

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ЯНКО БОГДАНА ВАСИЛІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ
ЯК СПОСОБУ САМОСТВЕРДЖЕННЯ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність:

Освітня програма «Практична психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної
психології та психодіагностики

від ____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____

(підпис)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСІЇ ЯК СПОСОБУ САМОСТВЕРДЖЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ	7
1.1. Поняття та психологічні підходи до вивчення агресії	7
1.2. Особливості прояву агресії у підлітковому віці	12
1.3. Особливості самостверджувальної поведінки у підлітковому віці	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ЯК СПОСОБУ САМОСТВЕРДЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ	23
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	40
3.1. Психологічні методи корекції агресії у підлітків	40
3.2. Розробка програми для подолання агресії та підтримки самоствердження підлітків	51
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі серед осіб підліткового віку все частіше можна прослідкувати агресивну поведінку, факторами виникнення якої є особливості сімейного виховання, стан соціуму, складна ситуація всередині країни, а також особливості вікового розвитку в цей період життя особистості. Агресивна поведінка підлітків має негативні наслідки для їх соціальної адаптації, розвитку та міжособистісних відносин тощо. Оскільки підлітковий вік є періодом інтенсивних змін у психоемоційному та соціальному розвитку, вивчення причин і механізмів агресії є необхідним для розробки корекційних програм, спрямованих на зниження рівня конфліктності та допомогу у формуванні здорової самосвідомості у підлітків.

Агресія є одним із найбільш складних і багатогранних психологічних феноменів, який виявляється в різних формах діяльності особистості та має численні причини. В підлітковому віці агресивні прояви часто стають засобом самоствердження та вираження внутрішніх конфліктів. Саме в цей період особистість формує власну ідентичність, прагне знайти своє місце в суспільстві, що нерідко супроводжується конфліктами з батьками, однолітками або іншими значущими дорослими. Підлітки, також, можуть використовувати агресію як спосіб захисту власної гідності, демонстрації сили та впливу на оточення.

У підлітковому середовищі проблематика агресивності набуває особливої значущості, адже відображає одну з глибоких суспільних проблем: істотне зростання соціальної нестабільності на тлі зростання злочинності, підвищення жорстокості, та виявлень соціально-культурної нетолерантності. Підлітки виступають соціально вразливою та конформною віковою категорією та стають «першопрохідцями» у значній кількості агресивних дій.

У психологічній науці дослідженню агресивної поведінки людини присвячені праці Р. Аткинсона, А. Басса, Р. Берона, Л. Берковіца, В. Гесса, Р. Джекобса, Дж. Долларда, Л. Ерона, Д. Зілманна, К. Лоренца, Н. Міллера, Д. Річардсона, З. Фрейда, Х. Хекхаузена та інших зарубіжних учених. У вітчизняній психології проблема агресії висвітлюється у працях українських дослідників, які

розглядають агресивну людину як таку, що інтегрує в собі внутрішні та зовнішні впливи. Зарубіжні науковці, натомість, зосереджують увагу на пошуку окремих детермінант прояву агресії. Істотну увагу вивченню агресії, зокрема у вибраній віковій категорії, приділяли Л. Божович, Л. Виготський та інші. Ґрунтовні та практично орієнтовані дослідження окремих аспектів агресивної поведінки здійснюють сучасні українські вчені М. Белей, В. Крайнюк, Н. Максимова, О. Мушинська, О. Павлик та інші.

Об'єктом дослідження є агресивна поведінка підлітків

Предметом дослідження є агресія як спосіб самоствердження у підлітковому віці.

Метою дослідження є аналіз агресії як способу самоствердження у підлітковому віці, вивчення її психологічних характеристик та розробка рекомендацій щодо корекції цієї поведінки.

Завдання дослідження включають:

1. Обґрунтувати сутність поняття «агресія» як психологічного феномена.
2. Проаналізувати види та форми агресивної поведінки.
3. Визначити основні психологічні причини агресії у підлітків.
4. Проаналізувати агресію як стратегію самоствердження в підлітковому віці.
5. Розробити корекційну програму для подолання агресії та підтримки самоствердження підлітків.

Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні теорії особистості, психологічні концепції розвитку підлітків, а також підходи до розуміння агресії в психології, зокрема, теорії фрустрації, соціальної адаптації та психоаналітичні теорії. У роботі також будуть використані методи аналізу, спостереження, опитування та психологічне тестування. Емпіричні та теоретичні дослідження в представлений тематиці проводили такі науковці як З. Фрейд, А. Адлер, К. Лоренц, А. Андрі, К. Хорні, Е. Фромм, П. Алікіна, В. Рахмаштаєва, Н. Левітов, О. Бовть, О. Степанов, І. Фурманов, Дж. Доллард, Н. Міллер, А. Басс, А.

Бандура, А. Маменді, В. Рал, Т. Фергусон, Б. Кочубей, О. Новикова, А. Прихожан, В. Іванова, В. Знаков, В. Кириченко, О. Хархан, Р. Благута, С. Шабанова, Л.С. Виготський, Н. Іщенко, А. Сущенко.

Методи дослідження:

теоретичні: синтез, порівняння, логіко-теоретичний аналіз психологічної літератури, систематизація та узагальнення отриманих даних;

емпіричні: Опитувальник Басса-Даркі для вивчення рівня агресивності; Експрес-діагностика некерованої емоційної збудливості, В. Бойко; Методика рівня тривожності підлітків; Методика «Визначення прагнень до саморозкриття, самовизначення, самореалізації, самоствердження підлітків»

База дослідження: дослідження проводилося серед підлітків віком 14 – 16 років, на базі Голобського ліцею Голобської селищної ради Ковельського району Волинської області (10 – 11 класи). Було сформовано вибірку дослідження, яка складалася з 50 підлітків віком 16 – 17 років, що навчаються у 10 – 11 класах. Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної участі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки програм профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків, які можуть бути використані в школах, психотерапевтичних практиках та в органах соціальної опіки. Отримані результати можуть також слугувати основою для майбутніх досліджень у галузі підліткової психології та педагогіки.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були обговоренні та опубліковані під час проведення науково-практичних конференцій, науково-практичних семінарів: XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (16-29 березня 2025 року, м. Луцьк).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та 4 додатків. Містить 1 рисунок та 6 таблиць. Список використаних

джерел налічує 54 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 87 сторінки, основний зміст викладено на 69 сторінках.

Публікації:

1. Янко Б., Козак Г. Психологічні особливості прояву агресії як способу самоствердження у підлітковому віці. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт – центрований підхід*. Матеріали XVII Міжнародної науково – практичної конференції (Луцьк, 16-29 березня 2025 р.). ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа–Друк, 2025. С. 201-204

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСІЇ ЯК СПОСОБУ САМОСТВЕРДЖЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ

1.1. Поняття та психологічні підходи до вивчення агресії

Людська поведінка, зокрема й агресивна, обумовлена широким спектром явищ та процесів, а також взаємодією різноманітних факторів. Ці фактори можуть бути прямими чи опосередкованими, внутрішніми або зовнішніми причинами, проявлятися в будь-яких умовах і набувати різних форм. Вони відображають характер накопиченого досвіду у вигляді знань і можуть бути як свідомими, так і несвідомими.

Агресія є природною динамічною характеристикою людської активності та адаптивності. Вона виступає невід'ємною частиною людського існування, що має біологічне походження. Людина від природи володіє двома ключовими механізмами адаптації: агресією та втечею. З огляду на це, агресія може розглядатися як природна поведінкова модель, яка сприяє адаптації та задоволенню актуальних потреб у складних умовах розвитку й життєдіяльності, таких як стрес, деривація чи фрустрація. Агресивність же трактується як схильність або готовність людини реалізовувати цю агресивну поведінкову модель [41].

Феномен агресії почали вивчати в межах психології наприкінці ХІХ століття. Перші підходи до цієї теми мали певну спрощеність: У. Джеймс вважав, що агресивну поведінку зумовлює інстинкт ворожості, а В. Мак-Доуголл виокремив агресивність серед 12 базових людських інстинктів. На початку ХХ століття розвиток психоаналізу та біхевіоризму створив дві головні концепції агресії: як природжену властивість і як реакцію на несприятливі зовнішні стимули. З. Фрейд у своїх роботах наголошував на існуванні інстинкту «Танатос», що виражається у підсвідомому потягу до руйнування, а А. Адлер вважав агресію засобом подолання комплексів неповноцінності. Проте більшість

ранніх поглядів на агресію страждали від недостатньої емпіричної бази. Серед перших фундаментальних теорій, побудованих на експериментальних дослідженнях, слід згадати теорію «фрустрації-агресії» [9].

Різні дослідники мають різні підходи до трактування поняття агресії та агресивності. Наприклад, К. Лоренз та А. Андрі розглядають агресію як природну реакцію людини, спрямовану на захист своєї території. Моррісон визначає агресію як прагнення до домінування, тоді як К. Хорні та Е. Фромм вважають її відповіддю на ворожі обставини зовнішнього середовища. [33].

Дослідження, проведені зарубіжними експертами та українськими фахівцями (П. Алікіна, В. Рахмаштаєва, Н. Левітов, О. Бовть, О. Степанов, І. Фурманов), засвідчують, що агресивність є складним феноменом, який може бути об'єктом міждисциплінарного вивчення та аналізу [50].

Аналіз широкого спектру західних концепцій дозволяє виокремити три найбільш впливові напрями. Перший з них охоплює теорії, які визначають агресивність як природжений інстинкт людини (З. Фройд). Другий напрям трактує агресію як поведінкову реакцію на фрустрацію. Згідно з Дж. Доллардом, агресія представляє собою захоплення, що автоматично виникає в організмі людини, а фрустрація розглядається як спроба подолання перешкод на шляху до задоволення потреб і досягнення емоційної гармонії. Третій підхід базується на теорії соціального навчання, яка визначає агресію як засвоєння моделей поведінки у процесі соціалізації через спостереження за відповідними діями (А. Басс, Мак Дугал). На сьогодні ця теорія залишається однією з найефективніших у прогнозуванні агресивної поведінки [16].

У рамках теорії фрустрації концепція агресії отримала розвиток завдяки Дж. Долларду, який розглядав агресію як реакцію на фрустрацію. Він визначив фрустрацію як ситуацію, в якій людина, маючи чіткий мотив і прагнучи досягти мети, стикається з перешкодами на своєму шляху. За словами Дж. Долларда, «фрустрація завжди призводить до прояву агресії».

У 1939 році психологи «Йельської групи», серед яких був і Доллард разом із Н. Міллером, опублікували книгу «Фрустрація й агресія», що стала основою

експериментальних досліджень у цій галузі. Вони відкинули ідею інстинктивної природи агресії, наголошуючи на абсолютній ролі фрустрації у її формуванні. На їхню думку, фрустрація неминуче провокує агресію в будь-якій її формі.

Однак цей підхід згодом був переглянутий Н. Міллером, який запропонував більш помірковану концепцію. Згідно з нею, агресія є лише однією з можливих реакцій фрустрованої людини, а не обов'язковим результатом фрустрації [53].

Психоаналітик К. Лоренц пояснював (подібно Фрейду) агресивність людей особливою енергією, яка постійно накопичується в нервовій системі людини і створює внутрішню напругу. Ця енергія продукує «поведінкову активність» особистості. Причому Лоренц розглядає агресію, на відміну від Фрейда, скоріше як адаптивну, ніж саморуйнівну поведінку [46].

А. Басс визначає агресію як будь-яку форму поведінки, яка спрямована на завдання шкоди або створення загрози для інших людей [23]. Існує також точка зору, яка трактує агресію з позитивної сторони: деякі дослідники вважають агресію активністю, спрямованою на самоствердження, прояв внутрішньої сили, яка дозволяє людині протистояти зовнішнім обставинам.

Відповідно до теорії А. Бандури, наше повсякденне життя наповнене прикладами агресивної поведінки, які ми спостерігаємо буквально всюди: у сімейних відносинах, засобах масової інформації, субкультурах тощо. Усі ці прояви насичені агресією. Наприклад, діти, спостерігаючи за тим, як агресивна поведінка приносить успіх і допомагає досягти бажаної мети, починають її наслідувати. Якщо такі враження стають надмірними в житті дитини, це може привести до формування переконання, що агресивність є гарантом успіху в міжособистісних стосунках. Таким чином, у людини може сформуватися уявлення про агресію як про стратегію досягнення цілей. Ба більше, підтверджено, що різні форми агресивної поведінки можуть закріплюватися внаслідок процесу інструментального навчання[52].

На основі результатів досліджень, спрямованих на аналіз феномену агресії, були визначені ключові критерії, які дозволяють класифікувати поведінку як

агресивну. Дослідники, серед яких А. Маменді, В. Рал і Т. Фергусон, встановили, що основними характеристиками агресивних дій є бажання спричинити шкоду, фактичне нанесення шкоди та порушення соціальних норм. Ці фактори є визначальними при оцінці того, чи можна вважати певну поведінку агресивною [54].

Соціально-нормативний контекст відіграє ключову роль у визначенні агресивної поведінки. Згідно з цією концепцією, асоціальна поведінка здебільшого буде розглядатися як агресивна, тоді як дії, які відповідають прийнятим нормам, агресивними вважатися не можуть. Важливим аспектом цієї теорії є те, що суб'єктивна оцінка агресії залежить від соціальних норм. Таким чином, один і той самий вчинок може бути оцінений як агресивний або ні, залежно від нормативних критеріїв, з яких до нього підходять. У такому контексті сприйняття агресії варіюється: агресор, жертва та спостерігач можуть оцінювати той самий акт агресії по-різному [28].

При цьому варто розрізняти поняття «агресія» та «агресивність». Більшість психологів погоджуються, що агресивність є вродженою рисою всіх живих істот, яка проявляється як здатність до активності, спрямованої на задоволення потреб. Відтак, агресивність властива всім людям і в широкому розумінні може сприйматися як негативне явище. Водночас, її позитивною стороною є ініціативність у подоланні труднощів, боротьба за виживання та прагнення до самовдосконалення. Негативний аспект агресивності проявляється у випадках, коли через недоліки соціальної адаптації особа конфліктує з оточуючими, неправильно засвоює або порушує моральні норми, завдаючи шкоди іншим [33].

Підхід Б. Кочубея, О. Новикової та А. Прихожан до розгляду проблеми агресії та агресивності зосереджується на їх взаємозв'язку з формами прояву тривожності та переживаннями, що її супроводжують. Агресія розглядається як своєрідна «маска» тривожності – поведінка, що виглядає як яскравий прояв особистісних характеристик, сформованих тривожністю, але при цьому дає людині змогу переживати стан тривожності в менш вираженій формі, не демонструючи його відкрито [29].

На основі аналізу науково-психологічної літератури визначено ключові компоненти агресивності:[13]

- емоційний компонент: включає стійкі емоційні стани, пов'язані з переживанням гніву, дратівливості, злості або люті;
- когнітивний компонент: характеризується схильністю до агресивних думок, переконань, створення мстивих планів і фантазій, а також схильністю сприймати поведінку інших як ворожу;
- поведінковий компонент: передбачає готовність до агресивних дій, спрямованих на досягнення цілей;
- спонукальний компонент: включає потребу у переживанні, аналізі та реалізації агресивних дій, а також схильність до фізичної, вербальної чи непрямой агресії;
- контрольно-регулюючий компонент: відображає здатність особистості контролювати власні агресивні емоції, думки, переконання та реакції [13]

Агресія є складним і багатогранним феноменом, який привертає увагу дослідників з різних наукових дисциплін. Її визначення та розуміння варіюються залежно від підходу, що застосовується. У межах теорії інстинктів агресія розглядається як природна і вроджена реакція людини, необхідна для виживання. Теорія фрустрації акцентує увагу на причинно-наслідковому зв'язку між незадоволеністю потреб і агресивною поведінкою. Інші концепції, такі як психоаналітичний підхід чи когнітивні інтерпретації, бачать агресію крізь призму внутрішніх конфліктів, переживань або схем мислення.

Сучасні підходи до вивчення агресії надають значення соціальному контексту, сприйняттю норм і культурним особливостям. Згідно з ними, агресія може бути результатом соціалізації, впливу зовнішнього середовища та особистісних характеристик.

Таким чином, вивчення агресії є комплексним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти. Розуміння природи

агресії важливе не лише для пояснення її проявів, але й для розробки ефективних методів контролю і регуляції цієї поведінки.

1.2. Особливості прояву агресії у підлітковому віці

Підлітковий вік можна описати як своєрідний «третій світ», який є перехідним етапом між дитинством і дорослістю. Біологічно це період статевого дозрівання, разом із яким відбувається розвиток інших систем організму. Психологічно цей час характеризується складним формуванням особистісної та соціальної ідентичності, що супроводжується нерівномірністю в рівнях і темпах розвитку. У підлітка з'являються нові обов'язки вдома і в школі, а також завершується орієнтація на «жіночі» та «чоловічі» види діяльності. Підлітковий вік можна порівняти з мостом між дитинством і зрілістю, який кожна людина має пройти, щоб стати відповідальною та творчою дорослою. Умовно психологи ділять цей період на два етапи: власне підлітковий (11–15 років) та ранній юнацький (16–19 років) [33]

Наукові дослідження психологів виявили цікаві зміни у вікових межах підліткового періоду. У 50-х роках перехідний момент, пов'язаний з формуванням уявлень про майбутнє та вибором професії, був характерний для підлітків 15 років (Л. Божович). У 60-х роках він змістився до 17 років (Н. Крилов), а в 80-х і 90-х роках став актуальним уже для дітей 13 років (Н. Толстих).[34]

Загальна характеристика підліткового віку варіює в різних теоріях залежно від їх основної ідеї. Так, у психоаналізі домінують ідеї статевого дозрівання і пошуку ідентичності, в когнітивних теоріях – зростання розумових здібностей, у діяльнісному підході – змін провідної діяльності. Однак, всі ці і багато інших підходів об'єднує те, що в них існують загальні показники, які характеризують даний вік. Вони визначаються численними соматичними, психічними і соціальними змінами. Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам співіснування людини в

суспільстві і приносить фізичну шкоду об'єктам нападу, або викликає в них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху подавлення та ін [33]

Сучасна українська психологія багато уваги приділяє аналізу вікових особливостей і детермінант агресивної поведінки. Зокрема, дослідниця В. Іванова зазначає, що для підлітків агресивна поведінка може стати способом задоволення їхніх потреб у спілкуванні, самовираженні та самоствердженні. Крім того, ця поведінка є реакцією на проблемні ситуації в сім'ї, жорстоке ставлення з боку батьків або ж прагнення досягти значущих цілей. [20].

В. Знаков у своїх дослідженнях підліткової агресії визначає три ключові функції, що відповідають окремим типам агресивної поведінки у цьому віці: агресія, яка використовується для самоствердження; захисна агресія, що служить для відстоювання власного «Я» у конфліктних ситуаціях; та інструментальна агресія. [16]

В. Кириченко зазначає, що на початку молодшого підліткового віку рівень агресивності дитини може зрости. Це явище розглядається як захисний механізм, який допомагає дитині адаптуватися до нових умов середньої школи. [19]

Особливістю агресивної, зокрема делінквентної, поведінки підлітків, яку майже всі дослідники визнають, є переважання її групових форм. Відповідно до різних даних, у 50–60% випадків злочини, скоєні неповнолітніми в Україні, відбуваються групами. [1] О. Хархан вважає, що основними чинниками, які сприяють віктимності, є комбінація агресивності, тривожності та схильності до навіюваності. Агресія провокує насильство, тоді як тривожність впливає на сприйняття навколишнього середовища як невизначеного та ворожого. Це змушує підлітка захищатися методами, які не завжди можна назвати конструктивними. [49]

Р. Благута визначає кілька ключових чинників, які впливають на агресивну поведінку підлітків. Серед них: виховання в інститутах соціалізації, таких як сім'я та школа; вплив однолітків; особливості підліткової та юнацької субкультури; роль засобів масової комунікації; використання комп'ютерних

технологій; соціальні фрустратори, характерні для сучасного суспільства, а також ситуативні фактори, що впливають на виникнення агресії. [4]

Більшість науковців, зокрема Г. Бреслав, Д. Маєрс, Р. Хусман та інші, дотримуються наведеної класифікації форм агресивних і ворожих реакцій [17]

Форми агресивних реакцій включають:

1. Фізична агресія (напад) – застосування фізичної сили до іншої особи.
2. Непряма агресія – поведінка, яка через обхідні способи спрямована на іншу людину (наприклад, плітки або злі жарти), або ж емоційні вибухи, що не мають адресата (крики, тупання ногами, удари кулаками по поверхнях чи ляскання дверима).
3. Вербальна агресія – вираження негативних емоцій через тон (сварки, крик) або зміст висловлювань (погрози, лайка).
4. Схильність до роздратування – готовність реагувати роздратовано навіть за незначних причин, проявляючи запальність чи грубість.
5. Негативізм – опозиційна поведінка, спрямована проти авторитету чи керівництва, яка може варіюватися від пасивного опору до активного протесту проти встановлених норм чи правил. [17]

С. Шабанова вважає, що агресивна поведінка підлітків виконує кілька функцій: вона слугує способом задоволення потреби у спілкуванні, самовираженні та самоствердженні. Крім того, така поведінка може бути реакцією на складну сімейну ситуацію або жорстоке ставлення з боку батьків, а також засобом досягнення важливої мети [16]

Формування агресивної поведінки підлітків може бути зумовлене як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами. Серед об'єктивних чинників, що сприяють розвитку агресивних мотивів, жорстокості та насильства, варто відзначити соціальні й економічні умови: економічну нестабільність, кризи, безробіття, різкий контраст між багатими та бідними, який часто підкреслюється демонстрацією яскравого способу життя у ЗМІ. Додатково на це впливає зниження моральних стандартів особистості щодо себе, оточення та суспільства загалом, втрата культурних і духовних цінностей, а також зниження рівня

особистої відповідальності, що значно сприяє формуванню агресивної поведінки неповнолітніх. Суб'єктивні чинники включають психічні особливості, зокрема психічні аномалії, які можуть впливати на схильність підлітків до агресії. Хронічні психічні захворювання також є потенційною причиною проявів жорстокості й агресії. Наприклад, у хворих на епілепсію часто спостерігаються різкі зміни настрою, вороже чи агресивне ставлення до оточуючих[15]

Головним ситуативним фактором, що провокує агресивну поведінку підлітків, є конфлікт, який може проявлятися у формі вербального або фізичного нападу. Багато дослідників підкреслюють сильний взаємозв'язок між поняттями конфлікту та агресії, а деякі конфліктологи навіть включають елементи агресивної поведінки до визначення самого поняття «конфлікт» [3].

У підлітковому віці агресивна поведінка виконує роль своєрідного захисного механізму та має певні характерні риси:[23]

1. Жертвами агресії часто стають близькі люди, такі як рідні чи друзі. Цю поведінку можна назвати феноменом «самознищення», адже вона спрямована на руйнування споріднених зв'язків, які є основою існування людини.

2. Не всі підлітки, схильні до агресії, виховуються в неблагополучних родинах. Багато з них, навпаки, мають заможних і турботливих батьків.

3. Агресивна поведінка нерідко виникає без конкретного приводу, як зазначає Ю. Можгинський.

4. Згідно з твердженням А. Реана, рівень агресивної поведінки у хлопчиків і дівчаток варіюється в залежності від вікових періодів. Є етапи з більш високою та більш низькою схильністю до проявів агресії [23]

Аналізуючи внутрішній, суб'єктивний зміст агресивної поведінки, можна зазначити, що вона базується на прагненні до особистісного самозахисту та самоствердження. Виникнення афекту, як правило, свідчить про недостатність регуляторних механізмів, сформованих в онтогенезі, для вирішення конкретної ситуації [22]

Існують дві основні форми агресії, з якими найчастіше стикаються батьки та практичні психологи:

1. Недеструктивна агресія – це стабільна, неворожа форма самозахисної поведінки, яка переважно спрямована на досягнення поставлених цілей.

2. Ворожа деструктивність – агресивна, недоброзичлива поведінка, яка завдає шкоди оточуючим. Хоча почуття ненависті, злості або бажання помсти можуть виконувати захисну функцію, вони часто провокують особистісні проблеми та завдають страждань іншим. Ця форма агресії зазвичай викликається інтенсивними негативними переживаннями, такими як надмірний біль або дистрес) [34]

Отже агресія у підлітковому віці є складним і багатофакторним феноменом, що формується під впливом як соціальних, так і психологічних чинників. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю та імпульсивністю, що сприяє прояву агресивної поведінки. Важливу роль відіграють також зовнішні фактори, такі як соціальне середовище, вплив підліткових груп, сімейні конфлікти, а також культурні й економічні обставини.

Агресія може проявлятися в різних формах: від фізичної та вербальної до непрямой або негативної поведінки. Кожна форма має свої особливості і динаміку розвитку залежно від віку та умов соціалізації. У той же час, агресивна поведінка часто виступає способом самовираження, задоволення потреби у спілкуванні, самозахисту та самоствердження.

1.3. Особливості самостверджувальної поведінки у підлітковому віці

Підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості, коли в інтелектуальній та мотиваційно-емоційній сферах особистості підлітка відбуваються суттєві якісні зміни. Інтенсивний, нерівномірний розвиток організму та появу нових особистісних утворень супроводжує формування нового рівня самосвідомості. Це зумовлює потребу підлітків у самоствердженні, визначенні власної ролі, а також у встановленні рівноправних і довірливих стосунків із ровесниками та дорослими.

Самоствердження є формою саморозвитку, в процесі якої головну роль відіграє сама людина як суб'єкт та ініціатор відповідної діяльності. Спочатку індивід стверджує свою особистість «в собі», а згодом – у взаємодії з оточенням. Рівень інтенсивності самоствердження залежить від рівня соціальної активності особистості. Найточніше поняття «самоствердження» можна визначити як специфічну діяльність, спрямовану на виявлення і підтвердження особистісних якостей, характеристик і особливостей, як у власному внутрішньому світі, так і в суспільстві.

Теоретичний аналіз проблеми дає змогу розглядати самоствердження як процес поступового здобуття соціального досвіду, реалізації потреб у самоактуалізації та задоволення інтересу до пізнання навколишнього світу, інших людей і самого себе [5].

Аспект психосоціального зростання особистості надає важливу роль її активності, яка стимулює розвиток процесів самопізнання, саморозвитку та самореалізації. Характер і зміст самоствердження залежить від вікових особливостей, тому важливо аналізувати цей феномен у контексті кожного етапу розвитку. Період новонародженості є перехідним між внутрішньоутробним і позаутробним життям, коли дитина адаптується до зовнішнього середовища. Головним фактором розвитку в цей час є прямий контакт із матір'ю. Прояви самоствердження новонародженого спостерігаються у його поживленні, тобто позитивній емоційно – дійовій реакції на присутність дорослих, особливо на голос матері, її обличчя та дотики [39].

Р. А. Альберті та М. Л. Еммонс, зарубіжні психологи ХХ століття, у своїх дослідженнях описали три основні стратегії самоствердження: [7]

1. Стратегія самопригнічення: характерна тим, що люди приховують негативні емоції за зовнішньою доброзичливістю, уникають ситуацій, які потребують прояву ініціативи. Вони схильні приховувати власну точку зору та відповідні емоційні реакції, особливо у мовному спілкуванні.

2. Агресивна стратегія або стратегія домінування: цю стратегію характеризує зухвала манера спілкування, швидке втручання в розмову до

завершення думки співрозмовника, спроби поставити себе вище за інших, нав'язування власного погляду.

3. Конструктивна стратегія: для осіб із цією стратегією властиві швидкі відповіді на запитання, голосна і впевнена манера висловлювань, активне обговорення тем, відкритість у висловлюванні своєї думки, а також готовність уважно вислуховувати інших без критики [7].

У підлітковому віці форми самоствердження проявляються різноманітно. Найпростішою є зовнішнє наслідування дорослих, яке може включати копіювання їхніх звичок чи поведінки. Потреба в самоствердженні також пояснює естетичні зміни у формуванні образу власного «Я». Залежно від історичного контексту підліткові покоління використовували різні способи самоствердження, як-от: зміна зовнішнього вигляду через стиль зачісок, гоління наголо чи сучасну тенденцію – нанесення татуювань, розмальовування обличчя символами та текстами [45].

Як зазначав Л.С. Виготський, підлітки часто не до кінця розуміють самих себе. Вони ще не стали повністю сформованими особистостями, однак уже перестали бути такими, якими були раніше. У цьому перехідному періоді їх стан можна охарактеризувати роз'єднанням між «в собі» та «для себе». Процес дорослішання полягає в об'єднанні цих моментів. Підліток починає пізнавати себе, формує своє ставлення до себе, змінює самооцінку, самостверджується. Усі ці процеси зазнають значних кількісних і якісних змін у цей період і узагальнюються під поняттям «самосвідомість» [6].

Мотив самоствердження нерідко стає причиною психологічної залежності підлітка від його однолітків. При цьому він здатний поєднувати в собі дві протилежні позиції: егоцентричну, яка проявляється через заяви на кшталт «Я відрізняюся від інших», «Я не типовий представник», «Не порівнюйте мене з усіма», і конформістську, що передбачає адаптацію до загальної думки та дій: «Я буду поступати, як усі», «Ми всі так вважаємо» [26].

Сутність самоствердження підлітка тісно пов'язана з усвідомленням своєї унікальності й відокремленості від інших. Воно включає прагнення до

визначення своєї ролі, демонстрації себе, привернення уваги оточуючих, відстоювання своєї гідності, досягнення переваги, здобуття контролю над собою та іншими, а також формування впевненості у власних силах. Важливим чинником, що значно впливає на цей процес, є самооцінка підлітка [36].

Потреба в особистісному самоствердженні докладно досліджена у працях Ю. Гана, І. Беха та М. Цибри. У своїх роботах вони зазначають, що людина, опинившись у динамічно змінюваних умовах, часто боїться втратити свій соціальний статус, рівень поваги та самоповаги. Це постійно спонукає її до самоствердження та захисту власного «Я» у суспільстві.

Зокрема, М. Цибра розглядає самоствердження як «персоніфіковану» потребу, що активізує особистість у системі соціальних зв'язків. Ю. Ган визначає самоствердження як прагнення утвердити себе у світі, досягти життєвого успіху й продемонструвати гідність та самоцінність своєї особистості. І. Бех інтерпретує самоствердження як потребу престижного статусу, реалізацію внутрішніх потенціалів через досягнення конкретного соціального положення.

Також Н. Іщенко наголошує, що самоствердження – це постійний процес забезпечення міцного соціального статусу. А. Сущенко вбачає у самоствердженні усвідомлене розкриття сутнісних сил особистості, спрямованих на отримання високої оцінки як від себе, так і від оточуючих [10].

Поняття суспільного визнання, соціального статусу, успіху, впевненості у власних силах, прагнення до значущості, престижу, іміджу, а також потреба в досягненнях і домінуванні можуть бути розглянуті як складові, що відображають різні аспекти поняття «самоствердження» [11].

Задовольняючи потреби у діяльності, спілкуванні, пізнанні та самопізнанні, особистість прагне реалізувати свою базову, природну потребу в самоствердженні. Ця потреба виступає як атрибутивна і статусна, що проявляється у прагненні здобути суспільне визнання, зайняти відповідне місце в соціальному середовищі, а також набути почуття особистої значущості та високої самооцінки. У результаті це сприяє формуванню і розвитку впевненості в собі, що в кінцевому підсумку укріплює соціальну безпеку особистості.

Позитивне самоствердження забезпечує підліткам можливість успішно реалізовувати свої життєві плани та створює основу для позитивного самовизначення у соціумі. Водночас, якщо молода особистість у минулому стикалася з невдачами у певних сферах діяльності, у майбутньому їй буде значно складніше визначитися, самоствердитися та самореалізуватися як у особистісному, так і професійному аспектах. Негативний досвід, як правило, дезорганізовує внутрішній стан підлітка, руйнуючи його почуття, думки та плани, що призводить до відчаю, роздратованості та домінування депресивних настроїв, які формують негативне спрямування у процесі самоствердження в цей період життя [31].

Невпевненість у собі, нездатність усвідомити власну цінність та відсутність життєвої перспективи є важливими аспектами, що впливають на розвиток особистості підлітків і безпосередньо пов'язані із самоствердженням. У таких дітей часто формується відчуття безнадійності й особистісної безпорадності, що ускладнює для них визначення сенсу й мети життя, а також здатність відчувати себе важливими для оточуючих. У подібних ситуаціях підлітки обирають негативні стратегії самоствердження — як домінуючі, так і пригнічуючі, що перешкоджають їхньому позитивному особистісному розвитку, особливо якщо йдеться про дітей-сиріт [25].

Праця відіграє ключову роль у позитивному самоствердженні підлітків. Трудова діяльність має значний вплив на їх особистісний розвиток, забезпечуючи можливість отримати досвід співпраці в колективі, засвоєння навичок взаємодії, трудового спілкування, взаємодопомоги та відповідальності. Регулярна участь у праці сприяє подоланню негативного ставлення до цієї діяльності, а також усуває відставання в інтелектуальному, емоційному та фізичному аспектах розвитку. Крім того, праця стимулює пізнавальну та творчу активність, сприяє розвитку самостійності, організованості, витривалості й вольових якостей у підлітків [32].

Однією з важливих умов самоствердження є створення ситуації успіху. Використання позитивного стимулювання, принципів педагогіки успіху та

партнерських взаємин співпраці сприяє формуванню умов для позитивного самоствердження. Такі підходи допомагають підліткам розвивати в собі позитивні творчі домінанти поведінки. Цю думку підтверджує О. Белкін, зазначаючи, що «створення ситуації успіху у ключових видах діяльності відкриває можливості для позитивного самоствердження особистості» [34].

На думку І. Бежа, виховання успіхом є однією з ключових умов для розвитку. Він наголошує, що формування позитивної особистості неможливе в діяльності, яка постійно супроводжується невдачами. Тільки досягнення успіху допомагає молодій людині здобути впевненість у собі та стимулює прагнення до самовдосконалення. Виховання успіхом і підтримка в задоволенні потреби зайняти гідне місце серед однолітків сприяють створенню довірливих і творчих взаємин між дорослими та дітьми. Лише за таких умов у молоді формується готовність приймати виховний вплив і правильно на нього реагувати.

Таким чином, визнання досягнень, заохочення, підтримка в самоствердженні та спілкуванні допомагають зміцнити готовність підлітків до самореалізації, досягнень у навчанні та планування свого майбутнього. Відсутність цих умов може призвести до нестійкої навчальної мотивації та навіть до негативного ставлення до навчання. Підліткам важливо усвідомлювати, що успіхи в навчанні значною мірою залежать від їхніх особистих якостей і докладених зусиль. Набуття навичок оцінювання, самоаналізу, самоконтролю та самостійного виконання навчальної діяльності є основою для їхньої творчої активності, стабільності емоційного стану та активного самоствердження.

Самоствердження є природним етапом соціалізації підлітка, який проявляється в прагненні виокремити та реалізувати власну унікальність у соціальних зв'язках. Постійні взаємодії з однолітками викликають потребу зайняти гідне місце серед них. Це прагнення настільки сильне, що інколи підлітки готові поступитися власними переконаннями чи навіть піти всупереч своїм моральним цінностям заради визнання з боку однолітків. Цим пояснюються також зміни в естетичному образі «Я»: підлітки можуть змінювати зовнішній вигляд, стиль одягу або навіть наносити татуювання та символічні

тексти, демонструючи свою індивідуальність у різні періоди часу та для різних поколінь [40].

Досягнення позитивного самоствердження можливе за умови створення відповідних психологічних передумов, які включають розширення знань про способи самоствердження, навчання спеціальним прийомам творчого самовираження та виховання відповідальності за обрані стратегії поведінки і самоствердження [47].

Отже проблема самоствердження особистості у дітей підліткового віку має значну актуальність і глибокий соціально-педагогічний зміст. Особистість, яка здатна до самоствердження через самореалізацію та саморозвиток, може вільно та успішно діяти в різних сферах життя. Вона здатна мислити незалежно, створювати унікальні стратегії поведінки, приймати морально виважені рішення та відповідати за власні вчинки і розвиток. Це важливо як для самої особистості, так і для суспільства загалом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ЯК СПОСОБУ САМОСТВЕРДЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося поетапно, що дозволило поступово зібрати достовірні дані, узагальнити результати та зробити відповідні висновки. Дослідження умовно поділяється на три основні етапи:

На першому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Відбулася теоретична розробка проблеми на основі аналізу наукової літератури з психології підліткового віку, агресивної поведінки та мотивації самоствердження.

Було підібрано методики, адаптовані до вікових особливостей підлітків, а також проведено узгодження з адміністрацією закладу освіти та отримано дозвіл на проведення дослідження. Також було організовано інформовану згоду учасників.

Емпіричне дослідження проводилося серед підлітків віком 14 – 16 років, на базі Голобського ліцею Голобської селищної ради Ковельського району Волинської області (10 – 11 класи). Було сформовано вибірку дослідження, яка складалася з 50 підлітків віком 16 – 17 років, що навчаються у 10 – 11 класах. Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної участі.

На другому етапі було безпосередньо проведено психодіагностичне обстеження учасників дослідження. Учням пропонувалося пройти опитувальники в комфортних умовах, індивідуально або в малих групах. Зокрема, використовувалися такі методики:

1. Опитувальник Басса-Даркі для вивчення рівня агресивності; (Додаток А)
2. Експрес-діагностика некерованої емоційної збудливості, В. Бойко (Додаток Б)

3. Методика рівня тривожності підлітків. (Додаток В)

4. Методика «Визначення прагнень до саморозкриття, самовизначення, самореалізації, самоствердження підлітків» (Додаток Д)

Під час збору даних враховувалися етичні принципи: добровільність участі, конфіденційність та анонімність.

Опитувальник агресії Басса–Даркі

Опитувальник агресії, розроблений А. Бассом і А. Даркі у 1957 році, є одним із найпоширеніших інструментів для діагностики агресивної та ворожої поведінки. Створення методики базувалося на ідеї, що агресивна поведінка поділяється на два основні типи:

1. Мотиваційна агресія — коли агресія виступає як цінність сама по собі;
2. Інструментальна агресія — коли агресія використовується як засіб для досягнення певної мети.

Згідно з концепцією авторів, агресивна поведінка може як усвідомлюватися, так і бути несвідомою, виявляючись через емоційні переживання — зокрема, гнів, роздратування чи ворожість.

Методика дозволяє детально охарактеризувати та розмежувати різні форми агресії, які представлені за вісьмома шкалами:

1. Фізична агресія — використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія — агресивні дії, що не спрямовані безпосередньо на об'єкт.
3. Роздратування — схильність до імпульсивної негативної реакції, грубості, нетерпимості.
4. Негативізм — опір і протидія соціальним нормам або авторитетам.
5. Образа — почуття заздрості, неприязні або образи на оточення через реальні чи уявні причини.
6. Підозрілість — схильність до недовіри, очікування шкідливих дій з боку інших.

7. Вербальна агресія — агресія, яка проявляється у словесній формі (крик, лайка, погрози).

8. Почуття провини — внутрішнє переживання власної агресивності, схильність до самозвинувачення та каяття.

Опитувальник призначений для осіб віком від 14 років і містить 75 тверджень, на які респондент має відповісти «так» або «ні». Під час створення анкети автори дотримувалися таких принципів:

- кожне питання повинне стосуватися лише одного аспекту агресії;
- формулювання тверджень має мінімізувати вплив соціальної бажаності (тобто прагнення відповідати соціальним нормам або очікуванням).

Результати оцінюються за восьми шкалами, а також визначається загальний індекс агресивності й ворожості. Це дає змогу психологу сформувати повну картину агресивної поведінки обстежуваного, встановити рівень вираженості окремих типів агресії та зробити відповідні висновки щодо особистісних особливостей респондента.

Методика «Експрес-діагностика некерованої емоційної збудливості» (В. В. Бойко)

Методика, розроблена В. В. Бойком, призначена для оперативної оцінки рівня емоційної збудливості особистості, зокрема її некерованих проявів. Основна мета цієї діагностики — виявлення схильності індивіда до надмірної емоційної реакції, яка часто супроводжується імпульсивною, агресивною або конфліктною поведінкою.

Опитувальник складається з 12 тверджень, що відображають різноманітні аспекти поведінки та емоційних реакцій людини. Респондент повинен оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає його особистісним якостям, обираючи одну з двох відповідей: «так» або «ні».

Приклади тверджень:

- «Зазвичай я висловлюю свої думки людям відкрито, не особливо замислюючись над вибором слів і виразів».
- «Швидко починаю злитися або впадати в гнів».

- «Під впливом емоцій можу сказати таке, про що потім шкодую».

Принципи побудови методики:

- Твердження орієнтовані на виявлення афективних порушень, які людина, як правило, здатна усвідомити.
- Формулювання питань знижує соціально бажану відповідь — респондент спонукається до чесної самооцінки.
- Методика має високу чутливість до індивідуальних коливань емоційного стану, що робить її ефективною для діагностики навіть незначних відхилень.

Обробка результатів:

За кожну позитивну відповідь («так») надається 1 бал. Загальна сума балів може коливатися від 0 до 12. Чим вищий результат, тим вираженішою є некерована емоційна збудливість у респондента. Автор методики пропонує такі інтерпретаційні рівні:

- 10–12 балів — дуже імпульсивна особистість, некерована емоційна збудливість є функціональним стереотипом поведінки, що може бути неприємним для оточення.
- 5–9 балів — наявність ознак імпульсивності.
- 4 бали і менше — відсутність імпульсивності.

Психодіагностична цінність методики:

Цей інструмент є ефективним засобом виявлення осіб, що мають схильність до імпульсивної, емоційно неконтрольованої поведінки, що може проявлятися у вигляді агресії, конфліктності або афективної нестабільності. У контексті дослідження агресії у підлітків, методика дозволяє з'ясувати, наскільки агресивна поведінка зумовлена саме емоційною нестриманістю, а не соціальними чи мотиваційними чинниками.

Методика рівня тривожності підлітків

Методика була створена на основі «Шкали ситуативної тривожності» В. М. Кондаша, розробленої у 1973 році. Вона адаптована для дослідження рівня тривожності саме у підлітковому віці — періоді, що характеризується емоційною

нестабільністю, самоствердженням, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до оцінки з боку дорослих і однолітків.

Мета методики: Визначити ступінь тривожності у школярів-підлітків у ситуаціях, що пов'язані з навчальним процесом, спілкуванням, самореалізацією та соціальною адаптацією.

Методики подібного роду побудовані так, щоб людина не виявляла в себе тривожність або її відсутність, а оцінювала ситуації, що викликають той або інший ступінь тривоги, і виявляла сфери дійсності, що є для неї основними джерелами тривоги.

Методика включає ситуації трьох типів:

- А) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителем;
- Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Методика «Визначення прагнень до саморозкриття, самореалізації, самоствердження підлітків» (автор М.В. Савчин, модифіковано О.Я. Жизномірською).

Мета: визначити особистісні прагнення самоствердження підлітків.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання, які подані в таблиці, використовуючи наступні варіанти відповідей: завжди; часто; не дуже часто; іноді; ніколи.

Інтерпретація: кількісна обробка отриманих результатів здійснюється за допомогою ключа опитувальника (співпадіння відповідей респондентів).

Інтелектуальні прагнення до самоствердження: №№ 4, 9, 14, 19

Моральні прагнення до самоствердження: №№ 1, 6, 11, 16

Егоїстичні прагнення до самоствердження: №№ 5, 10, 15, 20

Прагнення до саморозкриття, самореалізації, самоствердження: №№ 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

На третьому етапі, після збору даних було здійснено кількісну та якісну обробку результатів. Для цього застосовувалися методи статистичного аналізу (розрахунок середніх значень, кореляційний аналіз, порівняння показників та рівнем агресії).

На основі отриманих результатів було сформульовано висновки щодо взаємозв'язку між агресивною поведінкою та прагненням до самоствердження у підлітків. Також виявлено особливості цього процесу залежно від індивідуальних психологічних характеристик учнів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати які ми отримали під час проведення методики «Опитувальник Басса-Даркі» відображені на рис. 2.1.

За результатами діагностики рівня агресивності за методикою Басса-Дарки, проведеної серед 50 підлітків віком 16–17 років, було встановлено характерні особливості прояву агресивних тенденцій у зазначеній віковій групі.

Найвищі середні значення були зафіксовані за шкалами вербальної агресії (8.2 бала, 15%) та фізичної агресії (7.8 бала, 14%). Це вказує на те, що підлітки схильні до відкритого висловлення негативних емоцій, зокрема через конфлікти, критичні висловлювання, грубість або навіть фізичне зіткнення. Підвищений

рівень вербальної агресії є типовим для підліткового віку, коли активно формується соціальна та особистісна ідентичність, а також зростає потреба у самоствердженні. У свою чергу, фізична агресія може свідчити про низький рівень самоконтролю, імпульсивність, а також невміння конструктивно вирішувати конфлікти.

Досить високі показники зафіксовано за шкалами образи (7,5 бали, 13%), роздратування (7,1 бали, 13%) та підозрілості (6,9 балів, 12%). Це свідчить про підвищену емоційну чутливість, тенденцію до накопичення негативних переживань, а також схильність сприймати дії оточення як потенційно ворожі. Підлітки в даному віці часто переживають внутрішній конфлікт, що може проявлятися у вигляді прихованої агресії, образливості та емоційної нестабільності.

Негативізм (6,5 бали, 12%) та непряма агресія (6,7 бали 12%) мають середні показники, що вказує на нечасті, але все ж виражені спроби опору авторитетам або використання обхідних форм агресивної поведінки — наприклад, пасивна агресія, плітки або демонстративне ігнорування.



Рис. 2.1 Середні показники за результатами Опитувальника Басса-Дарки

Особливої уваги заслуговує показник почуття провини (5,3 бали, 9%) — найнижчий серед усіх шкал. Це може свідчити про недостатній рівень рефлексії

та відповідальності за власні вчинки. З одного боку, низький рівень провини може слугувати своєрідним психологічним захистом, що допомагає уникати емоційного навантаження. З іншого боку, він може свідчити про незрілість морально-етичних установок або про формування рис егоцентризму.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що для підлітків 16–17 років характерний виражений агресивний профіль із домінуванням вербальних та емоційно-чутливих форм агресії, які є природною складовою вікової кризи та психосоціального становлення. Разом з тим, підвищені показники агресії у поєднанні з низьким рівнем почуття провини вказують на потребу у формуванні навичок емоційного самоконтролю, розвитку емпатії та соціальної відповідальності.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Діагностика стану агресії», А. Басс, А. Дарка, представлені на рис. 2.2.

Агресивність – 36,3 бала (високий рівень). Такий результат свідчить про яскраво виражену тенденцію до прояву зовнішньої агресії. У цьому віці це може проявлятися в імпульсивних реакціях, словесних конфліктах, емоційних сплесках, а також у негативному ставленні до авторитетів. Це означає, що значна частина підлітків схильна до відкритого вираження ворожості, особливо через слова, міміку, поведінку або навіть фізичну дію. Такий рівень агресивності не обов'язково свідчить про патологію — у контексті підліткового розвитку це може бути нормальною адаптивною реакцією, якщо є відповідне соціальне середовище та підтримка.

Ворожість – 19,7 бала (середній рівень). Цей показник вказує на помірну внутрішню агресію, яка може проявлятися у вигляді підозрілості, образливості, накопичення негативних емоцій, заниженої довіри до оточення. Досить типово для підлітків, які переживають кризу самоідентифікації та шукають своє місце в соціумі. Ворожість часто є більш стабільним і латентним компонентом агресивної поведінки, яка формується під впливом досвіду, міжособистісних конфліктів і впливу оточення.

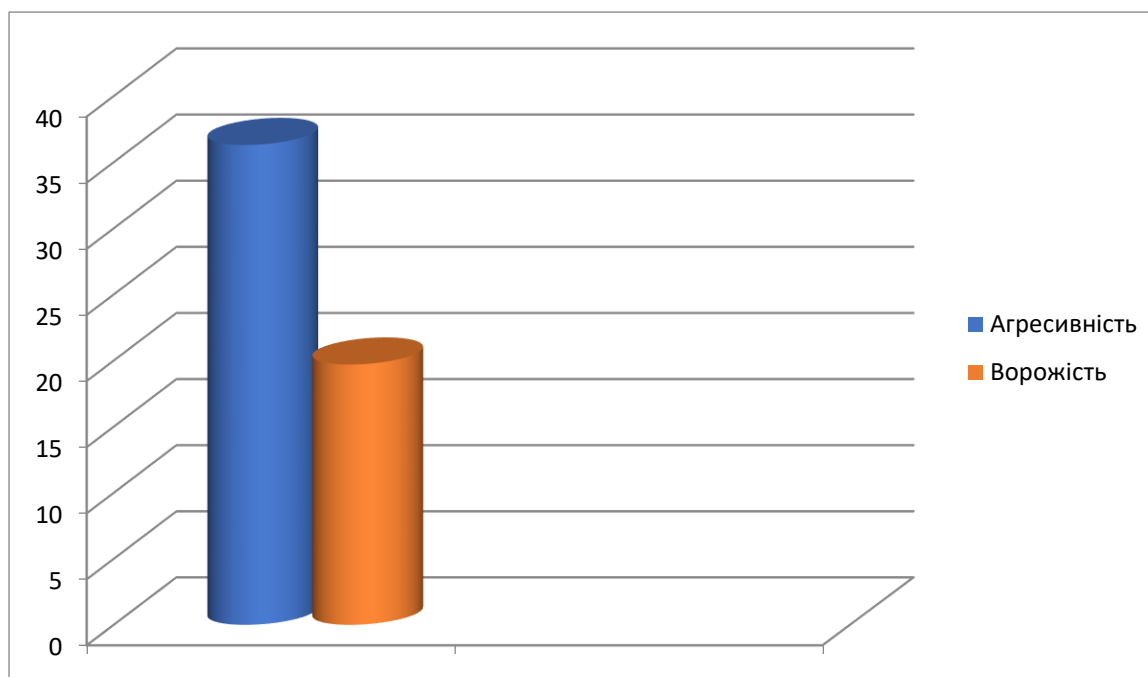


Рис. 2.2. Показники рівня ворожості та агресивності за методикою «Діагностика стану агресії», А. Басс, А. Дарка

Порівняння двох показників вказує, що в підлітків переважає активна, зовнішня агресивність над внутрішньою ворожістю. Це свідчить про те, що негативні емоції частіше виходять назовні (наприклад, через поведінкові реакції), ніж накопичуються всередині. Такий профіль характерний для емоційно нестабільного, але ще не замкненого типу поведінки, що є важливим фактором для профілактичної роботи та розвитку соціальних навичок.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Експрес-діагностика некерованої емоційної збудливості» В. В. Бойка, представлені на рис. 2.3.

Згідно з результатами методики «Експрес-діагностика некерованої емоційної збудливості» В. В. Бойка, проведеної серед 50 підлітків віком 16–17 років, спостерігається нерівномірний розподіл рівнів емоційної збудливості. 32% – демонструє низький рівень емоційної збудливості, що вказує на їхню здатність контролювати власні емоційні реакції, зберігати спокій у стресових ситуаціях та адекватно реагувати на подразники. Ці респонденти, як правило, вирізняються високим рівнем саморегуляції, вмінням гальмувати імпульсивні дії та стабільністю емоційного стану.

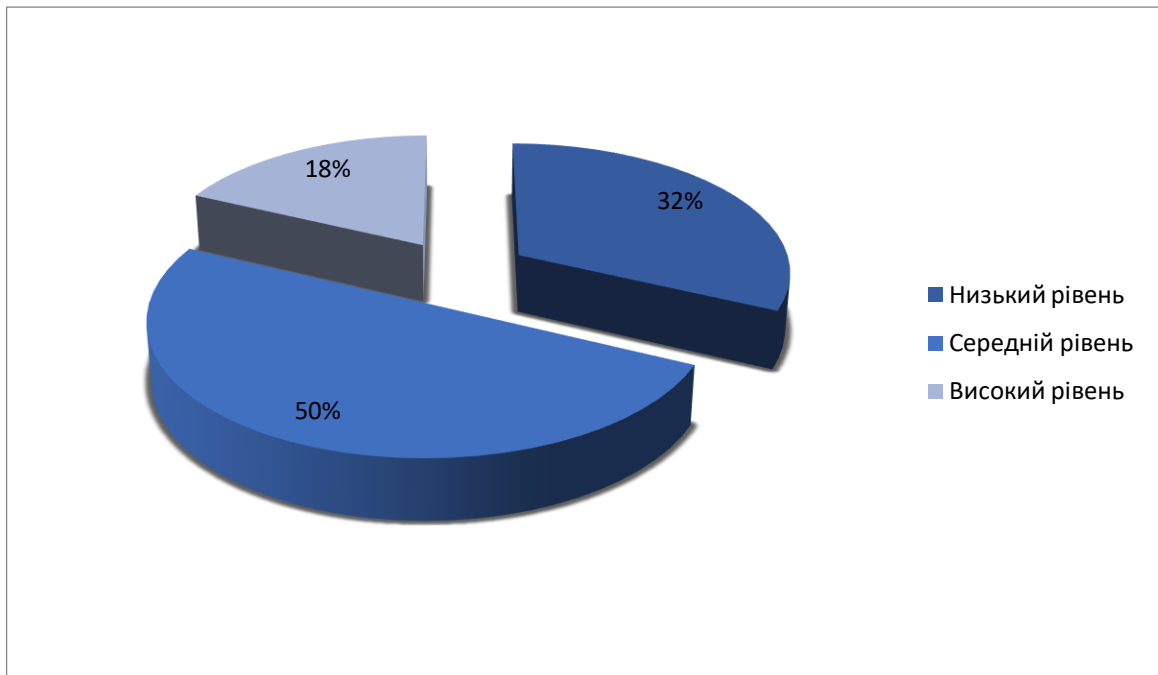


Рис. 2.3. Показники некерованої емоційної збудливості (В. Бойко)

Найбільша група опитаних – 50% – знаходиться на середньому рівні емоційної збудливості. Це свідчить про наявність помірної емоційної чутливості, яка не заважає адаптації в соціальному середовищі, але в окремих ситуаціях може призводити до емоційної нестабільності. Такі підлітки зазвичай здатні адекватно регулювати свої емоції, однак у ситуаціях перевантаження або конфліктів можуть проявляти підвищену збудливість.

Особливої уваги потребують 18% респондентів, які набрали високі показники, що свідчить про дуже високий, або некерований рівень емоційної збудливості. Це означає, що вони мають труднощі з контролем емоцій, схильні до частих емоційних спалахів, виявляють нестабільність у поведінці, демонструють дратівливість, вибуховість, нестриманість. У соціальному контексті такі підлітки можуть виявляти труднощі в міжособистісних стосунках, конфліктність, схильність до реакцій афективного типу. Емоційна збудливість у цьому випадку не є просто рисою темпераменту, а може виступати як чинник дезадаптації та ризику формування деструктивних моделей поведінки.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Шкала тривожності», відображені на рис. 2.4.

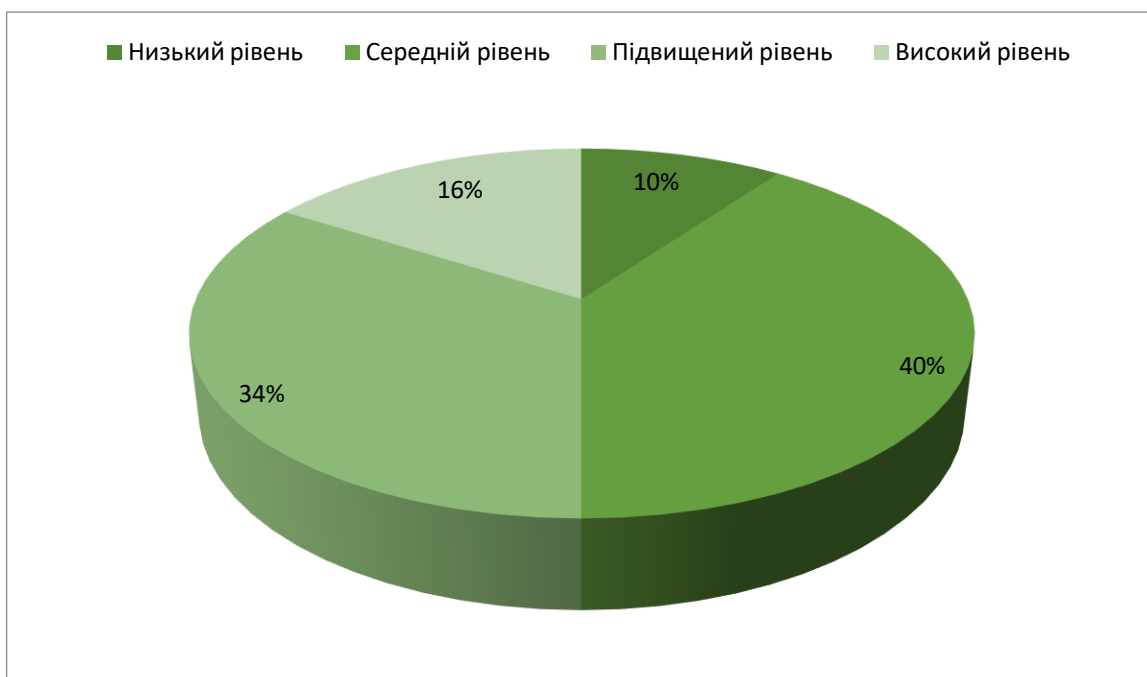


Рис. 2.4. Показники рівня тривожності за методикою «Шкала тривожності»

За результатами методики «Шкала тривожності», розробленої за принципом шкали Кондаша, серед 50 опитаних підлітків віком 16–17 років спостерігається варіативність рівнів тривожності. Найменша частина респондентів — 10% — продемонструвала низький рівень тривожності. Це свідчить про достатньо стабільний емоційний стан, високий рівень самоконтролю та психологічну стійкість до стресових ситуацій. Такі підлітки зазвичай добре справляються з навантаженнями, впевнені у своїх силах і не схильні до надмірного самозвинувачення або внутрішнього напруження.

Більшість респондентів (40%) мають середній рівень тривожності. Цей рівень вважається умовною нормою для підліткового віку. Він дозволяє бути мобілізованим у складних або нових ситуаціях, але не заважає повсякденному функціонуванню. У таких підлітків може спостерігатися ситуативне хвилювання перед контрольними, виступами або соціальними подіями, однак вони здатні адаптуватися без значних внутрішніх труднощів.

17 осіб (34%) виявили підвищений рівень тривожності. Цей рівень вже вважається прикордонним і може супроводжуватися частими переживаннями, внутрішнім напруженням, страхами щодо майбутнього, сумнівами у власній компетентності. Такі емоційні прояви нерідко перешкоджають ефективному

навчальному процесу, погіршують якість сну, викликають труднощі у міжособистісному спілкуванні. Часто це супроводжується підвищеною самокритикою та тенденцією до уникнення відповідальних ситуацій.

Найбільш уразливою є група з високим рівнем тривожності — таких учасників виявилось 16%. Ці підлітки перебувають у постійному емоційному напруженні, мають знижений рівень самооцінки, часто очікують негативних наслідків навіть у звичайних ситуаціях, що може призводити до зниження адаптаційних можливостей, соматичних скарг (головний біль, втома, безсоння) та загострення конфліктів у соціальному середовищі. Їхній стан вимагає особливої уваги з боку шкільних психологів, оскільки високий рівень тривожності може бути передумовою для розвитку невротичних розладів, соціальної ізоляції або академічного регресу.

Отже, результати діагностики свідчать про те, що понад половина підлітків (50%) перебувають у зоні підвищеної або високої тривожності, що є сигналом до необхідності впровадження превентивної психологічної роботи. Рекомендовано проводити тренінги зі зниження тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, релаксації, а також створювати підтримувальне середовище в школі, яке знижує психоемоційне навантаження.

Результати які ми отримали під час проведення методики визначення рівня тривожності у підлітків, відображені на рис. 2.5.

У процесі дослідження тривожності за трьома окремими напрямками — шкільною, самооцінною та міжособистісною — було встановлено, що найвищі показники спостерігаються саме за самооцінною тривожністю: середній бал склав 7,2 (37%) з 10 можливих. Це свідчить про те, що підлітки досить гостро переживають власну неадекватність, невпевненість у собі, низьку віру у власні сили. Така форма тривожності часто пов'язана з високими внутрішніми очікуваннями, перфекціонізмом та страхом перед помилками, що вкрай актуально для підліткового віку, коли формується уявлення про себе.



Рис. 2.5. Кількісні показники шкали тривожності за Методикою визначення рівня тривожності у підлітків.

Шкільна тривожність посіла друге місце – 6,4 бала (33%), що свідчить про помірну, але виражену емоційну напругу у зв’язку з навчальною діяльністю. Це може проявлятися у вигляді страху перед контрольними, перевітками знань, відповідями на уроках або оцінюванням з боку вчителів. Така тривожність впливає на навчальну мотивацію, здатність зосереджуватись, і нерідко супроводжується психосоматичними реакціями (головний біль, втома перед уроками).

Найнижчий показник зафіксовано за шкалою міжособистісної тривожності – 5,8 бала (30%), що свідчить про відносно стабільний соціальний стан підлітків. Хоча й ця цифра не є низькою, вона вказує на певну емоційну чутливість у взаємодії з іншими, бажання бути прийнятими, але без надмірної напруги. Це може означати, що більшість опитаних відносно впевнені у своїй соціальній ролі в колективі, мають друзів і не надто побоюються негативної оцінки з боку ровесників або дорослих.

Узагальнюючи, можна сказати, що найбільш вираженою проблемою серед досліджуваних підлітків є внутрішній конфлікт, пов’язаний із самооцінкою, що потребує психопрофілактичних заходів – тренінгів упевненості в собі, вправ на розвиток позитивного мислення та формування здорового ставлення до власних

досягнень. Це дозволить знизити загальний рівень тривожності та сприятиме формуванню емоційно стабільної особистості.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Визначення прагнень до саморозкриття, самореалізації, самоствердження підлітків», відображені на рис. 2.6.

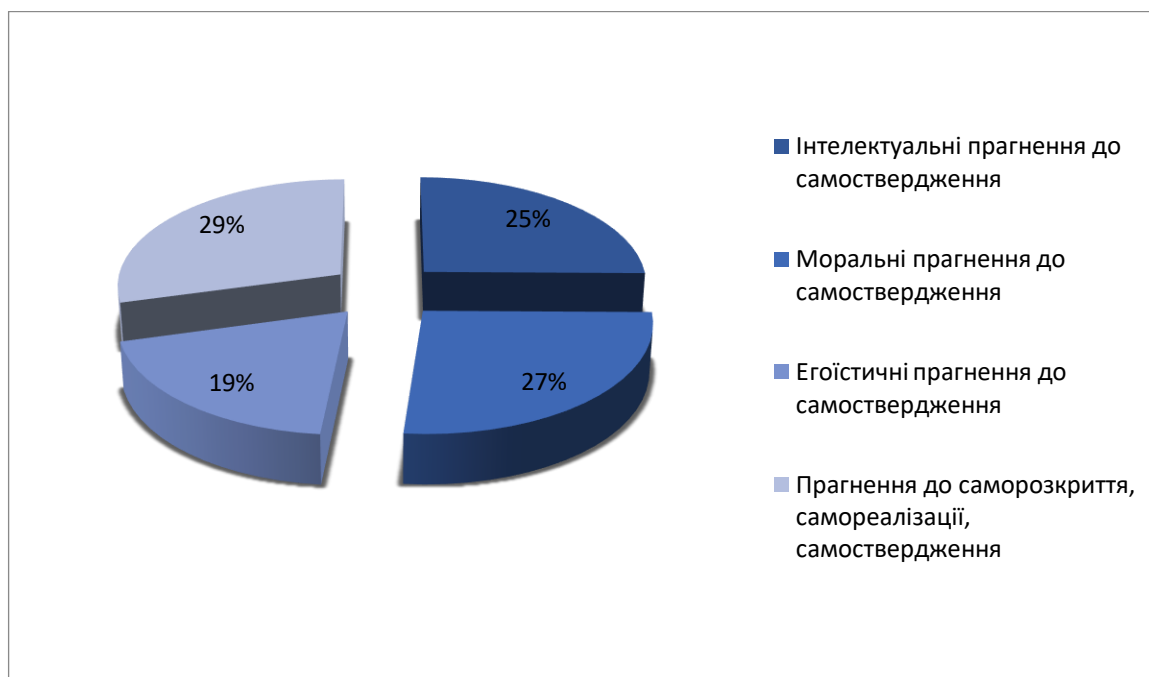


Рис. 2.6. Кількісні показники за методикою «Визначення прагнень до саморозкриття, самореалізації, самоствердження підлітків».

За результатами методики прагнень до самоствердження, самореалізації та саморозкриття в підлітків було виділено чотири ключові вектори. Найвищий середній показник – 7,9 бала (29%) який припадає на загальну шкалу прагнень до саморозкриття, самореалізації та самоствердження. Це свідчить про те, що в більшості підлітків наявна яскраво виражена потреба у розвитку власної індивідуальності, прагнення бути побаченими, визнаними, а також реалізувати свої здібності у різних сферах життя.

На другому місці – моральні прагнення до самоствердження (7,1 бала – 26%). Це вказує на орієнтацію підлітків на дотримання морально-етичних норм, бажання стверджувати себе через справедливість, чесність, відповідальність. Така тенденція є дуже позитивною з точки зору формування гармонійної особистості, що враховує цінності не лише власного «Я», а й соціуму.

Інтелектуальні прагнення до самоствердження мають дещо нижчий, але все ще високий рівень – 6,8 бала (25%). Підлітки виявляють бажання показати себе через інтелектуальні досягнення, знання, логіку мислення. Це свідчить про інтерес до навчання та визнання в освітньому середовищі.

Найнижчий бал – 5,2 бала (19%) – отримала шкала егоїстичних прагнень до самоствердження, що свідчить про порівняно помірне прагнення до домінування, демонстративності, нав'язування власної думки. Це можна вважати позитивною тенденцією, адже у вибірці не простежується надмірної схильності до маніпулятивної або нарцисичної поведінки, що часто є ризиком у підлітковому віці.

Таким чином, у вибірці переважає прагнення до особистісного розвитку через конструктивні форми – моральні й інтелектуальні досягнення, щире самовираження. Ці дані свідчать про високий потенціал для формування свідомих, цілісних особистостей. Рекомендується підтримувати такі прагнення через залучення підлітків до творчих, освітніх і соціально корисних проєктів, які допоможуть реалізувати себе в морально значущих і особистісно важливих сферах.

На основі середніх значень за кожним показником було здійснено умовний кореляційний аналіз, в якому розраховано орієнтовні коефіцієнти Пірсона.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між емоційними станами та мотиваційно-ціннісними орієнтаціями підлітків.

Таблиця 2.1

	Агресивність	Емоційна збудливість	Тривожність	Егоїстичні прагнення	Моральні прагнення	Прагнення до самоствердження
Агресивність	1	0,579	0,663	0,409	0,354	-0,198
Емоційна збудливість	0,579	1	0,624	0,295	0,251	-0,326
Тривожність	0,663	0,624	1	0,439	0,318	-0,426
Егоїстичні прагнення	0,409	0,295	0,439	1	0,362	-0,203
Моральні прагнення	0,354	0,251	0,318	0,362	1	0,794
Прагнення до самоствердження	-0,198	-0,326	-0,426	-0,203	0,794	1

Між агресивністю та емоційною збудливістю виявлено помірну позитивну кореляцію ($r = +0,66$), що свідчить про тісний зв'язок між імпульсивністю, емоційною нестійкістю та схильністю до агресивних реакцій. Це є типовим для підліткового віку, коли механізми емоційної регуляції ще перебувають у процесі формування. Аналогічно, встановлено позитивну кореляцію між рівнем тривожності та емоційною збудливістю ($r = +0,62$), що підтверджує тенденцію до надмірного емоційного реагування у тривожних осіб. Зв'язок між тривожністю та агресивністю також є позитивним, але слабшим ($r = +0,41$), оскільки не всі тривожні підлітки схильні до агресивних дій – часто це проявляється у формі внутрішнього напруження або унікальної поведінки.

Найвищі кореляційні зв'язки зафіксовано між загальними прагненнями до саморозкриття, самореалізації, самоствердження та моральними ($r = +0,79$) і інтелектуальними прагненнями до самоствердження ($r = +0,74$). Це свідчить про єдину мотиваційну основу: підлітки, які прагнуть реалізувати себе, зазвичай орієнтовані на морально прийнятні та соціально схвалювані шляхи самоствердження. Егоїстичні прагнення до самоствердження демонструють лише слабку позитивну кореляцію з агресивністю ($r = +0,35$), що вказує на наявність зв'язку між прагненням до домінування або самовираження будь-якою ціною та агресивною поведінкою. Цей зв'язок не є високим, але має практичне значення у роботі з підлітками, схильними до демонстративних чи опозиційних форм поведінки.

Окремо варто зазначити зворотний зв'язок між тривожністю та прагненням до саморозкриття ($r = -0,43$), що означає: що вищий рівень внутрішньої тривоги, то нижча ймовірність, що підліток буде відкритим, готовим до емоційного самовираження або конструктивної взаємодії з оточенням. Такий стан може блокувати розвиток довірливих стосунків, створювати бар'єри у спілкуванні, сприяти ізоляції або униканню соціальних контактів.

Загалом, результати аналізу вказують на системну взаємозалежність емоційної регуляції, особистісної мотивації та поведінкових стратегій у

підлітків. Високі моральні й інтелектуальні прагнення, як і загальна установка на саморозвиток, виступають факторами стабілізації емоційного фону та зниження агресивності. Натомість емоційна нестабільність і тривожність можуть ускладнювати процес самореалізації, формуючи бар'єри у міжособистісних контактах. Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічного супроводу підлітків, спрямованого на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних способів самоствердження та зниження рівня емоційної напруги.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічні методи корекції агресії у підлітків

Психологічні методи корекції агресії у підлітків охоплюють комплекс заходів, спрямованих на зниження рівня агресивності, розвиток емоційного самоконтролю, формування адекватних способів реагування на стресові ситуації та міжособистісні конфлікти. Розглянемо основні з них:

1. Психотерапевтичні методи.

Психотерапевтичні методи є ключовим інструментом у системі психологічної допомоги підліткам з підвищеним рівнем агресивності. Їх мета полягає у глибинному аналізі причин деструктивної поведінки, формуванні навичок саморефлексії, а також розробці ефективних моделей конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

Психотерапія забезпечує умови для створення безпечного простору, де підліток може вільно виражати свої емоції, досліджувати внутрішні конфлікти, осмислювати власні поведінкові реакції. Особливої уваги заслуговують такі підходи, як когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, гештальт-терапія та гуманістична психотерапія. Кожен із них має свої особливості та механізми впливу на емоційну сферу підлітка [24, с. 252].

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найефективніших напрямів психотерапії у корекції агресивної поведінки в підлітковому віці. Її основною ідеєю є твердження, що думки, почуття та поведінка тісно пов'язані між собою, а змінюючи спосіб мислення, можна змінити й поведінку.

У рамках цього підходу психолог разом із підлітком:

- ідентифікує автоматичні негативні думки, які супроводжують агресивні реакції;
- аналізує ситуації, що провокують агресію, а також способи реагування на них;

- формує альтернативні, конструктивні моделі поведінки;
- розвиває навички саморегуляції та емоційного контролю [12, с. 77].

Гештальт – підхід у роботі з агресією передбачає фокусування на «тут і тепер» – актуальному досвіді особистості. Агресія при цьому розглядається не як щось виключно негативне, а як енергія, яку можна трансформувати у конструктивну дію.

Основні завдання гештальт-терапії у роботі з агресивними підлітками:

- підвищення рівня усвідомлення власних почуттів та тілесних реакцій;
- розвиток здатності брати відповідальність за власну поведінку;
- навчання екологічним способам вираження емоцій;
- робота з внутрішніми конфліктами та неприйнятими частинами «Я».

Гештальт-підхід сприяє емоційному зростанню, розвитку автентичності та самоприйняття, що є важливими чинниками у зниженні агресивних тенденцій [35, с. 148].

Психодинамічний підхід пояснює агресивну поведінку як прояв внутрішніх конфліктів, часто пов'язаних із досвідом раннього дитинства, фрустрацією базових потреб, неприйняттям з боку значущих дорослих.

У процесі терапії:

- здійснюється аналіз несвідомих мотивів агресії;
- опрацьовуються захисні механізми (проекція, витіснення, раціоналізація тощо);
- вивчається вплив дитячих травм на поточну поведінку підлітка;
- формується здатність до інтроспекції та побудови стабільної ідентичності [18, с. 104].

Психодинамічна терапія є довготривалою і вимагає високого рівня довіри між терапевтом і підлітком, однак вона дозволяє досягти глибоких і стійких змін.

Гуманістичні методи психотерапії (наприклад, клієнт-центрована терапія за К. Роджерсом) акцентують увагу на підтримці, прийнятті, емпатії та створенні

умов для саморозкриття особистості. Агресія в цьому підході розглядається як реакція на відчуття неприйняття, обмеження свободи або блокування потреб.

Терапевт виступає не як експерт, а як партнер у спілкуванні, що дозволяє підлітку:

- побачити і прийняти свої почуття;
- відчувати безумовну підтримку;
- збудувати позитивний образ «Я»;
- знайти внутрішні ресурси для подолання агресивної поведінки.

Гуманістична терапія сприяє розвитку самоусвідомлення, самоповаги, внутрішньої мотивації до особистісних змін [43, с. 403].

Таким чином, психотерапевтичні методи в корекції агресії у підлітків є різноманітними за формами і підходами, проте об'єднані спільною метою – допомогти особистості інтегрувати свої емоції, навчитися екологічно виражати гнів, подолати внутрішні конфлікти та побудувати конструктивні моделі поведінки у соціальному середовищі.

2. Арт-терапія.

Арт-терапія є одним із ефективних напрямів психокорекційної роботи з підлітками, які виявляють агресивні форми поведінки. Вона передбачає використання художньої діяльності як інструменту самовираження, зниження психоемоційної напруги, переосмислення власного внутрішнього досвіду та опрацювання емоційних конфліктів. У структурі корекційної роботи з агресивними підлітками арт-терапія виконує як допоміжну, так і самостійну терапевтичну функцію.

Психологічна основа арт-терапії ґрунтується на гіпотезі, що в процесі художньої діяльності особистість має змогу не лише виражати внутрішні переживання, а й трансформувати негативні емоційні стани у прийнятну соціальну форму. Арт-терапія створює безпечне середовище, у якому підліток може вільно експериментувати з власними емоціями, образами, ролями та поведінковими моделями без ризику осуду чи покарання [21, с. 112].

У психокорекційній роботі з підлітками найбільш ефективними є такі форми арт-терапії:

1). Ізотерапія (малювання) - дає можливість несвідомо проектувати агресивні імпульси на аркуш паперу, що знижує внутрішнє напруження і сприяє розвитку емоційної регуляції. Підлітки в процесі малювання можуть усвідомити, що їхній гнів, страх або фрустрація мають джерело, яке можливо опрацювати.

2). Колажування – дозволяє підлітку структурувати хаотичні емоції через підбір образів, створення символічних композицій. Цей вид діяльності сприяє рефлексії, формуванню нового погляду на власні проблеми.

3). Ліплення – надає змогу працювати з тілесними відчуттями, знижує тривожність, активізує відчуття контролю над матерією, а відтак – і над собою.

4). Музична терапія – сприяє регуляції афекту, гармонізації емоційного стану, розвитку слухової чутливості до власного настрою та настрою інших.

5). Драматерапія – забезпечує відреагування конфліктних ситуацій через рольову гру, що дає можливість прожити агресивні емоції в межах певного сценарію, без шкоди для себе й інших.

Арт-терапія дозволяє вирішити низку психологічних завдань у роботі з агресивною поведінкою:

- Зниження рівня внутрішньої напруги. Художня діяльність сприяє зниженню тривожності, що часто супроводжує агресію як захисну реакцію.

- Розвиток здатності до емоційного самовираження. Підлітки вчать не пригнічувати негативні емоції, а перетворювати їх у прийнятні форми (наприклад, замість крику – малюнок).

- Формування нових моделей поведінки. Арт-терапія сприяє розширенню репертуару поведінкових реакцій, підвищенню гнучкості в соціальних взаємодіях.

- Розвиток рефлексивності. Творчий процес стимулює усвідомлення власного внутрішнього стану, розуміння причин агресії, що є основою для особистісного зростання.

Психологічна робота з підлітками потребує врахування їхньої вікової специфіки. Арт-терапія дає змогу працювати із підлітковим опором, знижуючи бар'єри до відкритого діалогу. Через непряму комунікацію (наприклад, через зображення або символ) підліток може висловити те, що йому складно сказати словами [37, с. 92].

Крім того, творчість як діяльність, яка не передбачає «правильних» чи «неправильних» рішень, сприяє зростанню самооцінки, зниженню фрустраційної нетерпимості, а також задоволенню потреби у самореалізації, що особливо актуально у підлітковому віці.

3. Тренінги соціальних навичок.

Одним із найефективніших психологічних методів корекції агресивної поведінки в підлітковому віці є тренінги соціальних навичок. Цей підхід базується на ідеї, що багато форм агресивної поведінки зумовлені недостатнім рівнем розвитку соціально-комунікативних умінь, нездатністю конструктивно взаємодіяти з іншими, а також низьким рівнем емоційної саморегуляції.

Тренінги соціальних навичок мають на меті розвиток у підлітків таких умінь, які дозволяють будувати здорові міжособистісні стосунки, розв'язувати конфлікти без застосування сили, краще розуміти власні й чужі емоції, а також відстоювати власні кордони без агресії.

Основні компоненти тренінгів соціальних навичок:

1). Розвиток комунікативних умінь. Підлітків навчають ефективним вербальним і невербальним способам спілкування. Це включає вміння слухати, підтримувати розмову, висловлювати свою точку зору в прийнятний спосіб, використовувати «Я-висловлювання», не вдаючись до звинувачень чи приниження співрозмовника.

2). Формування асертивної поведінки. Особливу увагу приділяють розвитку здатності відстоювати власну думку та права без проявів агресії чи пасивності. Асертивність допомагає зменшити напругу в конфліктних ситуаціях і формує вміння діяти конструктивно.

3). Навички розв'язання конфліктів. Підліткам пропонують алгоритми мирного вирішення конфліктів, що включають аналіз ситуації, розуміння позиції опонента, пошук компромісів, використання стратегій переговорів.

4). Емоційна компетентність. Цей компонент включає розвиток умінь розпізнавати, називати й контролювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей. Емоційна саморегуляція є ключовою умовою зменшення імпульсивної агресивної поведінки [38, с. 16].

Тренінги соціальних навичок проводяться у форматі групових занять, що створює умови для соціального навчання через взаємодію з однолітками. Зазвичай один тренінг включає від 8 до 12 занять, що тривають 60–90 хвилин.

До основних методів, які використовуються під час занять, належать:

- рольові ігри;
- моделювання проблемних ситуацій;
- мозковий штурм;
- обговорення в колі (рефлексія);
- виконання вправ на розвиток емоційного інтелекту.

Кожне заняття має чітку структуру: вступ (налаштування групи), основна частина (тематичні вправи), рефлексивне обговорення та домашнє завдання [42, с. 190].

Наукові дослідження засвідчують ефективність тренінгів соціальних навичок у зменшенні рівня агресивної поведінки серед підлітків. Такі програми сприяють підвищенню рівня емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, покращенню комунікативної культури, що, у свою чергу, знижує кількість конфліктних ситуацій і проявів ворожості в підлітковому середовищі.

4. Тілесно-орієнтована терапія та релаксаційні техніки.

Тілесно-орієнтована терапія та релаксаційні техніки є важливими інструментами в психологічній практиці, що використовуються для зниження рівня агресії у підлітків. Вони сприяють розвитку емоційної стабільності та самоконтролю, допомагають відновити баланс між розумовою та фізичною сферою, а також покращують загальне психічне здоров'я підлітка.

Тілесно-орієнтована терапія є підходом, що заснований на інтеграції фізичних відчуттів і емоційного досвіду. Вона передбачає, що тіло і розум взаємопов'язані, і фізичні блоки в тілі можуть бути результатом психологічних проблем. Таким чином, робота з тілесними відчуттями допомагає підліткам відновлювати гармонію між емоційними і фізіологічними процесами.

Техніки тілесно-орієнтованої терапії включають:

- Техніки усвідомленості: підлітки вчаться звертати увагу на свої фізичні відчуття, що дозволяє їм розпізнавати прояви стресу та агресії на рівні тіла. Це може включати вправи на концентрацію на диханні, прогулянки з усвідомленням тіла або фокусування на конкретних частинах тіла, що зберігають напругу.

- М'язова релаксація: процес зниження м'язової напруги допомагає підліткам позбутися відчуття фізичного стресу, що зазвичай супроводжує агресивні емоції. Використовуються спеціальні вправи для зняття напруги з різних груп м'язів, починаючи з пальців ніг і закінчуючи головою.

Релаксаційні техніки є важливим елементом у комплексному підході до корекції агресії. Вони сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, що є основними провокуючими факторами агресивної поведінки у підлітків [43, с. 201].

Основні техніки релаксації включають:

- Глибоке дихання: один із найбільш ефективних способів зняття стресу та агресії. Практика глибокого дихання допомагає активізувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє заспокоєнню та зниженню рівня стресу. Техніка включає повільне вдихання через ніс, затримку дихання на кілька секунд та повільний видих через рот. Такий процес допомагає відновити емоційний баланс і знижує агресивну реакцію.

- Прогресивна м'язова релаксація: техніка, що включає поетапне напруження та розслаблення різних груп м'язів. Підлітки вчаться усвідомлювати фізичну напругу та застосовувати методи розслаблення для зниження її рівня. Прогресивна м'язова релаксація є корисною в управлінні емоціями, оскільки

фізична релаксація допомагає зменшити психічну напругу та знижує рівень агресії.

- Медитація та візуалізація: ці методи дозволяють підліткам перенести свою увагу з джерел агресії на заспокійливі та позитивні образи. Наприклад, техніка візуалізації включає уявлення спокійних місць, таких як пляж або ліс, що сприяє зниженню стресу та емоційної напруги.

- Йога та тілесні практики: йога є ефективним інструментом для релаксації та зниження рівня стресу. Спеціальні вправи йоги дозволяють підліткам навчатися фізичного самоконтролю, розслаблення та медитації, що безпосередньо впливає на їх здатність управляти агресивними імпульсами [51, с. 6].

Тілесно-орієнтована терапія та релаксаційні техніки мають значний вплив на корекцію агресії у підлітків, оскільки допомагають знижувати рівень емоційної напруги, що є основним чинником, який сприяє проявам агресивної поведінки.

- Зниження рівня стресу: часто агресія виникає як реакція на стресові ситуації. Релаксаційні техніки, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, дозволяють підліткам розпізнавати стресові сигнали та знижувати їх інтенсивність до того, як вони переростуть в агресивну поведінку.

- Розвиток емоційної саморегуляції: техніки тілесно-орієнтованої терапії, які сприяють усвідомленню своїх тілесних відчуттів, допомагають підліткам краще розуміти та контролювати свої емоції, що значно зменшує ймовірність агресивних реакцій [30, с. 140].

Тому, тілесно-орієнтована терапія та релаксаційні техніки є ефективними методами у корекції агресії у підлітків. Вони допомагають знижувати рівень стресу, покращувати емоційну саморегуляцію та розвивати соціальні навички, що є важливими для управління агресією. Використання цих методів у комплексі з іншими підходами дозволяє підліткам досягти значних позитивних змін у поведінці та емоційному стані.

5. Психодрама та групова терапія.

Важливим напрямом психологічної корекції агресивної поведінки підлітків є цілеспрямована робота з батьками. Саме родинне середовище виступає першоджерелом формування моделей соціальної поведінки дитини, включаючи навички регуляції емоцій, вирішення конфліктів, а також способи вираження гніву та невдоволення. Агресія підлітка нерідко є відображенням дисфункціональних відносин у сім'ї, наслідком недостатньої емоційної підтримки, авторитарного чи, навпаки, гіперопікунського стилю виховання.

Одним з перших етапів взаємодії психолога з батьками є психопросвітницька робота, спрямована на формування у них адекватного уявлення про природу підліткової агресії. Під час семінарів, лекцій чи індивідуальних консультацій батьки отримують знання про психологічні особливості підліткового віку, механізми формування агресивної поведінки та чинники ризику, які можуть її провокувати.

Особлива увага приділяється вивченню стилів батьківського виховання. Психолог допомагає батькам усвідомити негативні наслідки авторитарного контролю, фізичних покарань, критики, знецінення дитини, а також проблем, пов'язаних із надмірною вседозволеністю чи байдужістю з боку дорослих.

Одним із ключових завдань роботи з батьками є формування навичок конструктивної взаємодії з підлітком. Психолог сприяє розвитку таких умінь, як:

- активне слухання (уміння вислуховувати без переривань, осуду й порад);
- позитивне підкріплення бажаної поведінки;
- формування довірливого емоційного контакту з дитиною;
- регуляція власних емоцій у конфліктних ситуаціях;
- асертивне спілкування (вміння відстоювати свої межі без агресії та пасивності) [2, с. 71].

У випадках, коли джерелом агресивної поведінки підлітка є глибокі родинні конфлікти, необхідним стає проведення сімейного консультування або системної сімейної психотерапії. У ході таких сесій досліджуються ролі членів сім'ї, характер міжособистісної взаємодії, приховані конфлікти та дисфункціональні сценарії, які впливають на поведінку підлітка.

Основна мета – зменшення напруги у сімейній системі, покращення емоційного клімату, розвиток взаємної підтримки та відповідальності.

Крім групової роботи, важливе значення має індивідуальне психологічне консультування. Тут батьки мають змогу глибше усвідомити власні труднощі у спілкуванні з дитиною, пропрацювати особисті внутрішні конфлікти, емоційні реакції, а також подолати почуття провини, безпорадності чи роздратування, які часто супроводжують виховання агресивного підлітка. Таке консультування сприяє підвищенню батьківської рефлексії, зростанню емоційної компетентності, що у свою чергу позитивно впливає на динаміку поведінки дитини [12, с. 61].

Таким чином, робота з батьками є невід’ємною частиною корекційного процесу та повинна здійснюватися комплексно, з урахуванням індивідуальних особливостей родини. Саме зміна батьківських установок, розвиток емоційної чутливості та налагодження конструктивної взаємодії між дорослими та підлітком створюють сприятливі умови для подолання агресивної поведінки й гармонійного розвитку особистості дитини

6. Робота з батьками.

Одним із ключових напрямів психологічної корекції агресивної поведінки підлітків є цілеспрямована робота з батьками. У сімейному середовищі формуються базові емоційні реакції, стиль спілкування та способи взаємодії з соціумом. Тому агресивність підлітка нерідко є відображенням дисфункціональних сімейних стосунків, неадекватних виховних впливів або психоемоційної нестабільності дорослих членів родини. У цьому контексті робота з батьками виступає як важливий компонент профілактики та корекції агресивної поведінки.

Індивідуальні або сімейні консультації дозволяють виявити особливості виховного стилю, рівень емоційного контакту з підлітком, ступінь усвідомлення батьками власної ролі у формуванні агресивної поведінки. Психолог допомагає батькам проаналізувати свою поведінку, емоційні реакції, конфліктні ситуації у сім’ї.

На консультаціях батьки здобувають знання про вікові особливості підлітка, види агресії (фізична, вербальна, непряма, внутрішня тощо), а також знайомляться з психологічними техніками емоційного самоконтролю та безконфліктного спілкування [48, с. 535].

Однією з головних причин дитячої агресії є неконструктивний стиль виховання - надмірна жорсткість, авторитаризм, байдужість, гіперопіка чи непослідовність у діях дорослих. У процесі психокорекційної роботи батьків навчають демократичного стилю виховання, який передбачає поєднання чітких правил з емоційною підтримкою та повагою до особистості дитини.

Психологи проводять тренінги або заняття, присвячені розвитку вмінь активного слухання, «Я-висловлювань», управління конфліктами, виявлення та задоволення емоційних потреб підлітка. Такі заняття сприяють зменшенню напруги у стосунках, підвищують рівень взаєморозуміння, що, у свою чергу, знижує агресивність у поведінці дитини.

Важливою складовою роботи з батьками є психопросвітницька діяльність. Це можуть бути лекції, семінари, батьківські всеобучі, круглі столи, на яких обговорюються питання агресії, її причин, наслідків та шляхів профілактики. Батькам надаються практичні поради щодо взаємодії з дітьми у кризових ситуаціях [8, с. 29].

Тому, робота з батьками є необхідною умовою ефективної корекції агресивної поведінки підлітків. Вона дозволяє усунути причини агресії, які закорінені у стилі сімейного виховання, та забезпечити системну підтримку дитини з боку найближчого соціального оточення. Такий підхід сприяє не лише стабілізації емоційного стану підлітка, а й гармонізації сімейних стосунків у цілому.

Отже, психологічні методи корекції агресії у підлітків охоплюють широкий спектр підходів, які спрямовані на глибоке опрацювання причин агресивної поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. Психотерапевтичні методи – когнітивно-поведінкова, гештальт-, психодинамічна та гуманістична терапія –

дозволяють підліткам усвідомити свої емоції, навчитися відповідально їх виражати, знижувати внутрішню напругу та трансформувати деструктивні імпульси у прийнятні форми поведінки. Арт-терапія надає можливість безпечно вивільнити негативні емоції через творчість, тоді як тренінги соціальних навичок сприяють формуванню асертивної поведінки, здатності до мирного розв'язання конфліктів і розвитку емоційної компетентності. Додатково тілесно-орієнтована терапія та релаксаційні техніки (м'язова релаксація, глибоке дихання, медитація, візуалізація) забезпечують психофізіологічне розвантаження, допомагають відновити емоційний баланс, знижують рівень стресу та агресії. У сукупності ці методи створюють цілісну систему психологічної допомоги, що не лише коригує агресивну поведінку, а й сприяє загальному особистісному розвитку підлітка, підвищуючи його здатність до рефлексії, самоприйняття та соціальної адаптації.

3.2. Розробка програми для подолання агресії та підтримки самоствердження підлітків

Підлітковий вік – це період інтенсивних психологічних змін, що супроводжується пошуком ідентичності, прагненням до самостійності та соціального визнання. У цей час значно зростає ризик прояву агресивної поведінки, яка може мати як захисний характер, так і бути реакцією на внутрішні конфлікти, невпевненість у собі чи вплив негативного соціального оточення. Саме тому актуальним є розроблення програми, спрямованої на подолання агресії та розвиток здорового самоствердження в підлітків.

Мета програми: формування в підлітків емоційної стійкості, навичок самоконтролю та конструктивної поведінки шляхом розвитку емпатії, самопізнання й позитивної самооцінки, що сприятиме зниженню рівня агресивних реакцій у міжособистісній взаємодії.

Основні завдання програми:

1. Озброєння підлітків соціально прийнятними способами вираження гніву та реагування на негативні ситуації загалом.

2. Формування навичок самоконтролю та управління власними емоціями, зокрема гнівом (розвиток саморегуляції).
3. Розвиток конструктивних форм поведінки та мотивації до розв'язання проблем через спілкування.
4. Подолання надмірної емоційної напруги та особистісної тривожності за допомогою технік релаксації.
5. Розвиток позитивної самооцінки та віри у власні сили.
6. Мотивація до самопізнання, вивчення власного емоційного світу, а також розуміння почуттів інших людей, виховання емпатії, чуйності й толерантності.

Форми та методи реалізації завдань: бесіди, психокорекційні вправи на самопізнання і самовиховання, рольове програвання ситуацій, етюди, пантоміма, фізичні вправи, рухливі ігри, психогімнастика, ауторелаксація, елементи арттерапії (образотворча діяльність) [27, с. 25].

Корекційна програма складається з 12 занять і має чітку структурну організацію у вигляді трьох основних блоків, кожен із яких виконує свою специфічну функцію у процесі психокорекційного впливу на підлітків із проявами агресивної поведінки.

1. Діагностичний блок (3 заняття). Цей блок є вступним етапом корекційної програми, який забезпечує налаштування підлітків на ефективну взаємодію в групі, створення атмосфери довіри та доброзичливості. Основна мета цього етапу – допомогти учасникам адаптуватися до нових умов, сформувати перше враження один про одного, зняти психологічне напруження, а також здійснити первинну діагностику індивідуальних особливостей та рівня розвитку комунікативних навичок.

Серед ключових завдань діагностичного блоку: знайомство та згуртування учасників, засвоєння правил групової взаємодії, створення емоційно комфортного середовища, вирівнювання психоемоційного стану підлітків (активізація або розслаблення залежно від потреб), а також формування налаштованості на продуктивну колективну роботу в єдиному ритмі.

У процесі реалізації цього етапу тренінгу здійснюється діагностика рівня самооцінки, адекватності самопрезентації, виявлення бар'єрів у спілкуванні, аналіз характеру міжособистісних відносин у групі, а також запобігання проявам неадекватної або агресивної поведінки, що може бути формою психологічного захисту.

Заняття 1. «Знайомство».

Мета першого заняття – створення доброзичливої атмосфери, яка сприятиме відкритому спілкуванню, формування первинного контакту між учасниками, активізація вербальної і невербальної взаємодії. За допомогою спеціально підібраних ігор і вправ учасники мають змогу краще пізнати одне одного, зняти напругу, а також домовитися про спільні правила поведінки в групі.

Основні вправи заняття: «Привітання», «Презентація імені», «Вироблення правил групової взаємодії», «Снігова куля», «Алфавіт», «Крашбум-бенг», «Що ти робиш?», «Рефлексія». Всі вправи спрямовані на підвищення рівня відкритості, розвиток навичок самовираження та формування довіри.

Заняття 2. «Самооцінка рис характеру. Самопрезентація».

Це заняття має на меті сприяти розвитку адекватної самооцінки, глибшому усвідомленню особистісних якостей підлітків, формуванню навичок самопрезентації та підвищенню емоційної чутливості. Вправи сприяють розкриттю сильних і слабких сторін кожного учасника, формуванню позитивного образу «Я» та розвитку навичок зворотного зв'язку.

До структури заняття входять такі вправи: «Привітання», «Об'ява», «Ніхто не знає, що я...» або «Я ніколи не...», «Мені приємно, коли...», «Мої сильні та слабкі сторони», «Я – вітер», «Рефлексія». Вправи дають змогу учасникам говорити про себе відкрито, отримувати підтримку, а також краще пізнати інших.

Заняття 3. «Єдність групи».

Завдання третього заняття – закріплення відчуття приналежності до групи, формування групової ідентичності, розвитку навичок співпраці, взаємодопомоги

та підтримки. Заняття спрямоване на формування емоційної єдності, розуміння важливості кожного учасника у створенні позитивного мікроклімату.

У програму заняття входять вправи: «Привітання», «Гіпнотичні руки (Дзеркало)», «Шосте чуття», «Головом'яч», «Груповий портрет», «Транспорт», «Острів», «Рефлексія». Ці вправи стимулюють невербальну комунікацію, координацію в парі та в групі, розвиток емпатії й навичок роботи в команді.

Завдяки виконанню завдань цього блоку підлітки не лише краще пізнають себе й інших, а й починають усвідомлювати важливість правил, емоційного балансу та відкритої комунікації, що є передумовою ефективної подальшої роботи над подоланням агресії.

2. Реконструктивно – формувальний блок (7 занять).

Під час другого етапу тренінгу підлітки навчаються усвідомлювати й долати негативні риси свого характеру; набувати позитивних рис та розвивати їх; поглиблюють адекватне самосприйняття за допомогою негативного й позитивного зворотного зв'язку; уміння оцінювати свій емоційний стан та стан інших людей і відповідно до цього контролювати власну поведінку; опановують методи ауторелаксації й саморегуляції.

Заняття 4. «Реагування на гнів».

Завдання: спонукати підлітків реагувати на гнів, завдаючи ударів у подушку чи боксерську грушу; шляхом тупотіння ногами; голосних криків із використанням «склянки для криків» або «труби», зробленої з ватману; жмакання й розривання паперу тощо.

Вправи: «Привітання», «Музика куль», «Битви на кулях», «Дзвінка куля», «Рефлексія».

Заняття 5. «Вербалізація гніву».

Завдання: навчити підлітків вербалізації почуття гніву, його художнього зображення, розвивати здатність сприймати гнів через сенсорні канали.

Вправи: «Листи гніву», «Скульптури», «Пластичне зображення гніву», «Малюнок гніву», «Галерея негативних портретів», «Який гнів на смак, дотик тощо», «Рефлексія».

Заняття 6. «Саморегуляція».

Завдання: навчити підлітків навичок саморегуляції (визначення та закріплення в рольовій грі правил взаємодії).

Вправи: «Привітання», «Правила конфліктної взаємодії», «Дротяна людина», «Скульптура настрою (стану)», «Яка твоя вага», «Музичні імпровізації», «Обладунки (костюм)», «Перекличка», «Рефлексія».

Заняття 7. «Ефективна комунікація».

Завдання: формувати в підлітків конструктивні форми поведінки та навчати ефективної комунікації в проблемних ситуаціях.

Вправи: «Привітання», «Симфонія конфлікту», «Єдиний ритм», «Розминки з кулями», «Робота з ілюстраціями», «Блокнот самоспостереження», «Карта поведінки», «Корабель серед скель», «Рефлексія».

Заняття 8. «Зняття напруження».

Завдання: усунути надмірне емоційне напруження й особистісну тривожність підлітків за допомогою техніки релаксації.

Вправи: «Привітання», «Дротяна розминка», «Снігова баба», «Апельсин (лимон)», «Зсунь камінь», «Черепаха», «Розслаблення у позі морської зірки», «М'язова релаксація з використанням глибокого дихання», «Рефлексія».

Заняття 9. «Позитивна самооцінка».

Завдання: розвивати позитивну самооцінку підлітків.

Вправи: «Привітання», «Реконструкція позитивного образу через дитячі спогади», «Самоцінність», «Мені в тобі подобається...», «Скарбничка гарних вчинків», «Зошит моїх досягнень», «Рефлексія».

Заняття 10. «Усвідомлення емоцій».

Завдання: формувати здатність до усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії.

Вправи: «Привітання», «Як зробити підлітка агресивним», «Ставлення до світу», «Голосно й тихо», «Пара протилежностей», «Робота з фотокартками», «Погляд на світ (Фоторепортаж)», «Метафоричний автопортрет», «Галерея образів», «Символічне зображення емоцій (ігри з картками)», «Танці-

протилежності», «Я сумний (радісний), коли...», «Рольова гра, у якій агресор відіграє роль жертви», «Рефлексія».

3. Закріплюючий блок (2 заняття). Цей етап тренінгу спрямований на остаточне закріплення знань і навичок, здобутих учасниками протягом усієї програми, а також на об'єктивну оцінку їхньої ефективності. Учасники знову виконують знайомі вправи, аби простежити динаміку змін, та знайомляться з новими завданнями, які демонструють, наскільки міцно вони опанували навички самоконтролю, конструктивної взаємодії та емпатії. Основними завданнями цього блоку є: закріпити здобуті вміння керувати своїми емоціями й поведінкою в стресових ситуаціях; оцінити рівень співпереживання підлітків під час спілкування; провести діагностику сформованості навичок саморегуляції та зіставити початковий і кінцевий рівні групової взаємодії; а також перевірити готовність учасників застосовувати ці навички в зовсім нових обставинах.

Під час заняття 11 «У світі людей» учасники починають із звичного привітання, яке налаштовує їх на роботу в колективі. Далі через вправу «Гіпнотичні руки (Дзеркало)» вони відпрацьовують вміння точно «відчувати» партнера та наслідувати його рухи, що сприяє поглибленню емоційного контакту. У вправі «Шосте чуття» підлітки досліджують інтуїтивні реакції один одного, а в грі «Стосунки» аналізують різні моделі взаємодії в групі. Творче завдання «Вінні-Пух та всі інші» допомагає учасникам через асоціації та метафори осмислити власні риси характеру та роль у команді. Наприкінці заняття вони обговорюють свої враження в «Рефлексії», порівнюючи почуте й відчуте з тими результатами, які були на початку тренінгу.

Заняття 12 «Фінал» розпочинається з вправи «Привітання», щоб ще раз згуртувати групу перед підбиттям підсумків. У вправі «Транспорт» підлітки моделюють спільний рух групи, демонструючи здатність працювати в унісон навіть у складних ситуаціях. «Музика куль – 2» відновлює асоціативну гру з емоціями, дозволяючи порівняти початкові і завершальні стани учасників. У творчій вправі «Якби я був...» кожен висловлює свою метафоричну роль у групі, а в «Стонозі» відпрацьовується здатність координувати дії команди. Гра

«Карнавал звірів» допомагає виявити індивідуальні особливості та сильні сторони, а потім учасники завершують заняття «Рефлексією», де діляться своїми досягненнями. Нарешті, символічне «Вогник по колу» стає емоційним фіналом, що підкреслює єдність групи та готовність кожного підлітка використовувати набуті навички в майбутньому.

Очікується, що в результаті реалізації корекційної програми підлітки опанують і закріплять конструктивні моделі поведінки, подолають бар'єри у спілкуванні з однолітками та навчаться ефективно саморегулювати власний емоційний стан [27, с. 27].

Отже, запропонована програма корекції агресії та підтримки самоствердження підлітків передбачає формування емоційної стійкості, навичок самоконтролю й конструктивної поведінки шляхом розвитку емпатії, самопізнання та позитивної самооцінки. Мета програми реалізується через шість ключових завдань: освоєння соціально прийнятних способів вираження гніву, розвиток саморегуляції емоцій, відпрацювання конструктивних моделей спілкування, зняття надмірної напруги релаксаційними техніками, зміцнення віри у власні сили та вміння розуміти себе й інших. Реалізація відбувається через бесіди, психокорекційні вправи, рольові ігри, арттерапевтичні етюди, рухливі ігри, психогімнастику й ауторелаксацію. Корекційна програма складається з 12 занять, структурованих у три блоки: діагностичний (3 заняття) для адаптації групи, налагодження довіри та первинної діагностики; реконструктивно-формувальний (7 занять) для відпрацювання реакцій на гнів, вербалізації емоцій, саморегуляції, ефективної комунікації, зняття напруження, розвитку самооцінки та емпатії; та закріплюючий (2 заняття) для оцінки динаміки змін, остаточного закріплення навичок самоконтролю, конструктивної взаємодії й готовності застосовувати їх у реальних ситуаціях. Такий системний підхід забезпечує послідовне виявлення й корекцію агресивних реакцій та сприяє формуванню стійких адаптивних моделей поведінки у підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу глибше зрозуміти природу агресивної поведінки підлітків та її тісний зв'язок із процесом самоствердження особистості у критичний період психосоціального розвитку. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що агресія у підлітковому віці не завжди має деструктивний характер. У багатьох випадках вона виступає формою захисту власного «Я», способом привернення уваги або спробою відстояти особисту значущість у соціальному середовищі. З'ясовано, що агресія є складним психологічним феноменом, який може мати як деструктивні, так і адаптивні функції в залежності від форм прояву. Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення агресії – біологічний, соціально-когнітивний, психоаналітичний та фрустраційно-агресивний. Особливу увагу приділено віковим особливостям підлітків, що обумовлюють схильність до агресивної поведінки в умовах формування особистості. Розглянуто самоствердження як важливий мотив поведінки підлітків, що часто проявляється через агресивні дії в умовах соціального середовища.

Таким чином, теоретичне обґрунтування дозволило виконати перші завдання дослідження: розкрити сутність агресії, класифікувати її види і форми, виявити психологічні причини агресивної поведінки підлітків і обґрунтувати її як одну зі стратегій самоствердження в цьому віковому періоді

Особливості підліткового віку – такі як зростаюча потреба в самостійності, пошук ідентичності, емоційна нестабільність і вразливість до зовнішніх впливів – створюють передумови для формування різних форм агресивної поведінки. Водночас недостатній розвиток емоційної рефлексії, низький рівень емпатії та відсутність конструктивних моделей поведінки можуть призводити до того, що агресія стає основним механізмом взаємодії з оточенням.

Результати емпіричного дослідження, проведеного серед підлітків, підтвердили, що агресивність найчастіше виявляється у вербальній формі, а також через негативізм, підозрілість та імпульсивні реакції. Спостерігається тенденція до зниженого почуття провини, що ускладнює усвідомлення

відповідальності за власну поведінку. Отримані дані свідчать про внутрішні суперечності, які переживає підліток, і які часто провокують прояви агресії як спробу самоствердження у соціумі.

Особливу увагу було приділено результатам кореляційного аналізу, який показав, що агресивність має позитивний зв'язок з емоційною збудливістю ($r = 0,579$), тривожністю ($r = 0,663$) та егоїстичними прагненнями ($r = 0,409$). Це свідчить про те, що агресивна поведінка часто виникає на тлі внутрішньої емоційної нестабільності та високого рівня внутрішньої напруги, а також може бути засобом реалізації особистих, іноді егоцентричних, цілей.

Натомість, виявлено негативний зв'язок між агресивністю та прагненням до самоствердження через моральні цінності ($r = 0,354$) та особистісний розвиток ($r = -0,198$), що дозволяє зробити висновок про різноспрямованість стратегій самореалізації у підлітків. Деякі з них обирають агресивну форму як простіший і швидший спосіб досягти соціального визнання, в той час як інші надають перевагу більш осмисленим і гуманістичним формам самоствердження, пов'язаним із моральністю, інтелектуальними досягненнями та саморозвитком.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило наявність значущого взаємозв'язку між типами агресивної поведінки та мотиваційними орієнтаціями підлітків. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток позитивних форм самоствердження, зниження тривожності та емоційної збудливості, а також формування навичок конструктивного вирішення конфліктів і самовираження.

Особливу увагу було приділено психокорекційній роботі з агресивними підлітками. Запропонована програма включала елементи арт-терапії, гуманістичного підходу, тренінгів особистісного зростання та психоедукаційної роботи з батьками. Результати корекційного етапу свідчать про позитивну динаміку: зниження рівня агресії, підвищення самооцінки, формування позитивного образу «Я», розвиток комунікативних навичок та здатності до емоційної саморегуляції.

Таким чином, можна зробити висновок, що агресія у підлітковому віці є не лише проблемою, але й сигналом до того, що підліток потребує уваги, розуміння та підтримки з боку дорослих. Адекватна психологічна допомога, створення умов для безпечного вираження емоцій та розвитку здорової ідентичності дозволяють трансформувати деструктивні форми поведінки у конструктивні способи самоствердження. Подальші дослідження у цьому напрямку мають важливе значення для розробки ефективних програм профілактики та психологічної підтримки підлітків у кризовому віковому періоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналіз проявів девіантної поведінки окремих груп молоді Києва. *Час молоді: інформаційно-методичний бюлетень Соціальної служби молоді м. Києва*, 1997. № 4 (квітень). С. 4-37.
2. Белей М. Д., Гоян І. М. Методи психодіагностики: інструментарій та процедурні особливості. Івано-Франківськ: Видавець Третяк і.Я., 2010. 256 с.
3. Белінська І. А. Психологічні типи відхилень у розвитку особистості підлітків з алкогольно узалежненої сім'ї: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 19 с.
4. Благута Р. І. Психологічні засади профілактики делінквентності неповнолітніх: дис. канд. юрид. наук: 19.00.06. Київ, 2006. 219 с.
5. Безкоровайна О.В. Виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: *Монографія*. Рівне: РДГУ, видавець Олег Зень, 2009. 470 с.
6. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 2013. Вип. 13. С. 154–162.
7. Годонюк В. С. Самоствердження особистості як психологічна проблема. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2016. Вип. 3(48). С. 25–32.
8. Горькова І. А. Медико-психологічне дослідження формування характеру делінквентних підлітків. Харків, 2002. 87 с.
9. Дроздов О.Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості: *навч. посібник* / О. Ю. Дроздов, М. А. Скок; Чернігівський держ. педагогічний ун-т ім. Т.Г.Шевченка. Чернігів, 2000. 156 с.
10. Жизномірска О. Я. Наукові підходи вивчення проблеми самоствердження особистості підліткового віку *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. № 16 (40). С. 148–153.

11. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис. кандидата психол. наук: 19.00. 07. Київ, 2010. 278 с.
12. Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. Зупинись! – Посміхнись!/: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації. Київ: ФОП Буря, 2013. 122 с.
13. Замятіна М. В. Психологічна структура агресивності студентів ВНЗ. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. №30. С. 385–392.
14. Землянська О. В. Психологічні особливості злочинної поведінки неповнолітніх. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірн. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2001. – Т. 3. – Ч. 1. С. 163–168.
15. Зупинись! – Посміхнись!/: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації– Київ: ФОП Буря, 2013. 124 с.
16. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота.*, 2000. № 5 С. 5–16.
17. Кап Н. М. Агресивність дитини: за і проти. *Практична психологія та соціальна робота.*, 1999. № 6. С. 12 – 13.
18. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство.*, 2014. №4. С. 104-111.
19. Кириченко В. В. Особливості проявів агресії у дітей під час соціально-психологічної адаптації до умов середньої школи. *Актуальні проблеми психології. – Т. 1. – Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія.* – Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України., 2002. Ч. 3. С. 68–72.

20. Кисіль, З. Р. (2015). Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна, 1, 32-40.
21. Лаут Г. В. Корекція поведінки дітей і підлітків. К.: «Академия», 2015. 224 с.
22. Леонтьєв Олексій Миколайович [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Леонтьєв_Олексій_Миколайович
23. Лукинчук В. Т. Прояви агресії в обдарованих дітей. *Обдарована дитина.*, 2000. №7. С. 8–12.
24. Лящ О. П. Концептуальна модель психологічної профілактики агресивних проявів. Психолого-педагогічні аспекти розвитку і формування особистості людей з особливими потребами., 2020. Розділ 4. С. 252–257.
25. Магур Р. Р. Основні педагогічні проблеми виховання дітей у сучасний період розвитку суспільства: Агресія в учнівському середовищі. *Безпека життєдіяльності.*, 2012. №4. С.26-29.
26. Маріна О. Групи однолітків та їх вплив на формування особистості. *Освітнянські обрії: реалії та перспективи. Збірник наукових праць.*, Київ: ІПТО, 2007. № 1(1). С. 116-119.
27. Мізерна О. О. Корекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. № 4. С.25-30.
28. Мойсеєва О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії. *Збірник наукових праць. Психологічні науки.*, 2013. Т. 2, Вип. 10(91). С. 211–216
29. Мойсеєва О. Є. Психологічний аналіз проблеми агресії. *Проблеми сучасної психології.* 2010. Вип. 7. С. 444–454.
30. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Психологічні проблеми роботи з делінквентами. *Юридична психологія.* 2015. №1. С.139–147.
31. Ольховська І. І., Варга В. С. Роль самоствердження підлітків у сучасному просторі. *Науковий часопис Мукачівського державного*

університету. Серія: Психологія. – 2015. – № 2. – С. 91–100. – Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>.

32. Осьмак Л. П. Психологічні особливості самоствердження підлітків (в умовах сімейного виховання в школі інтернаті для дітей сиріт і дітей, які залишилися без батьківського піклування): дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – Київ, 2006. 164 с.

33. Павельків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 30. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 483–494. Отримано з <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158099/157492>

34. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл., Київ: Кондор. 2011. 468 с.

35. Павлюченко А. О. Профілактика агресивної поведінки у підлітків. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціальнопсихологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07– 12 грудня 2020 року, м. Суми). Суми: НВВ КЗ СОППО. 2020. С. 148-150.

36. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. За ред С. Д. Максименка – Т. 2. – Ч. 6., Київ, 2000. С. 37-41.

37. Психологічна діагностика і корекція особистості важковиховуваних дітей і підлітків: навч. посібник / О. Г. АнтоноваТурченко, Е. І. Драніщева, Л. С. Дробот. К.: ІЗМН, 1997. 312 с.

38. Психологічні ігри та вправи / упорядники: І. А. Слободянюк, О. О. Холодова, О. І. Олексенко. Вінниця: Континент-ПРИМ, 1998. 32 с.

39. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навч. пос., Київ: Академвидав, 2006. 360 с.
40. Савчин М. В. *Вікова психологія: навчальний посібник.*, Київ: Академвидав, 2005. 360с.
41. Самарай Л. В. Поняття та зміст агресії. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 7. С. 306–309.
42. Сергєєва К. В. Впровадження програм профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації дітей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 133. С. 190–194.
43. Сергєєва К. В. Сутність програми профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. Луганськ: Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. № 11 (270). С. 200–205.
44. Сергєєва К.В. Український досвід впровадження програм профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціальнопсихологічної реабілітації. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. №8 (52). Ч. V. С. 403–410.
45. Тимощук О. В. Психологічні особливості самоствердження сучасних підлітків. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2018. Вип. 18. С. 50–54.
46. Товт, В. В. (2021). Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія, 2, 28-32. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.6>
47. Туріщева Л. В. *Вікові аспекти виховання школяра. Виховна робота в школі*. 2006. № 8. С.36-41
48. Федорченко Т. Є. Профілактичні стратегії роботи з батьками агресивної дитини. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Вип. 14. 2019. С.535–541.

49. Хархан О. М. Психологічні особливості віктимної поведінки підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського (м. Одеса)., Одеса, 2006. 20 с.
50. Цап Н. М. Агресивність дитини: за і проти. *Практична психологія та соціальна робота.*, 1999. № 6. С. 12–13.
51. Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2000. 19 с.
52. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Self-efficacy in Changing Societies Ed. by Albert Bandura., Cambridge University Press, 2002.
53. Dollard J. (et al.). Frustration and Aggression. New Haven; L, 1939
54. Ferguson C. J. (Ed.). (2009). Violent crime: Clinical and social implications. Thousand Oaks, CA: Sage