

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Агресивність та методи корекції агресивної поведінки»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

« Aggression and methods for correcting aggressive behavior»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконав(ла): здобувач(ка) **заочної** форми навчання

спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма Бакалавр

(назва)

Овчаренко Лідія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник Данілова О.С. доцент кафедри

практичної та клінічної психології

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент доцент кафедри соціальної психології

кандидат психологічних наук, Базика Є.Л.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ від . . 2025_р.

Завідувач(ка) кафедри

(підпис)

Кантарьова Наталія

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК №
протокол № від . . 2025_р.

Оцінка / /
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Одеса 2025

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ.....	6
1.1 Загальна характеристика поняття агресивності в психології.....	6
1.2 Аналіз детермінант, що сприяють прояву агресивної поведінки людини	13
1.3 Особливості, форми та методи корекції агресивної поведінки в підлітковому віці	19
Висновки до 1 розділу	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	29
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	29
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	32
2.3 Практичні рекомендації щодо зниження агресивної поведінки особистості	36
Висновки до 2 розділу	49
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Все частіше у сучасному суспільстві фіксують випадки агресивної поведінки серед представників різних вікових категорій. Це явище має значні негативні наслідки як для окремих особистостей, так і для соціуму загалом. Агресивна поведінка нерідко стає причиною конфліктів і насильства як у сімейному середовищі, так і на робочих місцях та в інших сферах життя. Особливу тривогу викликає зростання проявів агресії серед дітей і молоді. Така поведінка часто є результатом різних життєвих обставин, зокрема негативного впливу соціального середовища, труднощів у процесі соціалізації, випадків жорстокого поводження або пережитої психологічної травми. Ці фактори суттєво впливають на формування особистості та її подальшу взаємодію з навколишнім світом.

Тема агресії та агресивності привертала увагу багатьох науковців як за кордоном, так і в Україні. У своїх дослідженнях загальні аспекти агресивної поведінки особистості розглядали такі відомі вчені, як А. Ассінгер, Е. Фромм, Д. Річардсон, К. Лоренц, Р. Берон, Е. Еріксон та інші. Серед українських психологів значний внесок у вивчення цього феномена зробили О. Волянська, М. Єрмоленко, О. Качмар, В. Крайнюк, Р. Кириченко, С. Кравчук, О. Онійчук, В. Товт, В. Щербій та багато інших.

У науковій літературі представлено різні підходи до аналізу агресивної поведінки. Наприклад, З. Фройд і К. Лоренц трактували агресію як природжений інстинкт. А. Бандура, своєю чергою, вважав агресію результатом соціального наuczіння, де поведінка формується шляхом спостереження і закріплюється через соціальне підкріплення. І.А. Фурманов підходив до цього питання з позиції реакції на кризову ситуацію, що виникає через депривацію або фрустрацію важливих потреб. Кожен з цих підходів дозволяє по-різному осмислити природу агресивності та її прояви.

У сучасній психології все більшого значення набувають дослідження, спрямовані на виявлення ефективних шляхів запобігання агресивній поведінці,

особливо серед молоді. Сьогодні спостерігається тенденція до посилення агресії в молодіжному середовищі, що проявляється у зростанні жорстокості, цинізму та збільшенні кількості правопорушень. Така ситуація зумовлена впливом різних чинників, зокрема ситуативних та імпульсивних реакцій, які часто супроводжуються непропорційністю дій і значною шкодою для жертви. Агресивна поведінка молодого покоління відображає викривлення життєвих орієнтирів і недоліки у вихованні, що робить цю проблему однією з найгостріших у соціально-психологічному контексті сучасного суспільства.

Фахівці в галузі психології підкреслюють, що агресія, незалежно від її форми, характеризується спрямованістю на завдання шкоди іншій особі. Серед чинників, що провокують агресивну поведінку, виділяють як зовнішні, ситуаційні обставини, так і внутрішні особистісні особливості, зокрема рівень самооцінки, нейротизм та акцентуації характеру. Особливу увагу приділяють підлітковому та юнацькому віковим періодам, оскільки саме в цей час підвищується ймовірність виникнення агресивних реакцій.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості прояву агресивності.

Предмет дослідження - агресивність та методи корекції агресивної поведінки.

Мета роботи полягає в аналізі наукових джерел, в яких висвітлено особливості і фактори агресивної поведінки особистості та методи корекції агресивної поведінки.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання**:

1. Здійснити загальну характеристику поняття агресивності в психології;
2. Виконати аналіз детермінант, що сприяють прояву агресивної поведінки людини.
3. Визначити особливості, форми та методи корекції агресивної поведінки особистості в підлітковому віці.
4. Здійснити аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження агресивної поведінки особистості.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі методи:

Теоретичні методи: аналіз і синтез, індукція та дедукція, систематизація, класифікація й узагальнення матеріалів з психологічної літератури. Це дозволило визначити теоретичні основи проблеми агресивної поведінки та її проявів у підлітковому віці.

Емпіричні методи: тестування підлітків старшого шкільного віку за допомогою діагностичних методик, зокрема опитувальника агресії А. Басса — А. Даркі та особистісного опитувальника Айзенка (ЕРІ).

Статистичні методи: кількісно-якісний аналіз отриманих даних, а також їх подальша інтерпретація для виявлення закономірностей у проявах агресивності серед підлітків.

Теоретична значущість цього дослідження полягає в детальному аналізі наукових праць, присвячених проблемі агресивної поведінки у підлітковому віці, а також у вивченні ефективних форм і методів її корекції.

Експериментальна база дослідження – НВК №292 м. Одеса. Вибірку склали 50 учнів 10-х класів.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування результатів теоретичного аналізу, емпіричних даних та отриманих висновків у діяльності психологів. Вони можуть стати основою для корекційної роботи, спрямованої на зниження рівня агресивності серед підлітків, розвиток навичок управління емоціями, підвищення самооцінки та надання психологічної підтримки молоді. Отримані результати можуть бути корисними як для практичних психологів, так і для науковців, які займаються дослідженням підліткової поведінки.

Структура і обсяг роботи: дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел, який налічує 50 позицій. Загальний обсяг роботи 71 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ

1.1 Загальна характеристика поняття агресивності в психології

У сучасному суспільстві агресія дедалі частіше використовується як засіб вирішення міжособистісних та міжнаціональних конфліктів. Через складність і багатогранність проявів агресивної поведінки в науковому середовищі досі не існує єдиного визначення цього феномену. Дослідники аналізують кримінологічні аспекти агресії, її зв'язок із протиправною поведінкою, а також соціальні й біологічні чинники, що сприяють її виникненню. Значна частина наукових праць присвячена розгляду соціально-психологічних передумов агресії та механізмів її прояву. Особливу увагу приділяють діагностуванню агресивної поведінки, виокремленню її форм та видів. Однак, попри активне дослідження цього питання, проблематика агресії залишається недостатньо вивченою, що робить її актуальною як у теоретичному, так і в прикладному контексті психологічних досліджень (Р. Арді, А. Бандура, Р. А. Берн, Д. Зільман, З. Фрейд та ін.) [11; 19].

У вітчизняній науковій літературі агресія розглядається як форма поведінки окремої особистості або групи, спрямована на завдання фізичної чи психологічної шкоди іншій особі чи спільноті. Готовність до агресивних дій визначається як відносно стабільна риса характеру – агресивність. Аналізуючи різні підходи до розуміння агресії, можна дійти висновку, що вона є мотивованою деструктивною поведінкою, яка суперечить суспільним нормам та завдає шкоди об'єктам нападу, викликаючи у них негативні емоції (страх, напруження, пригніченість тощо).

Обмеження агресії лише її поведінковими проявами не дозволяє врахувати випадки, коли вона виражається опосередковано – через думки, творчість або соціальні взаємодії. Агресія не завжди має форму фізичного насильства чи відкритої конфронтації; навіть символічні чи непрямі дії можуть нести в собі агресивний зміст.

Сьогодні агресія є одним із ключових предметів досліджень у психології. У спеціалізованій літературі розрізняють поняття «агресія» як дія та «агресивність» як особистісну характеристику, що виявляється у схильності до агресивної поведінки. Для розуміння юнацької агресивності необхідно чітко визначити її структуру, природу та чинники виникнення.

Термін «агресія» походить від латинського слова, що означає «напад» [30]. Він асоціюється з негативними емоційними станами, такими як гнів, а також із мотивацією завдання шкоди іншим. У психологічній науці агресія визначається як поведінкова тенденція, що спрямована на домінування або підкорення інших осіб. Вона може мати як конструктивні аспекти (наприклад, захист власних інтересів), так і деструктивні прояви, коли метою є лише задоволення власного агресивного імпульсу.

За визначенням В. Шапаря, агресія – це індивідуальна чи колективна поведінка, що має на меті завдання фізичної або психологічної шкоди іншій людині чи групі [36]. В. Войтко описує агресію як емоційний стан, що супроводжується афективними переживаннями гніву, імпульсивною поведінкою та прагненням завдати шкоди іншому [16].

Загалом, агресія визначається як схильність до деструктивної поведінки, яка може мати ситуативний характер або бути стабільною рисою особистості. У закордонній психології цей феномен часто пов'язують із втратою самоконтролю під впливом гніву, що може призводити до небажаних наслідків.

Рівень вираженості агресії може значно відрізнятись серед людей – від майже повної її відсутності до екстремальних проявів. Відсутність агресії може спричинити конформізм і нездатність відстоювати власні інтереси, тоді як надмірна агресивність формує конфліктну особистість, ускладнюючи соціальну взаємодію. У крайніх випадках агресія переростає в соціальну або клінічну патологію, що виражається у невмотивованій ворожості та жорстокості.

Агресія може проявлятися як відкрито (пряма форма), так і завуальовано (непряма форма). Пряма агресія включає загрози і фізичні дії, тоді як непряма – маскується під сарказм, іронію чи психологічний тиск.

Аналіз психологічних джерел дозволяє розглядати агресивність як особистісну рису, що визначає готовність до агресивних дій у відповідь на зовнішні подразники. Фахівці вказують на двоїсту природу агресії: з одного боку, вона може виражатися у ворожості та конфліктності, з іншого – сприяти активності, рішучості та самозахисту.

Згідно з теорією Р. Аммона, агресія – це не лише руйнівна сила, а й інструмент для досягнення цілей, формування лідерських якостей, відстоювання власної позиції та впливу на соціум. Вона може бути важливою характеристикою керівників, політиків, військових та спортсменів [21].

Соціально прийнятна агресія може стимулювати наполегливість і ініціативність, сприяючи адаптації та досягненню життєвих цілей. Однак слід розмежовувати конструктивну агресивність, яка допомагає особистості розвиватися, і деструктивну, що призводить до шкоди для інших.

Історично агресія стала предметом вивчення різних психологічних шкіл. Наприклад, психоенергетична модель пояснює її як спосіб розрядки внутрішньої напруги, а фрустраційна теорія – як реакцію на перешкоди у досягненні цілей. Біхевіоральний підхід наголошує на ролі навчання та соціального моделювання в закріпленні агресивних моделей поведінки.

Сучасні дослідження аналізують детермінанти агресії, розглядаючи її через призму чотирьох основних чинників:

1. Вроджені особливості – генетичні або еволюційні передумови агресивної поведінки.
2. Вплив зовнішніх обставин – конфлікти, стрес, несправедливість.
3. Пізнавальні й емоційні процеси – особливості сприйняття, емпатія, почуття загрози.
4. Соціальні умови та життєвий досвід – виховання, культура, взаємодія з оточенням.

Різні підходи до розуміння природи агресії допомагають розробляти стратегії контролю та керування цим явищем, що є актуальним завданням сучасної психології.

Ця класифікація дозволяє комплексно розглянути різноманітні чинники, що визначають агресивну поведінку, і сприяє глибшому розумінню її проявів.

Агресивна поведінка може виступати виразом емоційного стану, мотиву або установки особистості. Часто агресію пов'язують із негативними емоціями, такими як гнів, або з мотивами, спрямованими на заподіяння шкоди. Однак агресія не завжди є наслідком ворожого ставлення. Вона може виникати як у спокійному, так і в емоційно збудженому стані, а агресор не обов'язково відчуває неприязнь до своєї жертви. Дослідження свідчать, що навіть люди, які позитивно ставляться до інших, можуть несвідомо завдавати їм шкоди.

Агресія проявляється у різних формах і з різною інтенсивністю. Вона може виражатися через словесні образи та погрози (вербальна агресія) або через фізичне насильство (фізична агресія). Існує безліч підходів до класифікації агресії, зокрема її поділяють на інструментальну та ворожу. Інструментальна агресія використовується як засіб досягнення мети, не маючи на меті завдати шкоди. Наприклад, у спорті вона може допомагати досягти перемоги. Ворожа агресія, навпаки, є реакцією на реальну або уявну загрозу і спрямована на заподіяння шкоди.

Р. Байрон, Дж. Койєю та Д. Річардсон виокремлюють зовнішню (гетероагресію) і внутрішню (аутоагресію). Зовнішня агресія може бути спрямована на конкретну особу (пряма агресія) або на об'єкти та соціальне середовище (зміщена агресія). Наприклад, людина може напасти на кривдника або виразити злість, пошкоджуючи його майно. Внутрішня агресія спрямована на саму особу і проявляється в самозвинуваченні, самопокаранні або навіть завданні собі фізичної шкоди (наприклад, гризіння нігтів, подряпини, удари по голові тощо) [1; 2; 30].

Агресію також поділяють за причинами її виникнення. Реактивна агресія є відповіддю на зовнішні подразники, такі як конфлікти чи несправедливість,

тоді як спонтанна агресія може проявлятися без видимої причини, наприклад, через внутрішнє напруження або психічні розлади.

За способом прояву агресію поділяють на:

- вербальну, що виявляється через словесні погрози, образи та маніпуляції;
- фізичну, яка включає застосування сили проти іншої особи чи предметів;
- експресивну, що проявляється у невербальних сигналах, таких як міміка, жести, інтонація голосу.

Щодо відкритості проявів, агресія може бути:

- прямою – спрямованою безпосередньо на об'єкт, що викликає роздратування (фізичне насильство, погрози, образи).
- непрямую – коли вона виражається у завуальованій формі, спрямованій на опосередковані об'єкти або інші особи.

Практична значущість цієї класифікації полягає в тому, що в реальному житті люди можуть одночасно проявляти кілька типів агресії, і їхня вираженість змінюється залежно від обставин. Агресія є багатофакторним феноменом, що формується під впливом особистісних рис, соціального оточення, вікових особливостей та зовнішніх подразників.

Агресія, як внутрішній мотив, відіграє важливу роль у поведінковій динаміці людини. Вона може бути конструктивною, допомагаючи долати труднощі та досягати цілей, або деструктивною, спрямованою на завдання шкоди собі чи іншим. Формування агресивної поведінки значною мірою залежить від соціальних умов, виховання та особистого досвіду, що підтверджують численні психологічні дослідження.

Найвідоміші теорії міжособистісної агресії включають концепцію потягів, соціального навчання, фрустраційну теорію та погляди Л. Берковіца [41]. У науковому середовищі тривають дискусії щодо інстинктивної природи агресії. Наприклад, З. Фрейд та К. Лоренц розглядають її як частину

сексуальних потягів або механізм внутрішньовидового відбору, що сприяє виживанню та адаптації [49].

Л. Берковіц заперечує концепцію агресії як безпричинного явища, наголошуючи, що агресивні дії завжди мотивовані наміром завдати шкоди. Він зазначає, що сам по собі термін "агресія" не охоплює несправедливість, образи чи конфлікти, якщо вони не мають на меті заподіяння шкоди іншій людині [23].

Р. Байрон і Д. Річардсон акцентують увагу на поведінковому аспекті агресії, визначаючи її як будь-яку дію, спрямовану на завдання шкоди або дискомфорту іншій істоті, яка намагається уникнути такого впливу. Їх підхід не ігнорує роль емоцій, мотивів і переконань у формуванні поведінки, що призводить до насильницьких дій [23].

Фрейд запровадив концепцію "потягу до смерті", що пояснює агресію як вроджене прагнення до руйнування. На його думку, суспільний прогрес сприяє перетворенню цього потягу в соціально прийнятні форми. Подібний погляд висловлював К. Лоренц, який стверджував, що в організмі людей і тварин накопичується енергія агресії, яка звільняється при дії певних тригерів.

Фрустраційна теорія агресії розглядає фрустрацію як стан, що виникає при неможливості досягти бажаного, провокуючи напругу, гнів і роздратування. Відповідно до поглядів Д. Долларда і Н. Міллера, чим сильніше людина прагне до мети, тим більшу агресію вона може проявити у випадку перешкод на цьому шляху. Отже, агресія тут трактується як реакція на розчарування та неможливість реалізувати власні наміри. Берковіц доповнює цю теорію, вказуючи, що між фрустрацією та агресією існує проміжний етап – сигнали середовища, що активують агресивну поведінку [20].

Агресія не завжди проявляється одразу після фрустрації, оскільки спершу формується стан емоційного збудження, особливо гніву. Однак для реалізації агресивної поведінки необхідні специфічні стимули. Дослідження Л. Берковіца, зокрема експеримент "ефект зброї", підтверджують, що певні

предмети чи ситуації можуть викликати агресію, якщо вони асоціюються з насильницькими діями.

Теорія соціального навчання А. Бандури розглядає агресію як результат спостереження та наслідування поведінкових моделей. На його думку, люди переймають агресивні стратегії через взаємодію із соціальним середовищем, а не лише через власний досвід. Він підкреслює, що вивчення агресії слід здійснювати не лише через аналіз фрустрації та покарання, а й через оцінку заохочувальних наслідків агресивних дій [28].

Отже, міжособистісна агресія має багатоаспектну природу, що включає біологічні, соціальні та психологічні фактори. Її вивчення допомагає глибше зрозуміти механізми людської поведінки та знайти шляхи для ефективного запобігання конфліктним ситуаціям.

Таким чином, теорія соціального навчання пояснює агресію як поведінку, що формується через наслідування та соціальне підкріплення. Людина засвоює агресивні моделі так само, як і будь-які інші соціальні навички – спостерігаючи за оточенням, копіюючи його дії та реагуючи на наслідки у вигляді заохочень чи покарань. Агресивність може розвиватися як через безпосередній досвід, так і через вплив навколишнього середовища, медіа та соціокультурних норм.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблему агресії вивчають з різних точок зору, які можна умовно розділити на біологічний, соціальний і психологічний підходи. Кожен із них пропонує своє трактування цього явища, визначаючи його природу та механізми формування.

На основі аналізу ключових теорій агресії можна виокремити її індивідуально-психологічні чинники. До них належать особистісні риси з негативним відтінком (наприклад, імпульсивність, жорстокість, заздрісність, схильність до маніпуляцій), деструктивні прояви характеру, а також стійкі когнітивні установки, що знецінюють моральні та соціальні норми. Окрім цього, значну роль відіграють емоційний стан людини та її загальний рівень стресу, що може спричинити вибухи агресії.

Теоретичний аналіз показує, що поняття «агресія» є багатозначним і використовується у різних контекстах. Вона формується в процесі соціалізації та проявляється з різним ступенем вираженості – від незначних вербальних випадів до серйозних фізичних конфліктів.

Дослідження також доводять, що рівень агресивності особистості залежить як від її індивідуальних психологічних характеристик, так і від соціальних умов. Хоча найбільший вплив на формування агресивної поведінки має соціальне середовище, важливими чинниками залишаються особливості темпераменту, рівень самооцінки та психологічні акцентуації характеру.

1.2 Аналіз детермінант, що сприяють прояву агресивної поведінки людини

Проблема агресивної поведінки привертала увагу багатьох дослідників, зокрема Н. Алікіної, С. Жабокрицького, О. Михайлової, Т. Морозової, В. Першого, В. Полтавця, Е. Стауба та інших. Вчені визначають комплекс внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на формування агресії. До внутрішніх чинників належать особливості темпераменту, характеру, біологічні та фізіологічні параметри особистості. Водночас вагомим є і вплив зовнішніх умов: сімейне середовище, соціальне оточення, події суспільного масштабу, такі як економічні кризи, безробіття, збройні конфлікти, пандемії [28].

На думку Т. Щербан, у сучасному світі агресивні прояви особливо поширені серед молоді. Це зумовлено недостатнім життєвим досвідом у подоланні кризових ситуацій, а також емоційною нестабільністю, яка загострюється в умовах соціальних потрясінь, зокрема воєнних подій [44]. Молоді люди часто не мають сформованих механізмів конструктивного реагування на стресові фактори, що може провокувати імпульсивні, агресивні дії.

Дослідження W. Warburton та C. Anderson показують, що чоловіки загалом демонструють вищий рівень агресії, особливо у фізичних її проявах. Жінки ж частіше використовують непрямі форми агресії, такі як соціальне відторгнення чи маніпуляції [50].

Останні події – пандемія, війна, вимушене переселення, зміни в професійній та освітній сферах – суттєво вплинули на психологічний стан людей різного віку. Постійний стрес, страх за майбутнє, втрати й невизначеність створюють емоційне напруження, яке може проявлятися як у формі депресії, так і у вигляді агресивної поведінки. Важливо зазначити, що подібні реакції можуть виникати не лише внаслідок глобальних потрясінь, а й через особисті життєві зміни, наприклад, втрату близької людини, розлучення чи серйозні захворювання.

До основних чинників, що можуть сприяти виникненню агресивної поведінки, належать:

- Стрес. Інтенсивні емоційні переживання підвищують рівень адреналіну та кортизолу, що може провокувати агресивні реакції.
- Негативне середовище. Життя в умовах постійних конфліктів або насильства сприяє формуванню відповідних моделей поведінки.
- Розчарування та невдачі. Часті невдачі можуть викликати фрустрацію, що в свою чергу провокує агресивні спалахи.
- Комунікативні труднощі. Неможливість висловити свої емоції або знайти спільну мову з оточенням призводить до накопичення негативу, який може проявитися у вигляді неконтрольованого гніву [2].
- Вплив дитячого досвіду. Люди, які зростали у ворожому або агресивному середовищі, частіше демонструють схильність до подібної поведінки в дорослому віці.
- Психічні розлади. Деякі психологічні та неврологічні стани можуть підвищувати рівень агресії.

Ю. Качанова пропонує розмежовувати поняття «агресія» та «агресивність»: агресія – це конкретна поведінкова дія, спрямована на

заподіяння шкоди іншій людині, тоді як агресивність є стійкою особистісною рисою, що виражає схильність до подібної поведінки [19].

Л. Руденко визначає агресивну поведінку як форму соціальної взаємодії, що має на меті завдання моральної чи фізичної шкоди іншим. Вона формується під впливом як зовнішніх соціальних, так і внутрішніх психологічних факторів та включає в себе когнітивні, емоційні та вольові компоненти [41].

Таким чином, агресія – це багатовимірне явище, що формується під впливом особистісних, соціальних і біологічних чинників. Її прояви залежать не лише від вроджених характеристик людини, а й від досвіду, умов виховання та стресових подій, що супроводжують життя.

У своїх дослідженнях проявів агресії як психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях Н. Володарська та О. Когут виявили найбільш типові форми агресії серед молоді. Згідно з їхніми даними, найбільш поширеними проявами є образи (49%), підозрілість (44%), аутоагресивна поведінка (40%), вербальна агресія (28%), негативізм (25%), фізична агресія (24%), непрямая агресія (15%) і найменше роздратування (11%) [6].

Український дослідник О. Орос провів дослідження причин агресивної та насильницької поведінки серед підлітків і молоді. Він визначив, що основною причиною фізичної агресії є непорозуміння, яке зустрічається у найбільшій частини опитаних. Інші фактори, такі як погане виховання, вплив друзів, бажання самоствердитися, а також жорстокість і зневага до інших, також відіграють важливу роль у формуванні агресії [33].

Ще в 1957 році психологи А. Басс та А. Даркі розробили опитувальник, в якому визначили такі форми агресії:

1. Фізична агресія – використання фізичної сили щодо іншої особи.
2. Вербальна агресія – негативні емоції, що проявляються через слова (погрози, лайки, сварки).
3. Непряма агресія – використання обхідних шляхів (плітки, жартів, нецілеспрямовані вибухи люті).

4. Негативізм – супротив авторитетам і правилам, від пасивного до активного.

5. Роздратування – схильність до швидкого прояву агресії при найменшому подразненні.

6. Підозрілість – недовіра до людей, вважаючи, що оточення хоче завдати шкоди.

7. Образа – вияв гніву і заздрості через відчуття несправедливості або невдоволення.

8. Автоагресія – прояви агресії по відношенню до себе, пов'язані з самообвинуваченнями та почуттям вини [28].

Дослідження Т. Щербана виявили, що війна спричинила значне збільшення агресивних проявів серед молоді. 30% респондентів стали більш агресивними, 40% виявляли вороже ставлення до інших, 26% демонстрували відкриту агресію, а 34% - соціальну агресію. Також дослідження показали, що юнаки більш схильні до фізичної агресії, тоді як дівчата – до вербальної і непрямой агресії [44].

Ще однією важливою подією, що позначилася на психоемоційному стані багатьох людей, був ковід. Карантинні обмеження тривали довго та мали дестабілізуючий вплив на багато сфер життя, включаючи професійну діяльність та соціальні зв'язки. Цей період супроводжувався високим рівнем стресу та порушенням звичних життєвих ритмів, що для деяких могло стати сприйняттям серйозної загрози для їхнього життя.

Отже, стресові ситуації люди можуть реагувати різними способами. Ще Р. Лазарус та С. Фолькман у своїх дослідженнях виділили дві основні стратегії копіngu: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. До першої групи стратегій, які спрямовані на вирішення конкретної проблеми, дослідники відносять конфронтацію. Ця стратегія включає активні дії людини, спрямовані на зміну ситуації, через прояви гніву та незадоволення, а також агресивні дії, що направлені на джерело труднощів [28]. Теорія Лазаруса і Фолькмана припускає, що під впливом стресу внутрішня стабільність особистості може

бути порушена. Якщо стрес триває надто довго або є занадто інтенсивним, це може завдати серйозної шкоди психологічному розвитку людини і привести до підвищення рівня агресії.

Л. Руденко, досліджуючи процеси, що сприяють прояву агресії, виділила кілька компонентів, що визначають агресивну поведінку:

- особливості оточення, в якому виникає агресія (вплив найближчих людей);
- характеристики зовнішнього середовища, що впливає на агресивну поведінку (зовнішні фактори);
- мотиваційно-цільовий аспект агресії;
- прояв агресії в певний час (ситуативні акти агресії);
- особистісні риси, що визначають агресивну поведінку (когнітивні, емоційні та вольові компоненти);
- ставлення самої особистості до своєї агресії (рефлексивно-результативний компонент) [41].

Ця модель в повному обсязі розкриває всі аспекти агресивної поведінки, створюючи цілісне уявлення про механізм її проявів.

Л. Руденко також наголошує на важливості морального компоненту в регулюванні агресії: «Ключовим фактором, що визначає реакцію людини, є совість і почуття провини. Совість впливає на мотивацію агресії, а почуття провини коригує поведінку після здійснення вчинку, зокрема, пов'язане з очікуванням покарання, що супроводжується страхом і підвищеною тривожністю» [41].

Сучасні дослідження в Америці показали, що діти, які пережили травматичні події, мають труднощі в регулюванні своїх емоцій і зазвичай мають схильність до ворожої та агресивної поведінки. Також було відзначено, що здорові внутрішньосімейні стосунки можуть знижувати або контролювати девіантну поведінку. Це означає, що взаємодія в родині, зокрема довіра, гармонійність та близькість стосунків, значною мірою впливає на те, як дитина буде виражати свої емоції [16]. Таким чином, можна зробити висновок, що

близькі стосунки з родиною та друзями є важливими для емоційної стабільності людини. Якщо людина відчуває підтримку та емоційну безпеку, вона буде менш схильна до негативних емоційних реакцій.

Ю. Журат підкреслює, що агресивність у дітей проявляється дуже рано, і сімейні обставини є одними з основних факторів, що сприяють цьому. Вона зазначає, що з самого народження дитина повністю залежить від батьків, не тільки фізично, але й емоційно [17]. О. Казаннікова також акцентує увагу на впливі сімейних взаємин і стилів виховання на агресивну поведінку дітей. Вона вказує, що агресивність часто проявляється у родинах, де є приклади агресії з боку дорослих, однолітків або навіть медіа [18]. Дослідниця підкреслює, що структура сім'ї значною мірою впливає на схильність дитини до агресивної поведінки, зауважуючи, що особливо агресивними є діти з багатодітних або неповних сімей.

Ю. Журат також зазначав, що агресія може бути реакцією дитини на зміни в її оточенні, наприклад, на розлучення батьків. Він вказав на різницю у вираженні агресії між хлопцями і дівчатами, зауважуючи, що хлопці частіше демонструють як фізичну, так і вербальну агресію порівняно з дівчатами [17].

Не менш важливим є той факт, що навіть у повних сім'ях діти можуть проявляти агресію, якщо вони бачать подібну поведінку з боку батьків чи інших значущих осіб у їхньому житті. Ю. Журат також звертає увагу на деякі негативні чинники сімейного виховання, такі як відсутність тепла і турботи з боку батьків, поблажливості до агресії чи байдужості до потреб дитини. Він підкреслює, що прийняття і любов батьків створюють відчуття безпеки в дитині, що сприяє її емоційному та психічному розвитку [17].

І. Брецько у своєму дослідженні також вказує, що конфлікти батьків, особливо у період після розлучення, можуть погіршувати поведінку дитини. Агресивні прояви можуть бути результатом ревнощів або прагнення привернути увагу батьків. Негативні сімейні умови, такі як відсутність емоційної підтримки або жорстке покарання, також сприяють розвитку агресивної поведінки у дітей [3].

Отже, проведений аналіз показав, що сучасні трансформаційні процеси, зростання кількості травматичних подій і соціальна нестабільність призводять до дестабілізації життєвого середовища людини. Це створює нові виклики та вимоги, що можуть порушувати звичний ритм життя, збільшуючи рівень стресу, що в свою чергу може викликати агресивні реакції.

1.3 Особливості, форми та методи корекції агресивної поведінки в підлітковому віці

Проблема агресивної поведінки особистості є актуальною темою для багатьох дослідників, таких як психологи, педагоги та соціологи. Однак, пояснення причин агресії у підлітковому віці ускладнюється тим, що цей феномен часто має суперечливі інтерпретації як у повсякденному, так і в професійному середовищі. Це заважає як глибшому розумінню агресивної поведінки, так і розробці ефективних методів її профілактики та корекції.

Корекція агресивної поведінки підлітків є важливою складовою психолого-педагогічної практики. Для цього розроблені різні методи роботи, які націлені на створення оптимальних умов для психічного розвитку дитини та надання їй психологічної підтримки. Серед таких методів можна виділити ігротерапію, казкотерапію, арт-терапію та інші, які є ефективними при відповідному підході до психічних особливостей підлітків і наявності належних умов для їх застосування.

Корекційна робота з підлітками має довготривалий характер і зазвичай передбачає терапевтичні консультації. Психологічне втручання залежить від конкретної природи агресії, і може включати різні підходи: від ігнорування агресивної поведінки до її інтеграції в ігрові ситуації для емоційного розвантаження та конструктивного вирішення конфліктів.

Основні напрямки корекції агресії включають: навчання підлітків розпізнавати та вербалізувати свої емоції, зниження рівня тривожності, розвиток самоповаги, конструктивні способи вираження гніву, розвиток навичок самоконтролю та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Корекція, за визначенням Астремська І. В., є системою психолого-педагогічних заходів, спрямованих на поліпшення або виправлення процесу соціального розвитку особистості, а також її виховання в сім'ї та освітньому середовищі. Жайворонок Ю. Г. трактує корекцію як «виправлення недоліків», а в педагогічному словнику корекція визначається як комплекс заходів для виправлення або ослаблення недоліків психофізичного розвитку дитини. Варій М. Й. вважає психолого-педагогічну корекцію формою спільної діяльності педагогів, психологів та батьків, спрямованої на корекцію порушень у соціальному, педагогічному та психічному розвитку дитини, з урахуванням вікових і соціокультурних норм розвитку.

Мединська Ю. визначила ключові принципи психолого-педагогічної корекції та корекційної діяльності, що включають такі аспекти:

- принцип єдності корекції та розвитку: корекція повинна базуватися на детальному психолого-педагогічному аналізі умов, як внутрішніх, так і зовнішніх, що впливають на розвиток особистості дитини;

- принцип «нормативності» розвитку: включає врахування вікових і індивідуальних особливостей дитини, що забезпечує відповідність психічного та особистісного розвитку загальним нормам, водночас визнаючи унікальність кожної особистості та її індивідуальний шлях розвитку;

- принцип «коригування зверху вниз»: метод корекції, орієнтований на створення зони найближчого розвитку, вимагає активного впливу на формування нових, вікових особливостей дитини, визначаючи перспективи розвитку. Це підхід, який передбачає випереджальний характер корекції, на відміну від традиційного зміцнення вже наявних функцій;

- принцип системності в корекційно-профілактичній діяльності: всі корекційно-розвиваючі заходи мають бути побудовані як система завдань, що включає три основні рівні: корекційний (виправлення порушень розвитку), профілактичний (попередження проблем) та розвиваючий (стимулювання оптимального розвитку);

- принцип єдності діагностики та корекції: для ефективності корекції необхідно спиратися на ґрунтовні діагностичні дані, які повинні бути інтегровані в систему психолого-педагогічних корекційних заходів;

- принцип пріоритетності корекції каузального типу: це стратегія, яка націлена на усунення причин негативних проявів у розвитку особистості, що дозволяє впливати на джерела проблем;

- діяльнісний принцип корекції: основним методом корекційно-розвивальної роботи є активна діяльність дитини, що дозволяє їй адаптуватися до складних ситуацій і сприяє позитивним змінам в її розвитку;

- принцип комплексності методів соціально-педагогічного впливу: вимагає використання всіх доступних методів, технік і прийомів, що дозволяють досягти ефективного результату;

- принцип активного залучення найближчого соціального оточення: успіх корекційної роботи з дитиною неможливий без співпраці з її батьками або іншими значимими людьми, що вимагає від дорослих усвідомлених і активних дій для змін в життєвих відносинах дитини [27].

Д.Б. Ельконін розрізняє дві основні форми психолого-педагогічної корекції [11]:

- Симптоматична корекція, яка фокусується на усуненні симптомів відхилень у розвитку.

- Корекція причин і джерел відхилень, що спрямована на вирішення глибинних причин цих порушень.

За словами автора, симптоматична корекція має свої недоліки, оскільки симптоми можуть виникати з різних причин, що веде до різних структур порушень розвитку підлітка.

Кириченко Р.В. визначає основні функції психолого-педагогічної корекції, зокрема:

- Відновлення позитивних якостей, які були притаманні підлітку до виникнення труднощів у вихованні, зокрема через повернення до спогадів про соціально схвалювані дії.

- Компенсуюча функція, спрямована на формування прагнення підлітка компенсувати невдачі в діяльності, як-от у спорті чи праці.

- Стимулююча функція, що сприяє активізації позитивної суспільно корисної діяльності підлітка через емоційне оцінювання його дій.

- Виправна функція, яка передбачає усунення негативних якостей підлітка та використання різних методів корекції, таких як заохочення або переконання [21].

Котлова Л.О. наголошує, що принципи психологічної корекції є основними вихідними положеннями, які розкривають механізми розвитку та корекції особистості, а також визначають поведінкові норми для учасників процесу. Норми встановлюють правила, що визначають, що є правильним, а що – неприпустимим, і можуть бути встановлені спочатку або розроблені групою [23].

Мішечкіна М. Є. виділяє шість напрямків психологічної корекції агресивної поведінки [31]:

- Зниження рівня особистісної тривожності.
- Формування усвідомлення власних емоцій та почуттів інших людей, розвиток співчуття.
- Підвищення позитивної самооцінки.
- Формування способів вираження гніву соціально прийнятним і безпечним способом.
- Навчання технікам управління власним гнівом та контролю за деструктивними емоціями.
- Навчання конструктивним методам поведінки в конфліктних ситуаціях та усунення деструктивних елементів.

Для ефективної корекції агресивної поведінки важливо навчити підлітків позитивному спілкуванню, знаходити мирні шляхи вирішення конфліктів та взаємодії з соціумом. У процесі роботи з підлітком, що демонструє агресію, необхідно з повагою ставитися до його внутрішнього світу, в якому накопичено багато руйнівних емоцій. Агресивна поведінка

часто є проявом розчарування, незадоволеності та знедоленості. Без позитивної уваги та прийняття з боку соціального педагога чи психолога, корекційна робота може бути неефективною, оскільки підліток може втратити довіру та чинити опір подальшій взаємодії для розвитку її різних напрямів, серед яких особливе місце займає психологічне консультування. Це процес, тісно пов'язаний з корекцією та психотерапією, і включає роботу з людьми для вирішення психологічних проблем, що виникають у міжособистісних відносинах. Основним інструментом впливу в консультуванні є розмова, що здійснюється в певному форматі [13].

Методи корекції агресивної поведінки поділяються на ті, що підходять для індивідуального консультування дітей з агресивними проявами, та на ті, що не є ефективними в цьому контексті.

Перша група включає ігри та практики, що орієнтовані на освоєння нових форм поведінки, де дитина, взаємодіючи з консультантом, поступово усвідомлює свою агресію (неадекватну поведінку). Потім вона вчиться контролювати її, вивчаючи альтернативні реакції на події. Такі методи підходять для ігор, де змодельовані різні ситуації, які дозволяють дитині відпрацювати свої реакції.

Друга група охоплює методи, що сприяють вираженню агресивних імпульсів через діяльність або імітацію ігор. Це включає серію вправ, які сприяють корекції агресії в груповій взаємодії.

Консультування часто межує з психотерапією, і ці дві області практично неможливо чітко розмежувати. Психологічне консультування можна вважати психотерапевтичним процесом, а основним відмінним фактором є спеціалізація психолога.

Побудова корекційно-профілактичної роботи з підлітками повинна ґрунтуватися на кількох ключових принципах:

- орієнтація на позитивні риси підлітка для створення ситуації успіху. Це дозволяє виявити і підкреслити позитивні аспекти його поведінки, зокрема в рамках діяльності соціального педагога.

- включення підлітка в діяльність, що має для нього значення.
- налагодження глибокої довіри і взаємоповаги в стосунках. Оскільки у багатьох підлітків немає досвіду дружнього спілкування, будь-яка просвітницька діяльність може зустрічати опір. Соціальний педагог може скористатися «Методикою контрактної взаємодії з підлітками» [33].

Психолог, працюючи з агресивними підлітками, може використовувати такі методи:

- навчання технікам релаксації;
- «розмова з собою», яка вчить підлітків сповільнювати свої реакції та обдумувати свої агресивні дії. Така практика служить своєрідним бар'єром між імпульсом і дією, запобігаючи поспішним вчинкам.

Зважаючи на те, що розвиток дитини відбувається через діяльність, а підліток прагне утвердити себе в ролі дорослого, Степанюк О. вважає, що найефективніший спосіб корекції агресії – це залучення підлітка до соціально визнаної діяльності [42].

Для такої діяльності, яка відповідає потребам підліткового віку, Хоменко К. В. визначив соціально визнану та соціально прийнятну активність. Психологічне значення цієї діяльності полягає в тому, що підліток, беручи в ній участь, фактично інтегрується в суспільство, знаходить своє місце і має можливість утвердити нову соціальну позицію серед однолітків і дорослих. В результаті він починає усвідомлювати себе та інших, що сприяє розвитку рівноправних відносин і створює умови для реалізації власних потреб [45].

Пасічник Н.С. розробила комплексну методику корекції агресії підлітків, що складається з трьох взаємопов'язаних програм:

1. Тренінг модифікації поведінки для агресивних підлітків.
2. Тренінг для батьків, які стикаються з труднощами у вихованні підлітків.
3. Тренінг для підвищення соціально-педагогічної компетентності педагогів [34].

Мельничук С.К. зазначає, що можливість корекції агресивної поведінки учнів може бути реалізована в умовах тимчасового дитячого колективу, зокрема в дитячому таборі, де створюється середовище, яке сприяє розвитку соціальних навичок і зменшує схильність до агресивних вчинків [28].

Товт В.В. висуває гіпотезу, що спеціально підібрані вправи можуть допомогти знизити рівень агресії підлітків, сприяючи оптимізації їх психоемоційного стану та розвитку почуття власної гідності через участь у про-соціальній діяльності, що дає можливість змінювати своє ставлення і поведінку [43].

Михайлов В. О. розробила програму профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків в освітніх установах. Вона включає три основні етапи:

- актуалізація проблеми агресії в навчальному середовищі;
- «сигналізація» (створення ефективних механізмів попередження агресії);
- підтримка (робота з парами «агресор-жертва») [30].

Кожен етап має чітко визначені цілі, завдання і учасників. Етапи реалізуються відповідно до певного алгоритму, де кожен крок передбачає формулювання основної ідеї та цілей, обрання учасників для виконання завдань і пропонування шляхів вирішення проблем. Підтримка пар «агресор-жертва» включає такі етапи: актуалізація проблеми, інтерпретація, пошук рішень, вироблення оптимальних методів, реалізація та оцінка результату.

Гребенюк М. О. стверджує, що когнітивна модель агресії допомагає знайти ефективні способи корекції агресивних проявів, якщо втручання відбувається на ранніх етапах. Це включає аналіз і інтерпретацію посилів до агресії, а також використання відео, ілюстрацій або особистих історій для обговорення різних ситуацій. Це дозволяє дитині змінити свої реакції на конфліктні ситуації і навчитися новим моделям поведінки [12].

Володарська, Н.Д. розробила систему корекції агресії, орієнтуючись на рівень її прояву. Корекція включає такі напрямки:

- формування рефлексії, емпатії, почуття гумору та адекватного сприйняття себе і інших;
- розвиток впевненості в собі та відповідальності за свої дії;
- корекція адаптивної агресії через розвиток самокритичності, інтелектуальної діяльності, толерантності, стійкості до стресу і самоконтролю [6].

Використання психологічних методів і форм корекції агресивної поведінки підлітків включає: терапевтичні консультації, психологічне консультування, арт-терапію, сюжетно-рольові ігри, тренінги для розвитку конкретних навичок, когнітивну терапію, тренінги особистісного зростання.

Ці методи сприяють вирішенню таких завдань:

- усвідомлення власних потреб;
- вивільнення негативних емоцій та навчання способам емоційного саморегулювання;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток навичок цілеспрямованої поведінки, самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій;
- формування позитивної моральної позиції та життєвих планів на майбутнє.

Психолого-педагогічна корекція агресивної поведінки підлітків має важливе значення з низки причин. Якщо агресія не коригується, вона поступово стає сталим елементом поведінки і може посилюватися. Агресивність у підлітковому віці часто веде до серйозних проблем у дорослому житті. Поведінка батьків має значний вплив на поведінку дітей, адже агресивність у родині може передаватися наступним поколінням. Агресивна поведінка впливає не тільки на жертву та агресора, але й на суспільство в цілому, створюючи загрозу соціальній гармонії.

Отже, психолого-педагогічна корекція агресії є комплексом заходів, спрямованих на виправлення поведінкових відхилень за допомогою спеціальних методів та інструментів психологічного впливу, таких як ігри,

самовираження, перенаправлення агресії через творчість або участь у тренінгах.

Корекція агресивної поведінки підлітків може здійснюватися в двох основних формах: симптоматична, що орієнтована на зменшення проявів агресії, та корекція, яка спрямована на виявлення та усунення корінних причин агресії. Основними напрямками психолого-педагогічної корекції є: робота з підлітками, батьками та педагогами.

Висновки до 1 розділу

Аналіз наукових теоретичних та практичних джерел у психології дозволяє зробити такі основні висновки.

Поняття «агресія» та «агресивність» мають різне значення: агресія – це конкретний акт агресивної поведінки, в той час як агресивність є особистісною рисою, що характеризується схильністю до агресивних проявів. Тобто агресія визначається як поведінка, спрямована на конфлікт, а агресивність – як внутрішня психологічна готовність до таких вчинків.

У спеціалізованій літературі виділяються два типи агресії: конструктивна та деструктивна. Конструктивна агресія виражається з метою досягнення позитивних результатів, таких як захист або боротьба з несправедливістю, тоді як деструктивна агресія має на меті завдати шкоди або порушити відносини між людьми.

Психологічно травмовані особистості можуть переживати емоційні стреси, такі як страх і тривога, що, у свою чергу, призводить до різних форм агресії, включаючи фізичну, вербальну, непрямую агресію або аутоагресію.

Зроблене теоретичне дослідження підтверджує, що агресія є серйозною загрозою для індивіда та суспільства, адже вона може мати руйнівні наслідки для життя і здоров'я людей.

Багато науковців з різних галузей – психологи, соціологи, психіатри – займалися дослідженням причин агресії. Сучасні наукові дослідження свідчать про численні фактори, що сприяють її виникненню. До основних причин належать несприятливі умови оточення, які можуть бути наслідковані

від значущих людей, стреси, пов'язані з економічною нестабільністю, збройними конфліктами чи високим рівнем безробіття.

Психолого-педагогічна корекція агресивної поведінки – це комплекс заходів, спрямованих на зміну поведінкових патернів за допомогою спеціальних методів психолого-педагогічного впливу, таких як ігри, самовираження, перенаправлення агресії, участь у тренінгах тощо. Основні принципи корекції включають: єдність розвитку та корекції, нормативність розвитку, врахування вікових і індивідуальних особливостей, створення зони найближчого розвитку, системний підхід до вирішення завдань, активну участь соціального оточення дитини в корекційних процесах. Важливими є дві форми корекції: симптоматична, яка орієнтована на прояви агресії, та корекція, яка усуває першопричини агресивної поведінки. Напрями корекційної роботи включають взаємодію з підлітками, батьками та педагогами.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження рівня агресивності та її проявів в підлітковому віці складалося з трьох ключових етапів:

На першому етапі було розроблено програму емпіричного дослідження, засновану на теоретичному аналізі проблеми. Вона включала комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня агресивності та її проявів.

Другий етап передбачав опитування підлітків щодо їхніх агресивних проявів. Для цього було створено онлайн-анкети у форматі Google Forms, через які респонденти проходили тестування.

Третій етап включав обробку та аналіз отриманих даних, їхню інтерпретацію, а також формулювання висновків і підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи відповідно до наукових стандартів.

Для збору даних використовувалися такі методики:

1. Опитувальник агресивності та ворожості (А. Басса – А. Даркі) (Додаток А).

2. Особистісний опитувальник Айзенка (ЕРІ) (Додаток Б).

Опитувальник агресивності та ворожості (А. Басса – А. Даркі) базується на концепції багатовимірного підходу до агресії та охоплює такі її види:

- Фізична агресія – застосування фізичної сили щодо інших людей.
- Вербальна агресія – вираження негативних емоцій через мову (крик, сварки, погрози).
- Непряма агресія – прояв агресивності опосередковано (сарказм, плітки, неконтрольовані спалахи гніву).
- Негативізм – протидія нормам і правилам, що може проявлятися як пасивний опір або активні протестні дії.

- Роздратування – схильність до гнівливості та імпульсивної реакції на дрібні подразники.
- Підозрілість – недовіра до інших, очікування можливих загроз.
- Образа – заздрість та негативне ставлення до оточення.
- Аутоагресія (почуття провини) – самозвинувачення, схильність до самопокарання.

Опитувальник містить 75 тверджень, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Підрахунок відповідей за спеціальним ключем дозволяє оцінити рівень вираженості кожного типу агресії, а також визначити індекси агресивності та ворожості.

Особистісний опитувальник Айзенка (ЕРІ) використовується для вимірювання рівня екстраверсії-інтроверсії та нейротизму – емоційної стійкості або нестабільності. Айзенк розглядав ці характеристики як фундаментальні для особистості, пов'язуючи їх із процесами збудження та гальмування в центральній нервовій системі.

Опитування проводилося через онлайн-анкети, а для аналізу даних використовувалося програмне забезпечення SPSS, зокрема методи описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу.

Для дослідження проявів агресивності у дітей старшого підліткового віку було обрано учнів 10-х класів Одеської НВК №292. Загальний обсяг вибірки становив 50 підлітків, що є репрезентативною кількістю для проведення психологічних досліджень у межах однієї освітньої установи. Такий вибір обумовлений кількома важливими факторами:

1. Вікові особливості старшого підліткового віку. Підлітковий вік (14–16 років) є критичним періодом психічного розвитку, коли активно формуються соціальні та емоційні навички, самооцінка та здатність до самоконтролю. Саме в цьому віці часто відбувається посилення агресивних реакцій у відповідь на внутрішні та зовнішні конфлікти.

Старший підлітковий вік характеризується прагненням до самоствердження, посиленням емоційної нестабільності та підвищеною

реактивністю, що робить цей період оптимальним для вивчення агресивних проявів та їх корекції.

2. Освітнє середовище як фактор впливу. Навчальний заклад є середовищем, де підлітки проводять значну частину часу, і саме тут часто виникають ситуації, що провокують агресивну поведінку (конфлікти з однолітками, конкуренція, проблеми у спілкуванні з учителями).

Одеська НВК №292 була обрана завдяки доступності учасників та можливості комплексного спостереження за їхньою поведінкою у природних умовах (під час уроків, перерв та позакласних заходів).

3. Кількісний склад вибірки. Вибірка з 50 підлітків є достатньою для проведення статистично значущого аналізу. Така кількість забезпечує надійність результатів, дозволяє виявити загальні тенденції та відмінності у рівні агресивності між окремими підгрупами (за статтю, соціальним статусом, академічною успішністю). Участь саме цієї групи підлітків дозволяє відстежити різні форми агресивності (фізичну, вербальну, непрямую та аутоагресію) у відносно однорідному соціальному середовищі.

4. Відповідність цільовим завданням дослідження. Вибір саме учнів старших класів був обумовлений метою дослідження – діагностувати рівень агресивності, виявити психологічні чинники, що її зумовлюють, та розробити корекційні програми. Цей вік є особливо сприятливим для психолого-педагогічної корекції, оскільки підлітки вже володіють достатнім рівнем самосвідомості та можуть усвідомлювати свої емоції й поведінкові реакції.

5. Можливість реалізації корекційних програм. Саме у старшому підлітковому віці діти здатні брати активну участь у тренінгах особистісного зростання, сюжетно-рольових іграх та групових тренінгах. Участь у корекційних програмах сприяє розвитку навичок саморефлексії, емпатії та самоконтролю, що є необхідним для зниження рівня агресивності.

Таким чином, вибірка з 50 учнів старшого підліткового віку у 10-х класах Одеської НВК №292 є доцільною та достатньою для проведення

емпіричного дослідження психологічних особливостей агресивності та ефективної реалізації корекційних заходів.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Було здійснено дослідження агресивних тенденцій за допомогою опитувальника агресивності та ворожості А. Басса-А. Даркі. Результати прояву різних форм агресії наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Порівняння показників проявів агресії за опитувальником агресивності та ворожості А. Басса-А. Даркі

		Фізи чна агре сія	Непря ма агрес ія	Розд р атува ння	Нега т ивізм	Обр а за	Підо з рілі сть	По чутт я пров ини	Верба льна агрес ія	Індек с агрес ивно сті	Індек с воро жості
1 гру па	М	4,43	2,91	2,88	2,36	1,90	2,52	4,18	4,36	11,36	4,76
	о	2,28	1,56	,98	1,04	1,40	1,61	2,32	1,63	3,35	2,12
	Ме	3	2	3	2	1	2	4	4	11	5
	Мо	3	4	2	3	1	1	4	4	9	6
2 гру па	М	6,24	2,72	4,64	1,98	2,48	4,76	4,52	4,14	15,26	7,10
	о	2,25	1,44	2,89	1,12	1,59	1,59	2,22	1,97	5,68	2,22
	Ме	7	3	4	2	2	5	5	4	15	7
	Мо	7	3	2	2	2	3	2	3,	12	5
U Манна- Уїтні		171, 0 00	287, 5 00	191,0 00	255,5 00	250, 5 00	108,0 00	269, 5 00	291,0 00	186,5 00	136,5 00
W Вілксон а		486, 0 00	622,5 00	526,0 00	586,5 00	557, 5 00	431,0 00	584, 5 00	624, 0 00	487,5 00	465,5 00
Z		- 2,73 5	-,549	- 2,286	- 1,275	- 1,57 5	- 4,240	-,986	-,493	-2,720	-3,733
Асимптог и чна значимість (2- стороння)		,005	,582	,019	,232	,145	,000	,390	,623	,007	,000

Таким чином, 1 група респондентів має низький рівень індексу агресивності, 2 група - підвищений рівень індексу агресивності.

З метою глибшого аналізу особливостей агресивності у підлітковому віці дослідимо специфіку її проявів. Для цього розглянемо різні типи агресивної поведінки, їхню інтенсивність та відмінності між групами з високим і низьким рівнем агресивності.

Як свідчать дані таблиці 2.1, виявлено статистично значущі відмінності між зазначеними групами за такими показниками: «фізична агресія» ($p = 0,006$), «роздратування» ($p = 0,017$), «підозрілість» ($p = 0$), «індекс агресивності» ($p = 0,007$) та «індекс ворожості» ($p = 0$).

Для осіб із низьким рівнем агресивності характерні підвищені показники фізичної агресії ($M = 4,43$, $S.D = 2,28$), вербальної агресії ($M = 4,36$, $S.D = 1,63$) та почуття провини ($M = 4,18$, $S.D = 2,32$), які перевищують середні значення. Водночас нижчі за середній рівень значення спостерігаються за шкалами непрямой агресії ($M = 2,91$, $S.D = 1,56$), роздратування ($M = 2,88$, $S.D = 0,98$), підозрілості ($M = 2,52$, $S.D = 1,61$), негативізму ($M = 2,36$, $S.D = 1,04$) та образи ($M = 1,98$, $S.D = 1,40$).

У групі з високим рівнем агресивності найвиразніше проявляються фізична агресія ($M = 6,24$, $S.D = 2,25$), підозрілість ($M = 4,76$, $S.D = 1,59$), роздратування ($M = 4,64$, $S.D = 2,89$), почуття провини ($M = 4,52$, $S.D = 2,22$) та вербальна агресія ($M = 4,14$, $S.D = 1,97$), що також перевищують середні значення. Натомість показники непрямой агресії ($M = 2,72$, $S.D = 1,44$), образи ($M = 2,48$, $S.D = 1,59$) та негативізму ($M = 1,98$, $S.D = 1,12$) залишаються на рівні нижче середнього.

Особи з високим рівнем агресивності демонструють схильність до застосування фізичної сили щодо інших людей, а також активно проявляють вербальну агресію у вигляді підвищеного тону, сварок, образливих висловлювань та загроз. Для цієї групи також характерна імпульсивність, готовність до конфліктів і підвищена реактивність на зовнішні подразники.

Середні значення індексів агресії та ворожості у групі з високим рівнем агресивності перевищують аналогічні показники у групі з низьким рівнем агресивності відповідно на 4 та 2 одиниці. Зокрема, за шкалами «фізична агресія» та «роздратування» значення вищі майже на 2 одиниці, а за шкалою «підозрілість» – більше ніж на 2 одиниці.

Аналіз показників Моди та Медіани свідчить, що в осіб із низьким рівнем агресивності середні значення за більшістю шкал (фізична, непряма, вербальна агресія, роздратування, негативізм, образа) є вищими за Моду та Медіану. Це означає, що середні значення перевищують типовий рівень і вказують на тенденцію до більш стриманого прояву агресивності.

Водночас за шкалами «підозрілість» та «індекс ворожості» спостерігається зворотна ситуація – середні значення нижчі за Моду та Медіану, що вказує на домінування більш низьких індивідуальних показників у межах цієї групи.

Щодо осіб із високим рівнем агресивності, середні значення за шкалами «роздратування», «образы» та «вербальна агресія» є нижчими за Моду та Медіану, що свідчить про наявність значної кількості індивідів із високими індивідуальними показниками за цими шкалами. Водночас за шкалами «фізична агресія», «непряма агресія», «негативізм», «підозрілість» і «почуття провини» середні значення перевищують типові та медіанні показники.

Таким чином, для групи з високим рівнем агресивності характерні більш виражені прояви фізичної та вербальної агресії, підозрливості, роздратування, а також почуття провини. У свою чергу, у групі з низьким рівнем агресивності спостерігається загалом стриманіший рівень агресії, за винятком окремих шкал, таких як «підозрілість» та «індекс ворожості», де показники вищі від середнього рівня.

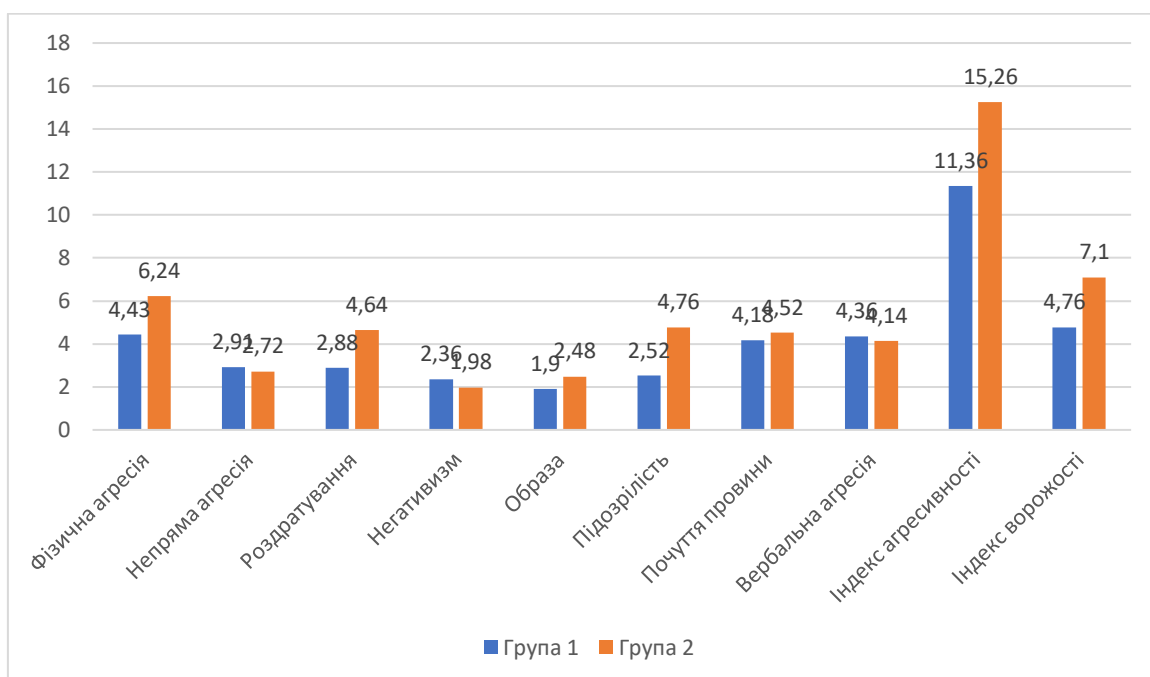


Рис. 2.1 - Порівняння показників проявів агресії за опитувальником агресивності та ворожості А. Басса-А. Даркі

На рисунку 2.1 наочно відображено відмінності між групами з різним рівнем агресивності за такими шкалами: «фізична агресія», «роздратування», «підозрілість», «індекс агресивності» та «індекс ворожості». Ці розбіжності простежуються як на рівні окремих шкал, так і у загальних індексах агресії та ворожості.

За результатами методики Г. Айзенка встановлено, що 42% опитаних мають високий рівень тривожності, 24% – середній, а 34% демонструють низьку агресивність. Отримані дані свідчать про те, що емоційна нестабільність є характерною рисою для осіб із підвищеним рівнем агресії. Серед них 66% мають високий рівень нейротизму, причому 42% – надзвичайно високий, що вказує на емоційну нестійкість, імпульсивність та схильність до частих змін настрою.

Таблиця 2.2

Показники ступеню нейротизму у відповідності до рівнів прояву агресії

Рівень нейротизму	Рівень прояву агресії		Рівень прояву агресії		Рівень прояву агресії	
	Високий		Середній		Низький	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	28	60	6	28	13	32
Середній	2	16	14	56	2	16
Низький	5	22	2	14	11	54

У підлітків із низьким рівнем агресивності високі показники нейротизму зустрічаються майже вдвічі рідше, ніж у групі з вираженими агресивними проявами (32% проти 60%). Аналіз за допомогою методу кутового перетворення Фішера (ϕ^*) підтвердив статистично значущу різницю між цими групами: $\phi_{\text{емп.}} = 2,58$ при $p < 0,01$. Схожа закономірність простежується і серед юнаків із середнім рівнем агресії (28% порівняно з 60%).

Відсутність показників, що перевищують 19 балів, у підлітків із низьким рівнем агресивності свідчить про їхню здатність ефективно контролювати власні імпульси.

Отримані результати дають змогу зробити два важливі висновки. По-перше, високий рівень нейротизму можна розглядати як ключовий прогностичний фактор схильності до агресивної поведінки в підлітковому віці. По-друге, це підтверджує емоційну природу агресії, яка є характерною для молодіжного середовища загалом.

2.3 Практичні рекомендації щодо зниження агресивної поведінки особистості

Розуміння чинників, що провокують агресивну поведінку підлітків, дає змогу розробити цілісний підхід до її запобігання. Він охоплює розвиток

навичок емоційної саморегуляції та ефективної комунікації, що сприяє зниженню рівня конфліктності.

Одним із ключових аспектів успішної соціалізації та мінімізації агресивних проявів є формування мотивації до емоційної прихильності. Завдяки цьому діти вчаться прагнути уваги, підтримки та позитивного зворотного зв'язку від оточення, насамперед – від батьків. У майбутньому ця прихильність відіграє вирішальну роль у здатності дитини адаптуватися до соціальних норм та обмежень. Водночас, не лише соціальне навчання формує агресивність, а й пережиті фрустрації, що виникають через брак батьківської любові або постійні покарання з боку дорослих.

Дискусійним залишається питання про ефективність ігнорування актів агресії як способу їхнього коригування. Практичний досвід та результати психологічних досліджень свідчать, що така тактика може мати зворотний ефект – агресія підлітка не зникає, а навпаки, посилюється і стає звичною формою взаємодії. Якщо прояви агресії в дитинстві залишалися без належної реакції, у підлітковому віці вони можуть отримати підкріплення у вигляді схвалення з боку однолітків або протесту проти «несправедливих» дій дорослих. Крім того, підлітки природно прагнуть перевірити межі соціально прийнятної поведінки, тому відсутність реакції на агресію може бути сприйнята як схвалення.

Покарання розглядається як один із методів гальмування агресивних проявів, однак воно не завжди забезпечує їхнє повне зникнення. При несприятливих обставинах придушені агресивні реакції можуть виявлятися в інших ситуаціях, де ризик покарання мінімальний.

Оскільки підлітки прагнуть самоствердитися в суспільстві, важливо залучати їх до діяльності, яка відповідає їхнім інтересам і водночас дає змогу інтегруватися у світ дорослих. Такий підхід сприяє розвитку конструктивних форм поведінки та знижує ризик виникнення агресії.

Профілактична робота з агресивною поведінкою не повинна обмежуватися лише індивідуальною корекцією неповнолітніх. Необхідно

також враховувати соціальні фактори та працювати з несприятливим середовищем, яке може провокувати девіантну поведінку.

Попередження агресивної поведінки серед підлітків – це не лише соціальна потреба, а й важливий психологічний процес. Для підвищення ефективності профілактичних заходів необхідно:

- Виявляти чинники, що негативно впливають на формування особистості, та своєчасно нейтралізувати їх.
- Діагностувати девіантні прояви на ранніх етапах та застосовувати індивідуально підібрані методи психолого-педагогічної корекції.

Такий комплексний підхід сприятиме гармонійному розвитку підлітків і зниженню рівня агресії в суспільстві.

Для ефективної профілактики соціальних відхилень у поведінці підлітків необхідний всебічний аналіз факторів, що їх зумовлюють. Це включає дослідження індивідуальних, особистісних, соціально-психологічних і психолого-педагогічних аспектів. Саме на основі такого аналізу має будуватися комплекс виховно-корекційних заходів, спрямованих на запобігання девіантній поведінці.

Раннє виявлення схильності до агресії, дослідження її причин та своєчасна корекція значно підвищують шанси на успішну соціалізацію підлітків. Якщо ж проблеми залишаються без уваги, вони можуть закріплюватися і переростати у стійкі порушення поведінки.

Для зниження рівня агресії серед підлітків необхідно розвивати у них навички конструктивної комунікації, навчати мирному вирішенню конфліктів і формувати вміння взаємодіяти з оточенням. Значну роль у цьому процесі відіграє сім'я, а також педагоги та психологи, які працюють із підлітками.

Серед основних напрямків виховної та психокорекційної роботи можна виокремити такі:

- Формування морально-зрілої особистості підлітка через підтримку його впевненості в собі, корекцію самооцінки та розвиток почуття самоповаги.

- Індивідуальні консультації психолога, під час яких підліток отримує розуміння своїх сильних сторін, а також стратегії подолання труднощів. Сам факт уважного ставлення до його особистості вже сприяє психологічному відновленню.

- Робота з протестною поведінкою шляхом встановлення довірчого контакту між підлітком і психологом. Використання елементів раціональної терапії дозволяє навчити підлітка виражати агресивні емоції в прийнятний спосіб.

- Групові заняття, спрямовані на нормалізацію відносин із ровесниками, розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в колективі.

- Спільна робота психолога, класного керівника та педагогів з метою аналізу причин агресивної поведінки та розробки індивідуальних виховних стратегій. Важливо спрямовувати енергію підлітка в соціально корисне русло, залучаючи його до спортивних заходів, командних проєктів чи молодіжних ініціатив.

- Психологічна підтримка батьків. Важливо пояснювати їм вплив сімейних взаємин на формування агресії у підлітків. Особливу увагу слід приділяти негативним наслідкам жорсткого виховання, фізичних покарань та обмеження самостійності дитини.

- Підвищення рівня психологічної грамотності батьків, щоб вони могли ефективно вирішувати конфлікти у спілкуванні з дітьми та підтримувати їхню емоційну стабільність.

Залежно від потреб підлітків, психологи підбирають відповідні методики роботи з агресивною поведінкою.

Один із важливих напрямків – навчання навичкам самоконтролю та емоційної регуляції. Для цього використовують такі техніки:

- вправи на розслаблення («Політ до зірки», «Водоспад», «Дістань зірку»);

- дихальні практики («Обійми плечі», «Кішка», «Маятник»);

- методики зняття напруги та роботи з тілом («Вогонь-лід», «Скульптор і глина», «Напруга-розслаблення»).

Завдяки таким вправам підлітки навчаються справлятися зі стресом, керувати власними емоціями, правильно висловлювати почуття та розуміти емоційний стан інших.

Крім того, ефективним методом корекції поведінки є казкотерапія, яка сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню здорової самооцінки та позитивного світогляду.

Комплексний підхід до роботи з агресивними підлітками дозволяє не лише знизити рівень їхньої конфліктності, а й сприяти гармонійному розвитку їхньої особистості та успішній інтеграції у суспільство.

Ця методика спрямована на розвиток навичок аргументованого висловлення думки, формування вміння захищати свою позицію та розглядати моральні дилеми, з якими підлітки часто стикаються в повсякденному житті. Вона допомагає їм не лише знайти ефективні шляхи розв'язання складних ситуацій, а й засвоїти основні моральні цінності суспільства.

Одним із ефективних методів психологічної роботи з підлітками є казкотерапія. Її застосування сприяє корекції самооцінки, зниженню рівня шкільної тривожності, яка може виникати через труднощі в навчанні, а також зменшенню агресивності. Завдяки цьому підлітки стають більш відкритими у спілкуванні з однолітками та дорослими, а їхня комунікативна компетентність значно зростає.

Ще одним ефективним підходом до зниження рівня тривожності, агресивності та емоційного напруження є «Пісочна терапія». В процесі створення піщаних малюнків діти вільно самовиражаються, позбуваючись внутрішнього емоційного напруження. Така діяльність допомагає зняти стрес, сприяє розслабленню та позбавленню психологічних блоків.

Підлітковий вік – це період активного самопізнання, становлення особистості та порівняння себе з оточенням. Тому важливим напрямом роботи

психолога є розвиток у підлітків усвідомлення власної унікальності та навичок рефлексії.

Індивідуальні заняття спрямовані на розширення знань підлітків про себе, навчання вираженню почуттів та емоцій, аналіз власних дій у складних ситуаціях, постановку цілей та планування майбутнього. Завдяки цим практикам підлітки починають краще розуміти себе, стають більш відкритими у взаєминах, обґрунтовано висловлюють свою думку та усвідомлено аналізують свої життєві пріоритети.

Одним із ефективних інструментів корекційно-реабілітаційної роботи є метафоричні асоціативні карти. Наприклад, набір «Барви та пряники» допомагає створити атмосферу безпеки, задовольнити потребу у підтримці та стабілізувати емоційний стан.

Для запобігання конфліктам серед підлітків ефективно діє програма «Примирення та злагоди». Групові заняття у форматі тренінгів, дискусій та інтерактивних вправ сприяють формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів. Підлітки вчаться аналізувати ситуацію об'єктивно, не робити поспішних висновків, проявляти емпатію, ставлячи себе на місце іншої людини, а також знаходити компроміс у складних ситуаціях.

Арт-терапія є ще одним потужним засобом корекції агресивної поведінки. Завдяки творчим методам підлітки легше встановлюють контакт з оточенням, вчаться самоконтролю, гармонізують свій емоційний стан та розвивають упевненість у собі. Художні роботи, створені підлітками, також допомагають спеціалістам глибше зрозуміти їхній внутрішній світ. Практичний досвід підтверджує, що після занять арт-терапією діти стають менш тривожними, їхня самооцінка зростає, а комунікативні навички покращуються.

Збереження та розвиток творчого потенціалу підлітків є важливим аспектом психологічної роботи. Для цього використовуються творчі майстерні, де підлітки мають можливість самовиражатися, розвивати ініціативність та креативність.

Вправи для корекції агресивної поведінки.

«Портрет агресивної людини».

Психолог пропонує підліткам обговорити, як можна розпізнати агресивну людину. Учасники аналізують зовнішні прояви агресії: вираз обличчя, інтонацію голосу, жести, манеру поведінки. Вони приходять до висновку, що агресивна людина може проявляти зневажливий погляд, говорити голосно та різко, проявляти фізичну напругу, поводитися грубо або провокаційно.

Ця вправа допомагає підліткам усвідомити механізми агресивної поведінки та навчитися контролювати власні реакції у конфліктних ситуаціях.

Психолог. Психологи розробили низку критеріїв, за якими можна визначити рівень агресивності у підлітків. Ознаки агресивної поведінки включають наступні прояви:

Підліток:

1. Часто втрачає самоконтроль і емоційно вибухає.
2. Регулярно вступає в суперечки або конфлікти з дорослими.
3. Відмовляється дотримуватися встановлених правил.
4. Намагється свідомо дратувати оточуючих.
5. Звинувачує інших у власних невдачах.
6. Виявляє роздратування і відмовляється виконувати будь-які прохання.
7. Відчуває заздрість і може бути мстивим.
8. Надмірно чутливий до слів і дій інших, що легко викликає його роздратування.

Психолог пропонує провести гру.

Гра «Етюди».

Один з учасників виконує прості, неагресивні дії – наприклад, встає, кладе ногу на ногу, посміхається або підморгує. Інший учасник має інтерпретувати ці дії з точки зору агресивної людини: наприклад, «Ти встав,

бо хочеш штовхнути мій стілець» або «Ти посміхаєшся, бо насміхаєшся з мене». Інші учасники можуть висловлювати свої варіанти інтерпретацій.

Після гри проходить обговорення:

- Чи може людина, перебуваючи у стані агресії, об'єктивно оцінювати ситуацію?

- Чи є агресивна поведінка конструктивною чи руйнівною?

- Чи може агресія призводити до конфліктів?

Психолог підсумовує, що агресивний стан спотворює сприйняття реальності, а така поведінка часто призводить до конфліктів. Важливо знаходити альтернативні способи реагування, які допоможуть правильно оцінювати ситуацію та уникати суперечок.

Вправа «Лозунг проти агресії».

Учасникам пропонується створити власне гасло, що закликає до відмови від агресії. Впродовж 7-10 хвилин вони малюють або оформлюють його в будь-якій зручній формі. Після цього всі гасла розглядаються та обговорюються.

Далі учасники формують групи за схожістю своїх робіт, самостійно обираючи, до якої групи вони хочуть приєднатися. На завершальному етапі кожна група презентує своє гасло.

Вправа «Чарівна лавка».

Психолог пропонує уявити чарівну лавку, де можна придбати незвичайні речі: терпіння, почуття гумору, довіру, вміння співпереживати тощо. Роль продавця виконує психолог, а учасники – покупців. Кожен має вибрати якість, яку хоче отримати, наприклад, терпіння. Продавець запитує:

- Навіщо тобі терпіння?

- В яких ситуаціях воно знадобиться?

- Як багато його тобі потрібно?

Щоб отримати бажану якість, учаснику потрібно позбутися певної негативної риси, наприклад, агресивності чи запальності. Ця вправа допомагає усвідомити, що позитивні якості можна розвивати, а негативні – змінювати.

Вправа «Незакінчені речення».

Підлітки по колу продовжують незавершені фрази:

- Я не терплю, коли...
- Я стаю агресивним у школі, коли...
- Коли я злюся, я...
- Щоб заспокоїтися, мені допомагає...

Ця вправа допомагає усвідомити власні тригери агресії та знайти способи її контролю.

Вправа «Задоволений-сердитий»

Мета: показати підліткам, що вони можуть управляти своїми емоціями і змінювати свій стан за власним бажанням.

Учасники сідають у коло, а психолог дає інструкції:

- Заплющ очі й згадай момент, коли ти був задоволений. Що ти робив у цей момент? Де ти був? Хто був поруч? Як ти почувався? Де у своєму тілі відчував радість?

- Тепер уяви себе в ситуації, коли ти злився. Як ти поведився? Де перебував? Хто був поруч? Де у своєму тілі ти відчував злість?

- Подумай, у якому стані ти буваєш частіше. Вибери те почуття, яке тобі ближче зараз.

Далі підлітки ходять по кімнаті, відображаючи свої емоції через рухи, міміку, жести, дихання. Потім вони поступово змінюють агресивний стан на спокійний, звертаючи увагу на зміни в тілі.

Завершується вправа тим, що кожен учасник називає свій поточний емоційний стан, поступово повертається у звичайний ритм і сідає в коло.

Аналіз вправи:

- Яке почуття тобі було найважче виразити?
- Як відбувалася зміна одного почуття на інше?
- Яке з почуттів тобі сподобалося більше і чому?
- Чи вдалося тобі свідомо вплинути на свої емоції?

Гра «Зобрази агресію» Мета: допомогти підліткам навчитися знімати м'язову та емоційну напругу, а також побачити, як виглядає агресія ззовні.

Психолог: Щоб краще зрозуміти, як виглядає агресія, давайте спробуємо її зобразити різними способами. Ми будемо вільно рухатися класом, а я називатиму різні варіанти її прояву, які ви будете демонструвати.

Психолог пропонує учасникам відтворити «агресію» за допомогою ноги, руки (без використання кулака), плеча, погляду, міміки, звуків («мяу», «чик-чірик»), а також звичайних слів, таких як «добрий день» або «що ти отримав на контрольній?», але з агресивною інтонацією.

Після вправи обговорюється:

- Як ви себе почували?

- Чи сподобався вам зовнішній образ агресивної людини?

Вправа «Шість капелюхів» Мета: навчити підлітків ефективно вирішувати складні ситуації.

Психолог: Існують різні способи справлятися зі своєю агресією. Ви, мабуть, чули казку «Про старого капелюшника». Хто з вас нагадає її зміст? (Короткий переказ: після смерті батька сини отримали у спадок капелюхи різних кольорів, і їхні долі склалися по-різному залежно від того, як вони сприймали світ).

Сьогодні ми розглянемо одну життєву ситуацію. Протягом тижня ви записували ситуації, які хотіли б проаналізувати. Тепер ми випадково виберемо одну з них. Психолог зачитує ситуацію, а всі учасники вигадують імена для її героїв. Кожен отримує картку з певним кольором капелюха і знаходить собі пару. Пари відповідно до свого кольору аналізують ситуацію.

- «Білий капелюх»: учасники викладають лише факти, описують послідовність подій у проблемній ситуації. Їхню інформацію корисно записати у вигляді схеми: спочатку... – потім... – далі... – і, нарешті...

- «Чорний капелюх»: розглядаємо негативні аспекти ситуації. Що було найгіршим? Які можливі негативні наслідки?

- «Червоний капелюх»: говоримо лише про почуття. Що ви та інші персонажі відчували? Чи змінювалися ці почуття?

- «Жовтий капелюх»: шукаємо позитивні сторони ситуації. Що хорошого вона принесла?

- «Зелений капелюх»: творчий підхід. Можна намалювати ситуацію, вигадати про неї вірш або асоціювати її з музикою чи літературним персонажем. Також пропонуємо нестандартний вихід із ситуації.

- «Синій капелюх»: підсумок. Який урок можна винести з цієї ситуації? Як цей досвід може стати корисним у майбутньому?

Після обговорення психолог пропонує учасникам переглянути свої нотатки та подумати, чи змінилося їхнє ставлення до інших учасників ситуації. Що вони відчувають зараз?

Висновок: якщо спробувати зрозуміти іншу людину і причини її поведінки, агресія зникає. Які ще методи допомагають вам справлятися з власною агресією?

Методика «Градусник».

Мета: виявлення емоційних станів «тут і зараз».

Інструкція:

Перед вами на бланку зображено медичний градусник, на якому є кілька шкал, що відповідають тому чи іншому емоційному стану. Розподіли на шкалах відповідають тому чи іншому рівню вашого стану. Позначте будь-яким знаком на цій шкалі градусника «температуру» стану (в даному випадку - гнів або агресія).

Шкали градусника відповідають наступним станам:

- захопленому, радісному, світлому (приємному);
- спокійному, врівноваженому;
- байдужому, нудному, дрімотному; роздратованому, перенасиченому.

Інтерпретація даних:

Розташування знака до 36 градусів відповідає слабкій виразності стану, від 36 до 37 градусів - середньої виразності стану, від 37 до 38 градусів -

високій виразності, а від 38 до 39 градусів - дуже високій виразності даного емоційного стану.

Бланк для відповідей:

«Градусник»

П. І. _____

«Наскільки я розлютився сьогодні (число, місяць, рік)?»



Арт-терапевтичні методики

Арт-терапевтична вправа «Клякси»

Мета: формування навичок зниження агресивності через використання кольору.

Підліткам пропонується взяти на пензлик трохи фарби вибраного кольору, зробити «кляксу» на аркуші паперу, а потім скласти його навпіл, щоб пляма відбилася на іншій половині. Після цього слід розгорнути аркуш і роздивитися, що нагадує отримане зображення.

Часто діти, схильні до агресивної поведінки, обирають темні відтінки й бачать у своїх відбитках щось тривожне: монстрів, сцену боротьби тощо. Обговорення цих образів дає можливість вивільнити напругу та краще зрозуміти свої почуття. Якщо поруч працює спокійна дитина, яка використовує світліші кольори й бачить у кляксах щось позитивне, це може сприяти зменшенню агресивного настрою у першого учасника через взаємодію з іншим світоглядом.

Арт-терапевтична вправа «Фігура кривдника».

Мета: допомогти дітям знайти прийнятні способи висловлення своєї агресії.

Дітям пропонується зліпити фігурку людини, яка їх образила, використовуючи пластилін чи глину. Для посилення ефекту можна написати на фігурці ім'я цієї людини. Далі учасникам надається можливість змінювати створену фігурку – м'яти її, розламувати, стискати в руках. Згодом їм пропонується можливість відновити створений образ.

Цей процес дає відчуття контролю над ситуацією: дитина усвідомлює, що вона може керувати своїми переживаннями та власним ставленням до кривдника. Найбільш терапевтичним моментом є усвідомлення того, що зруйноване можна відновити, що допомагає зменшити емоційну напругу та знайти більш конструктивні способи взаємодії з конфліктами.

Рекомендації фахівцям з роботи з агресивною дитиною:

1. Включати дитину в соціально корисну діяльність – роботу, спорт, мистецтво, організаційні ініціативи тощо.
2. Залучати до щоденних справ, що вимагають відповідальності та самостійності.
3. Використовувати інтерактивні методи навчання – елементи гри, квести, творчі завдання.
4. Організовувати групову роботу з можливістю зміни ролей та складу учасників.
5. Використовувати систему заохочень (як матеріальних, так і моральних), яка сприятиме розвитку позитивного ставлення до себе та інших. Підкріплення бажаної поведінки ефективніше за покарання.
6. Навчати дітей конструктивним способам висловлення гніву та технікам саморегуляції.
7. Використовувати метод наслідків – обговорювати, що може статися, якщо агресія залишатиметься неконтрольованою.
8. Замість змагання розвивати навички співпраці, взаємодопомоги та поваги до інших.

9. Допомогати дітям усвідомлювати свої емоції, керувати ними та знімати фізичне напруження через спеціальні вправи.

10. Виявляти фактори, що провокують агресію (жести, слова, інтонації), і навчати альтернативних способів реагування.

11. Розвивати навички мирного врегулювання конфліктів, що допоможе зменшити рівень агресії в майбутньому.

Висновки до 2 розділу

Для дослідження проявів агресивності у дітей старшого підліткового віку було обрано учнів 10-х класів Одеської НВК №292. Загальний обсяг вибірки становив 50 підлітків. Для збору даних використовувалися такі методики: опитувальник агресивності та ворожості (А. Басса – А. Даркі), особистісний опитувальник Айзенка (ЕРІ).

За результатами дослідження встановлено, що для групи з високим рівнем агресивності характерні більш виражені прояви фізичної та вербальної агресії, підозрливості, роздратування, а також почуття провини. У свою чергу, у групі з низьким рівнем агресивності спостерігається загалом стриманіший рівень агресії, за винятком окремих шкал, таких як «підозрлість» та «індекс ворожості», де показники вищі від середнього рівня.

За результатами методики Г. Айзенка встановлено, що 42% опитаних мають високий рівень тривожності, 24% – середній, а 34% демонструють низьку агресивність. Отримані дані свідчать про те, що емоційна нестабільність є характерною рисою для осіб із підвищеним рівнем агресії. Серед них 66% мають високий рівень нейротизму, причому 42% – надзвичайно високий, що вказує на емоційну нестійкість, імпульсивність та схильність до частих змін настрою.

Отримані результати дають змогу зробити два важливі висновки. По-перше, високий рівень нейротизму можна розглядати як ключовий прогностичний фактор схильності до агресивної поведінки в підлітковому

віці. По-друге, це підтверджує емоційну природу агресії, яка є характерною для молодіжного середовища загалом.

Розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження агресивної поведінки, зокрема у підлітків. Поглиблене розуміння природи агресії та важливості індивідуальних підходів у роботі з агресивними особистостями дозволяє ефективно застосовувати ці рекомендації в реальних умовах. Агресія, як одна з найбільш руйнівних форм поведінки, може мати серйозні наслідки для особистісного розвитку та соціальної адаптації індивідуума. Відтак, корекція агресивної поведінки повинна бути комплексною і включати психотерапевтичні та педагогічні методи.

Основним акцентом має стати активне використання методів, що стимулюють розвиток самоконтролю, емоційної інтелігентності та вміння виявляти емоції прийнятними способами. У цьому контексті варто виділити значення інтеграції у соціально схвалювану діяльність, яка забезпечує позитивний вихід емоцій, дозволяє людині знайти конструктивні способи самовираження через спорт, мистецтво, трудову діяльність чи взаємодію в групах.

Використання творчих методів, таких як арт-терапія, є одним із важливих інструментів у роботі з агресивною поведінкою. Практики, які включають активне зображення емоцій, як-от через арт-терапевтичні вправи, дають можливість людині не лише висловити свій гнів, але й зняти емоційну напругу, побачити ситуацію з іншої перспективи та знайти більш мирні шляхи вирішення конфліктів. У свою чергу, робота з пластиліном або іншими матеріалами дозволяє людині «розм'якшити» своє ставлення до ситуацій, що викликають агресію, і дає відчуття контролю над ситуацією.

Один із важливих аспектів в корекції агресії – навчання технік самоконтролю і зниження рівня емоційної напруги, що також реалізується через спеціальні фізичні та психологічні вправи. Вправи на зниження напруги, такі як методи релаксації або вправи на дихання, є ефективним способом боротьби з імпульсивними вчинками і зменшенням рівня стресу.

Важливу роль у зміні агресивної поведінки відіграє розвиток позитивних моделей взаємодії через співпрацю та підтримку, а не конкуренцію. Виховання вміння працювати в команді, просити допомогу та допомагати іншим, зберігати терпимість до недоліків оточуючих – це основи соціальної зрілості та гармонії, які сприяють зниженню агресії в суспільстві.

Застосування цих рекомендацій дозволить значно зменшити агресивні прояви та допоможе формувати у молоді здатність до конструктивних взаємодій у соціумі. Це, у свою чергу, сприятиме більш комфортному емоційному клімату в групах та поліпшенню психологічного стану як індивідуумів, так і соціальних колективів загалом.

Насамкінець, можна сказати, що комплексний підхід у роботі з агресією, що включає в себе емоційну та соціальну освіту, розвиток самоконтролю, творчі методи, а також ефективну інтеграцію у суспільно схвалювану діяльність, є ключем до успішного зниження агресивної поведінки та розвитку гармонійних особистостей.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових теоретичних та практичних джерел у психології дозволяє зробити такі основні висновки.

Поняття «агресія» та «агресивність» мають різне значення: агресія – це конкретний акт агресивної поведінки, в той час як агресивність є особистісною рисою, що характеризується схильністю до агресивних проявів. Тобто агресія визначається як поведінка, спрямована на конфлікт, а агресивність – як внутрішня психологічна готовність до таких вчинків.

У спеціалізованій літературі виділяються два типи агресії: конструктивна та деструктивна. Конструктивна агресія виражається з метою досягнення позитивних результатів, таких як захист або боротьба з несправедливістю, тоді як деструктивна агресія має на меті завдати шкоди або порушити відносини між людьми.

Психологічно травмовані особистості можуть переживати емоційні стреси, такі як страх і тривога, що, у свою чергу, призводить до різних форм агресії, включаючи фізичну, вербальну, непрямую агресію або аутоагресію.

Зроблене теоретичне дослідження підтверджує, що агресія є серйозною загрозою для індивіда та суспільства, адже вона може мати руйнівні наслідки для життя і здоров'я людей.

Багато науковців з різних галузей – психологи, соціологи, психіатри – займалися дослідженням причин агресії. Сучасні наукові дослідження свідчать про численні фактори, що сприяють її виникненню. До основних причин належать несприятливі умови оточення, які можуть бути наслідком від значущих людей, стреси, пов'язані з економічною нестабільністю, збройними конфліктами чи високим рівнем безробіття.

Психолого-педагогічна корекція агресивної поведінки – це комплекс заходів, спрямованих на зміну поведінкових патернів за допомогою спеціальних методів психолого-педагогічного впливу, таких як ігри, самовираження, перенаправлення агресії, участь у тренінгах тощо. Основні

принципи корекції включають: єдність розвитку та корекції, нормативність розвитку, врахування вікових і індивідуальних особливостей, створення зони найближчого розвитку, системний підхід до вирішення завдань, активну участь соціального оточення дитини в корекційних процесах. Важливими є дві форми корекції: симптоматична, яка орієнтована на прояви агресії, та корекція, яка усуває першопричини агресивної поведінки. Напрями корекційної роботи включають взаємодію з підлітками, батьками та педагогами.

Для дослідження проявів агресивності у дітей старшого підліткового віку було обрано учнів 10-х класів Одеської НВК №292. Загальний обсяг вибірки становив 50 підлітків. Для збору даних використовувалися такі методики: опитувальник агресивності та ворожості (А. Басса – А. Даркі), особистісний опитувальник Айзенка (ЕРІ).

За результатами дослідження встановлено, що для групи з високим рівнем агресивності характерні більш виражені прояви фізичної та вербальної агресії, підозрілості, роздратування, а також почуття провини. У свою чергу, у групі з низьким рівнем агресивності спостерігається загалом стриманіший рівень агресії, за винятком окремих шкал, таких як «підозрілість» та «індекс ворожості», де показники вищі від середнього рівня.

За результатами методики Г. Айзенка встановлено, що 42% опитаних мають високий рівень тривожності, 24% – середній, а 34% демонструють низьку агресивність. Отримані дані свідчать про те, що емоційна нестабільність є характерною рисою для осіб із підвищеним рівнем агресії. Серед них 66% мають високий рівень нейротизму, причому 42% – надзвичайно високий, що вказує на емоційну нестійкість, імпульсивність та схильність до частих змін настрою.

Отримані результати дають змогу зробити два важливі висновки. По-перше, високий рівень нейротизму можна розглядати як ключовий прогностичний фактор схильності до агресивної поведінки в підлітковому

віці. По-друге, це підтверджує емоційну природу агресії, яка є характерною для молодіжного середовища загалом.

Розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження агресивної поведінки, зокрема у підлітків. Поглиблене розуміння природи агресії та важливості індивідуальних підходів у роботі з агресивними особистостями дозволяє ефективно застосовувати ці рекомендації в реальних умовах. Агресія, як одна з найбільш руйнівних форм поведінки, може мати серйозні наслідки для особистісного розвитку та соціальної адаптації індивідуума. Відтак, корекція агресивної поведінки повинна бути комплексною і включати психотерапевтичні та педагогічні методи.

Основним акцентом має стати активне використання методів, що стимулюють розвиток самоконтролю, емоційної інтелігентності та вміння виявляти емоції прийнятними способами. У цьому контексті варто виділити значення інтеграції у соціально схвалювану діяльність, яка забезпечує позитивний вихід емоцій, дозволяє людині знайти конструктивні способи самовираження через спорт, мистецтво, трудову діяльність чи взаємодію в групах.

Використання творчих методів, таких як арт-терапія, є одним із важливих інструментів у роботі з агресивною поведінкою. Практики, які включають активне зображення емоцій, як-от через арт-терапевтичні вправи, дають можливість людині не лише висловити свій гнів, але й зняти емоційну напругу, побачити ситуацію з іншої перспективи та знайти більш мирні шляхи вирішення конфліктів. У свою чергу, робота з пластиліном або іншими матеріалами дозволяє людині «розм'якшити» своє ставлення до ситуацій, що викликають агресію, і дає відчуття контролю над ситуацією.

Один із важливих аспектів в корекції агресії – навчання технік самоконтролю і зниження рівня емоційної напруги, що також реалізується через спеціальні фізичні та психологічні вправи. Вправи на зниження напруги, такі як методи релаксації або вправи на дихання, є ефективним способом боротьби з імпульсивними вчинками і зменшенням рівня стресу.

Важливу роль у зміні агресивної поведінки відіграє розвиток позитивних моделей взаємодії через співпрацю та підтримку, а не конкуренцію. Виховання вміння працювати в команді, просити допомогу та допомагати іншим, зберігати терпимість до недоліків оточуючих – це основи соціальної зрілості та гармонії, які сприяють зниженню агресії в суспільстві.

Застосування цих рекомендацій дозволить значно зменшити агресивні прояви та допоможе формувати у молоді здатність до конструктивних взаємодій у соціумі. Це, у свою чергу, сприятиме більш комфортному емоційному клімату в групах та поліпшенню психологічного стану як індивідуумів, так і соціальних колективів загалом.

Насамкінець, можна сказати, що комплексний підхід у роботі з агресією, що включає в себе емоційну та соціальну освіту, розвиток самоконтролю, творчі методи, а також ефективну інтеграцію у суспільно схвалювану діяльність, є ключем до успішного зниження агресивної поведінки та розвитку гармонійних особистостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Жайворонок Ю. Г. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер.: Соціологія. 2023. Т. 225. Вип. 274. С. 175-180.
2. Барановська, М.В., & Гуріна, З.В.. Психологічні чинники впливу агресії у підлітків. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. 2021. №9, 13-18.
3. Брецько, І.І., Буртин, М.І., & Бучмей, І.І. Вплив стосунків у сім'ї на агресивність у дітей. Збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі (12-13 травня 2022 р, м. Мукачєво). (26-28). Мукачєво Видавничий дім МСУ. 2022.
4. Бутузова Л.П., Сидоренко Н.І. Особливості самооцінки студентів на різних етапах первинної професіоналізації. Науковий вісник ХДУ, Серія Психологічні науки, №2, 2019. С. 44-50.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: для студентів психології та педагогіки. К.: Центр учбової літератури, 2019. 1007 с.
6. Володарська, Н.Д., & Когут, О.О. Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2023. №1 (19), 9-20.
7. Волобуєв М.І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. Інвестиції: практика та досвід. 2019. №18. С. 27-30. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/18_2019/7.pdf
8. Вольнова Л., Щербій В. Гендерні відмінності вияву агресивної поведінки особистістю юнацького віку в умовах пандемії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62). 2022.

9. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. - Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб. і доповн. К., 2022. 188 с.

10. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2024. 193 с.

11. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» 2021. № 3 (30). С. 117-134.

12. Гребенюк М. О. Щодо розмежування понять деструктивної, агресивної та девіантної поведінки. Актуальні проблеми держави і права. 2024. Вип. 71. С. 362-367.

13. Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2022. Вип. 14. С. 112-119.

14. Грабовська, С., & Єсип, М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2020. №4, 188-199.

15. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. Юридична психологія. 2021. № 2 (25). С. 61-69.

16. Єрмоленко М.В. Особливості самооцінки та її вплив на прояви агресивної поведінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2, (Чер 2022), 2022. С. 154-159.

17. Журат, Ю.В. (2020). Особливості дитячо-батьківських взаємин, що впливають на формування агресивної поведінки у дошкільному віці. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» (м.

Київ, 5 лютого 2020 р.). (с. 46-48). Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія».

18. Казаннікова, О.В. Специфіка агресивної поведінки дітей дошкільного віку. Збірник тез доповідей учасників X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції: Сучасний рух науки (м. Дніпро, 2-3 квітня 2020 р.). 2020. (Т. 1, с. 494-498). Режим доступу: <https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/802cfd50-cd2c-4b8b-bb76-51b0f7582d67/content>

19. Качанова, Ю.В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Наукові праці. Соціологія. 2020. 133(146), 50-54.

20. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ, 2022. Вип.48 (частина II). С. 150-162.

21. Кириченко Р.В. Дослідження проблеми агресивної поведінки сучасної молоді. / Scientific Journal Virtus, July № 15, 2021. С. 51-54

22. Коломієць О. Агресивність особистості: етіологічний і екзистенціальний контекст. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ ім. В. П. Драгоманова, 2022. №21. С. 41-46.

23. Котлова Л.О., Тичина І.М., Шикирава Н.М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. Габітус. 2022. Випуск 34. С. 47-51. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/33851/1/7.pdf>

24. Лапій Х., Марковець Л. Основні форми агресивності і особистісні особливості студентів: динаміка взаємодії. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології. 1(6). 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-6.%p>

25. Легенька Ю. В., Шукалюк Г. П. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації. Одеса : ГО «ІОМП», 2022. . 90-97.

26. Ломова Т. Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності: автореф.

дис. канд. психол. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2009. 23 с.

27. Мединська Ю. Агресивна дитина: зрозуміти, щоб допомогти. Психологія і суспільство. 2022. №1. С. 107-118.

28. Мельничук С.К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці. Наука і освіта. 2023. №9. С.42-47.

29. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.

30. Михайлов В. О. Агресивна поведінка та злочинність, її види і тенденції на сучасному етапі. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2023. Вип. 3/4 (27/28). С. 138-143.

31. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини [гол. ред. : Мартинюк М. Т.]. Умань: ПП Жовтий, 2020. Ч. 4. С. 185-193.

32. Оникійчук О., Фальковська Л. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. 2021. Вип. 8. С. 109111

33. Орос, О.Б. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку. Збірник наукових праць. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2020. №2(38), 90-96.

34. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. Габітус. 2020. Випуск 19. С. 181-184 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/33.pdf>

35. Петрова А.С. Комплекс чинників соціальних страхів студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2024. Том. X. Вип. 26. С. 611-621.

36. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2020. 480 с.
37. Пирлик М.А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2023. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2023_5_44
38. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2022 18 с.
39. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2021. 504 с.
40. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К.: «ГНОЗІС», 2020. Т. 12, ч. 3. С. 326-333.
41. Руденко, Л.М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2023. 21. 418-424.
42. Степанюк, О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. Київ : Organization for Security and Co-operation in Europe. 2021. С. 35.
43. Товт В.В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія. Вип. 2., 2021. С. 28-32.
44. Щербан, Т.Д. Агресія як психологічний феномен у сучасному студентському середовищі. Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2021. №1 (32), 113-119.
45. Хоменко К. В. Теоретичний аналіз підходів до вивчення проблеми самовідношення у юнацькому віці // Єдність навчання і наукових досліджень - головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової

конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2023 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. С. 192-194.

46. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 2023. №4. 1-44.

47. Corwyn, R.F. The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*. 2021. №34, 357-379.

48. Demo, D. H., Small, S. A. & Savin-Williams, R. C. Family Relations and the Self-Esteem of Adolescents and Their Parents. *Journal of Marriage and Family*. 2022. Vol. 49, No. 4, pp. 705-715.

49. Auslander, W., Sterzing, P., Threlfall, J., Gerke, D., & Edmond, T. Childhood Abuse and Aggression in Adolescent Girls Involved in Child Welfare: The Role of Depression and Posttraumatic Stress. *J Child Adolesc Trauma*. 2022. 9. С. 1-10. doi: [10.1007/s40653-016-0090-3](https://doi.org/10.1007/s40653-016-0090-3)

50. Warburton, W., & Anderson, C. Aggression, Social Psychology. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd edition). 2022 №1. С. 373-380. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24002-6>

ДОДАТКИ

Додаток А

Вивчення схильності особи до агресивної поведінки

А. БАССА ТА А. ДАРКІ

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.

48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань. Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так». Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються. Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Ключ для оброблення результатів:

1) Фізична агресія ($k=11$): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальна агресія ($k=8$): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Непряма агресія ($k=13$): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативізм ($k=20$): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Дратівливість ($k=9$): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Схильність до підозр ($k=11$): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) Образа ($k=13$): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини ($k=11$): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Опитувальник ері (за г. Айзенком)

Мета: діагностика екстраверсії, нейротизму, домінуючого типу темпераменту.

Інструкція: Вам пропонується дати відповідь на 57 запитань, які спрямовані на виявлення Вашого звичного способу поведінки. Уважно прочитайте кожне запитання, якщо ви згодні з твердженням, напишіть відповідь „так”, якщо не погоджуєтесь, напишіть „ні”. Намагайтеся уявити типові ситуації і дайте перший „реальний” варіант відповіді, який спаде Вам на думку. Відповідайте швидко, пам'ятаючи, що „хороших” чи „поганих” відповідей немає.

Опис методики: методика містить 3 шкали: екстраверсії-інтроверсії, нейротизму і специфічну шкалу, призначену для оцінки відвертості досліджуваного, його ставлення до експерименту.

Екстраверсія — інтроверсія. Характеризуючи типового екстраверта, важливо відзначити його комунікабельність, широке коло знайомих, необхідність у контактах. Екстраверт діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний; надає перевагу руху і діям, має тенденцію до агресивності; почуття й емоції не мають чіткого контролю, схильний до ризикованих вчинків.

Типовий інтроверт — це пряма протилежність типовому екстравертові. Він спокійний, сором'язливий, схильний до самоаналізу, рефлексії. Інтроверт стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких людей. Планує й обдумує свої дії наперед, не довіряє випадковим емоційним збудженням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Його нелегко вивести з себе, він контролює свої почуття. Характеризується песимістичністю, високо цінує моральні норми.

Нейротизм — характеризує емоційну стійкість (стабільність чи нестабільність). Нейротизм пов'язаний з показниками рівня лабільності нервової системи.

Яскраво виражений нейротизм (високий рівень емоційної нестійкості) виявляється в надмірній знервованості, поганій адаптації, схильності до

швидкої зміни настрою, почутті провини, схвильованості, стурбованості, депресивних реакціях, розпорошеності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротику притаманні імпульсивність, знервованість у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість. Невротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до впливаючих стимулів. У осіб з високим показником за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинутися невроз.

Емоційна стійкість (низький рівень нейротизму) — це риса, що характеризує збереження організованості поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, а також зрілість, високу адаптивність, відсутність великої напруги схильність до лідерства.

Дуже низькі показники нейротизму вказують на психотизм, що характеризується схильністю до асоціативної поведінки, примхливості, неадекватності емоційної реакції, високої конфліктності, неконтактності, егоцентричності, егоїстичності, низький рівень рефлексії.

За Айзенком, високі показники за шкалою екстраверсії і нейротизму відповідають діагнозу істерії, а високі показники за шкалою інтроверсії і нейротизму — стану тривоги чи реактивної депресії.

Текст опитувальника ЕРІ:

1. Чи любите Ви пожвавлення і метушню навколо себе?
1. Чи часто у Вас виникає відчуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
2. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
2. Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
3. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
3. Завжди Ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?
4. Чи буває так, що Ви на когось ображаєтесь?
5. Чи надаєте Ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?

6. Ви розумна людина?
10. Чи любите Ви бути серед людей?
11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої турботи?
12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Чи часто Ви починаєте якусь роботу занадто пізно?
15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто Ви почуваете себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і Ви почуваетесь „ситим по горло”?
20. Ви почуваете себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтеся, коли намагаєтеся зосередитись?
22. Чи можете Ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
24. Чи повністю Ви позбавленні страху перед прикметами?
25. Любите Ви гумор з підковирками?
26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли Ви чимось роздратовані, Вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо Вам будуть потрібні гроші, Ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтеся інколи?
31. Чи чутливі Ви інколи до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що Вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у Вас запаморочення?

36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?

37. Ви виконуете справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?

38. Чи виникає у Вас ядуха без причини?

39. Чи є Ви безтурботною людиною?

40. Вас підводять нерви?

41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?

42. Відкладаєте Ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?

43. Чи нервуетеся Ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?

44. Ви робите перші кроки при знайомстві?

45. У Вас бувають сильні головні болі?

46. Чи вважаєте ви, що вирішиться все само — собою?

47. Вам важко заснути у ночі?

48. Ви говорите інколи неправду?

49. Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?

50. Чи довго Ви переживаєте після неприємностей?

51. Чи замкнуті Ви з усіма, окрім близьких людей?

52. Ви часто переживаєте невдачу через непродумані вчинки?

53. Чи любите Ви жартувати?

54. Чи надаєте Ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?

55. Ви соромитесь у присутності старших?

56. Чи вважаєте Ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?

57. Часто у Вас „смокче під ложечкою” перед важливою справою?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація:

Отримані результати порівнюємо з „ключем”. За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається — нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі „шкали правдивості”, оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4 – 5 балам,

є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише „хороші відповіді”. У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ;

Шкала правдивості:

Відповіді „так”: 6, 24, 36.

Відповіді „ні”: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Шкала інтроверсія — екстраверсія:

Відповіді „так”: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповіді „ні”: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за цією шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі - про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді „так”: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі - стабільності (психотизм).

Середній показник:

за шкалою інтро-екстраверсії - 11 – 12 балів;

за шкалою нейротизму - 12 – 13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

24 Емоційна нестабільність (нейротизм)



0 Емоційна стабільність (психотизм)

Співвідношення темпераменту і шкали опитувальника на колі Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальне число балів за шкалою інтро-екстраверсії відкладається на горизонтальному діаметрі, а число балів за шкалою нейротизму — на вертикальній. Максимальне число балів — не більше 24 за кожною зі шкал.