

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ
ПІДЛІТКІВ

Спеціальність : 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Рій Марії Ігорівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
психолог ТНВК «Школа – колегіум
Патріарха Йосифа Сліпого»
Пірог Людмила Василівна

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	7
1.1 Сутність поняття «агресія» у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів	7
1.2 Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків.....	16
1.3 Зв'язок самооцінки з агресивною поведінкою підлітків	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	26
2.1 Загальна характеристика методів дослідження агресивної поведінки підлітків	26
2.2 Організація та аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
2.3 Кореляційний аналіз показників агресивної поведінки у старших підлітків	46
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ОБГРУНТУВАННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	50
3.1 Аналіз сучасних корекційно-розвивальних програм подолання агресивної поведінки старших підлітків.....	50
3.2 Психологічні рекомендації підліткам щодо подання агресивних проявів	55
3.3 Розробка тренінгової програми корекції агресивної поведінки старших підлітків.....	61
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика агресивної поведінки у підлітковому віці посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці та практиці, що зумовлено її поширеністю та значущістю для розвитку особистості й суспільства в цілому. Підлітковий вік є складним і критичним етапом онтогенезу, який характеризується інтенсивними фізіологічними змінами, перебудовою психічних процесів, формуванням самосвідомості та активним входженням у систему соціальних взаємин. У цей період відбувається становлення особистісної ідентичності, ціннісних орієнтацій і моделей поведінки, що нерідко супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, нестабільністю та внутрішніми конфліктами.

У контексті зазначених змін агресивна поведінка може виступати як специфічна форма реагування підлітка на складні життєві обставини, труднощі соціалізації або фрустрацію значущих потреб. Водночас прояви агресії негативно впливають не лише на процес особистісного становлення підлітка, але й створюють загрози для його соціального оточення, зокрема сім'ї, освітнього середовища та ширшого соціуму. Це обумовлює необхідність глибокого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження цього феномена з метою розробки ефективних засобів його профілактики та корекції.

Актуальність обраної теми визначається також загальносуспільними тенденціями, пов'язаними зі зростанням рівня агресивності серед молоді. Поширення агресивних форм поведінки призводить до підвищення конфліктності у міжособистісних взаєминах, погіршення психологічного клімату в навчальних закладах, а також до зниження рівня соціальної безпеки. У зв'язку з цим постає потреба у комплексному аналізі чинників, що детермінують агресивність підлітків, а також у пошуку ефективних підходів до її подолання.

Перший аспект актуальності пов'язаний із тим, що агресивна поведінка підлітків чинить значний вплив на процес їхнього особистісного розвитку та формування соціальних зв'язків. Вона може сприяти закріпленню деструктивних

моделей взаємодії, ускладнювати адаптацію в соціумі та перешкоджати гармонійному розвитку особистості. Крім того, агресія має негативні наслідки для соціального середовища, зумовлюючи зростання напруженості, конфліктності та дестабілізації міжособистісних відносин.

Другий аспект актуальності стосується безпосереднього впливу агресивності на психологічний стан підлітків. Підвищений рівень агресії може бути пов'язаний із формуванням неадекватної самооцінки, емоційною нестійкістю, розвитком тривожності, депресивних станів та інших психологічних труднощів. У довготривалій перспективі це може негативно позначатися на життєвому шляху особистості, її соціальній реалізації та психологічному благополуччі.

Третій аспект актуальності полягає у можливості використання результатів дослідження для вдосконалення психолого-педагогічної практики. Ґрунтовне розуміння механізмів виникнення та проявів агресивної поведінки відкриває перспективи для розробки та впровадження ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня агресивності та сприяння гармонійному розвитку підлітків.

Проблема агресії та агресивності є предметом дослідження у різних теоретичних підходах психології. Зокрема, у межах психодинамічного та глибинно-психологічного напрямів (О. В. Глузман, Н. Ф. Каліна, А. Адлер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Г. Юнг та ін.) агресія розглядається як прояв внутрішніх конфліктів і несвідомих потягів. Представники біхевіористичного підходу (А. Бандура, Дж. Доллард, Н. Міллер та ін.) акцентують увагу на ролі навчання, підкріплення та соціального середовища у формуванні агресивної поведінки. У науковій літературі агресія також аналізується як деструктивний чинник, що порушує розвиток особистості, а також як потенційно конструктивний механізм, який може виконувати адаптивні функції за певних умов.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням індивідуально-психологічних особливостей, що зумовлюють агресивність, зокрема емоційної

сфери, рівня саморегуляції та особливостей розвитку особистості у підлітковому віці. Це свідчить про багатовимірність і складність феномена агресії, що потребує комплексного підходу до його вивчення.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки старших підлітків має важливе значення як для розвитку теоретичних засад психології, так і для вирішення практичних завдань, пов'язаних із профілактикою та корекцією девіантної поведінки. Це обумовлює доцільність і своєчасність обраної теми дослідження та визначає її наукову і практичну значущість.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка старших підлітків як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості агресивної поведінки старших підлітків, включаючи їхні мотивації, сприйняття соціальних ситуацій та взаємодію з оточуючим середовищем.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати психологічні особливості агресивної поведінки підлітків, виявити фактори, що сприяють або стимулюють цей процес, розглянути можливі методи попередження та впливу на агресивне спрямування підлітків, емпірично дослідити причини та прояви агресивної поведінки старших підлітків, а також у здійсненні аналізу існуючих корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня агресивності підлітків та створення тренінгової програми.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні психологічні фактори, що впливають на агресивну поведінку підлітків.
2. Вивчити взаємозв'язок агресивності та соціокультурних чинників у формуванні особистості підлітка.
3. Проаналізувати взаємозв'язок самооцінки з агресивністю підлітка.
4. Визначити можливості та шляхи попередження та корекції агресивної поведінки серед підлітків.

5. Провести емпіричне дослідження з виявлення рівня агресії сучасних старших підлітків.
6. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих під час дослідження даних.
7. Проаналізувати існуючі корекційно-розвивальні програми, спрямовані на корекцію рівня агресивності підлітків, та створити тренінгову програму .

Методи дослідження – теоретичні (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, формалізація, абстрагування, моделювання, класифікація, вивчення літератури), емпіричні (опитування, тести), кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Практичне значення отриманих даних- встановлені особливості прояву агресивної поведінки старших підлітків, виявлені взаємозв'язки між рівнем агресивності та самооцінкою, а також розроблена тренінгова програма можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та батьками для своєчасної профілактики, психокорекції агресивної поведінки й сприяння гармонійному особистісному розвитку підлітків.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (52 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить - 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Сутність поняття «агресія» у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів

У підлітковому віці спостерігається суттєве зростання ймовірності проявів агресивної поведінки, що обумовлено специфікою цього етапу розвитку. Важливо зазначити, що підвищений рівень агресивності серед підлітків не завжди слід трактувати як відхилення від норми або ознаку девіантної поведінки. У багатьох випадках це є закономірним проявом вікових особливостей, пов'язаних із емоційною нестабільністю та процесами становлення особистості [4].

Особливої актуальності проблема агресії серед підлітків набула в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії в Україну. Воєнні події, вимушене переміщення та втрата відчуття безпеки негативно впливають на психоемоційний стан підлітків, що може проявлятися у зростанні рівня агресії та конфліктності поведінки [30]. Зокрема, підлітки з постраждалих регіонів частіше демонструють агресивні реакції як відповідь на стресові та травматичні переживання.

Традиційно підлітковий вік у психології розглядається як період, що характеризується підвищеною емоційною напруженістю, конфліктністю та прагненням до самоствердження. Агресія у цьому віці часто пов'язана з процесами самовизначення, формуванням ідентичності та прагненням до автономії. Водночас значно зростає вплив групи однолітків, яка стає провідним соціальним середовищем, тоді як авторитет дорослих може частково знижуватися [34].

Агресивна поведінка виконує низку важливих функцій у житті особистості. Вона може виступати як механізм емоційного розрядження, спосіб подолання

страху, засіб захисту власних інтересів та реакція на зовнішні загрози. У певних умовах агресія сприяє адаптації до складних соціальних ситуацій, дозволяючи особистості відстоювати свої межі та позицію [30].

У психологічному контексті агресія розглядається як властивість особистості, що відображає готовність до боротьби та активного протистояння. Вона може проявлятися у різних формах - як відкритих (вербальних і фізичних), так і прихованих. Деструктивні прояви агресії характеризуються цілеспрямованими діями, спрямованими на заподіяння шкоди, і можуть реалізовуватися як через поведінку, так і через мовлення [33].

У сучасній психологічній науці агресія переважно трактується як усвідомлена поведінкова дія, що може реалізовуватися у фізичній або вербальній формі та спрямована на заподіяння шкоди, завдання втрат або спричинення фізичного чи психологічного дискомфорту іншій людині або самому собі. У багатьох дослідженнях цей феномен також пов'язується з переживанням негативних емоційних станів, зокрема гніву, ворожості, прагненням образити або завдати шкоди, а також із наявністю негативних соціальних установок, таких як упередження чи етнічні та расові стереотипи [13].

Водночас у науковій літературі відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «агресія», що зумовлено складністю та багатовимірністю цього явища. Різні автори по-різному підходять до його інтерпретації, акцентуючи увагу на окремих аспектах - емоційному, поведінковому або соціальному, що свідчить про неоднозначність його теоретичного осмислення [45].

Згідно з визначенням, поданим у психологічному словнику за редакцією В. І. Войтка, агресія (від лат. *aggredi* - «крокувати вперед», «нападати») розглядається як сукупність фізичних, сексуальних, емоційних, економічних або психологічних дій, а також погроз таких дій, які мають вплив на іншу особу. Натомість агресивність (від лат. *aggressio* - «напад») визначається як відносно стійка властивість особистості, що характеризує її схильність до агресивних форм

поведінки, спрямованих на заподіяння шкоди оточенню, або як афективний стан, що супроводжується гнівом та ворожістю [18].

Вчені не погоджуються з тим, що агресія є багатовимірним явищем, складною ієрархічною системою з трьох рівнів, або підсистем.

Мова про:

1) Когнітивну підсистему пов'язану з обробкою інформації та її впливом на агресію.

2) Регулятивна підсистема – агресивна поведінка може бути спрямована на досягнення певної мети міжособистісної регуляції.

3) Комунікативність - агресія зазвичай виникає в ситуаціях міжособистісного спілкування [15, с.118].

Науковий аналіз проблеми визначення сутності агресії та агресивності свідчить про те, що в межах різних теоретико-методологічних підходів не існує єдиного й загальноприйнятого трактування цих понять. Це пояснюється багатовимірністю самого феномена та різними акцентами, які роблять дослідники при його вивченні. Зокрема, українська дослідниця Ю. В. Кочанова розглядає поняття «агресія» та «агресивність» у контексті насильницької поведінки, підкреслюючи наявність суперечностей у вже існуючих наукових визначеннях. Така теоретична неоднозначність зумовлює необхідність подальшого осмислення та історичного аналізу розвитку наукових поглядів на агресію як складний феномен людської поведінки [40].

Окремої уваги заслуговують дослідження проявів вербальної агресії у підлітковому середовищі. Так, за даними Л. Ширококордюк, значна частина підлітків (до 96%) у своєму мовленні використовує нецензурну лексику [29]. Важливо зазначити, що подібні мовленнєві прояви не завжди мають виключно агресивний характер, оскільки вони можуть виконувати різні соціально-психологічні функції. Зокрема, нецензурні висловлювання іноді використовуються як засіб емоційної розрядки, спосіб самовираження, демонстрації «дорослості» або соціальної сили.

Водночас інтерпретація таких висловлювань значною мірою залежить від контексту спілкування та індивідуального сприйняття співрозмовників. У деяких випадках один і той самий мовленнєвий акт може сприйматися як нейтральний або звичний елемент комунікації, тоді як інший учасник взаємодії може трактувати його як прояв словесної агресії або особистісної образи. Таким чином, оцінка вербальної агресії є ситуативною та залежить від соціального контексту взаємодії [29].

Е. Фромм у своїх працях розрізняє різні форми агресивної поведінки, використовуючи поняття «агресія» насамперед щодо дій, які пов'язані із самозахистом та реакцією на зовнішні загрози. У такому контексті він підкреслює відносно «доброзичливий» або нейтральний характер подібної агресії, що виконує адаптивну функцію. Водночас для позначення руйнівних форм поведінки вчений застосовує терміни «деструктивність» і «жорстокість», які визначає як специфічний потяг до абсолютного домінування над іншою істотою та прагнення до її знищення [5].

У Новій Колумбійській енциклопедії агресія розглядається як форма поведінки, що характеризується проявами фізичного або вербального нападу, спрямованого на іншу особу [5]. Таке визначення підкреслює зовнішній, поведінковий аспект агресії, акцентуючи увагу на її безпосередніх проявах у взаємодії між людьми.

Більш розгорнуте тлумачення цього явища подається у «Словнику сучасної англійської мови Лонгмана», де агресія визначається як спровокована поведінкова реакція або схильність до ініціювання конфліктів, суперечок чи навіть більш масштабних форм протистояння, включно з війною [3]. У цьому контексті агресія розглядається як форма реагування на зовнішні стимули, що мають негативний або загрозливий характер для особистості.

У «Американській енциклопедії» поняття «агресія» трактується як емоційна реакція індивіда, що виникає у відповідь на фруструючі ситуації та супроводжується проявами ворожості, деструктивної поведінки або заподіяння шкоди іншим особам [49]. У такому визначенні акцент робиться на емоційній

природі агресії та її зв'язку з внутрішнім психічним станом людини, який активується під впливом зовнішніх перешкод або незадоволених потреб.

Згідно з науковими поглядами більшості дослідників, В. Джеймс вважається одним із перших, хто намагався окреслити психологічні характеристики агресивної поведінки. Він висловлював ідею про те, що агресія має інстинктивну природу та зумовлена вродженими механізмами поведінки людини. Зокрема, вчений розглядав агресивні реакції як прояв інстинкту ворожості, що активується під впливом негативних емоційних переживань.

Водночас В. Джеймс приділяв значну увагу ролі емоцій у формуванні особистості, підкреслюючи складність їх наукового дослідження. Він зазначав, що основною проблемою психологічного аналізу емоцій є тенденція розглядати їх як ізольовані, статичні явища. На його думку, подібний підхід є методологічно обмеженим, оскільки емоції не можуть бути зведені до фіксованих «сутностей». Як підкреслював дослідник, доки емоції будуть сприйматися як незмінні та відокремлені феномени, наука обмежуватиметься лише їх описовою класифікацією, не переходячи до глибшого розуміння їхньої природи та механізмів функціонування [20, с. 143].

3. Фройд є одним із найвідоміших учених, які займалися поясненням природи агресії та агресивності в межах психоаналітичного підходу. Він розглядав агресію не лише як поведінкову реакцію, що може завдавати шкоди іншим людям або самому суб'єкту, але й як особливий психічний механізм, який виконує функцію розрядки внутрішньої напруги та зменшення психологічного дискомфорту. У межах своєї теорії Фройд пояснював людську поведінку через взаємодію двох базових інстинктів - інстинкту життя (Ерос) та інстинкту смерті (Танатос), вважаючи, що саме їхнє протистояння та динамічна взаємодія визначають мотиваційні основи поведінки людини, включно з агресивними проявами. Агресію він пов'язував насамперед з дією інстинкту смерті, який може бути спрямований як назовні - на інших людей у формі руйнівної поведінки, так і всередину особистості, проявляючись у саморуйнівних тенденціях. Таким чином, у концепції Фрейда агресія трактується як прояв глибинних несвідомих процесів,

що регулюють поведінку людини, і водночас може виконувати певну захисну функцію, оскільки сприяє зниженню внутрішнього напруження та підтриманню психічної рівноваги [43].

У творі З. Фрейда «Поza межами насолоди» розкривається ідея взаємодії двох ключових принципів психічного функціонування - принципу задоволення та принципу реальності. Автор звертає увагу на те, що людська поведінка не завжди визначається прагненням до задоволення, оскільки вона також регулюється вимогами зовнішнього світу, які обмежують безпосередню реалізацію бажань. У цьому контексті Фрейд описує закон стримування бажання та поступове підпорядкування психічних процесів принципу реальності, який формує систему внутрішніх заборон і регуляцій [41].

Водночас учений зазначає, що у сфері потягів можливі ситуації, коли або самі інстинктивні імпульси, або структура Я тимчасово послаблюють дію принципу реальності, що може призводити до порушення психічної рівноваги та навіть шкоди для організму [25, с. 398].

Інакше кажучи, під впливом соціальних норм і внутрішніх психологічних механізмів відбувається трансформація природних бажань у соціально опосередковані форми поведінки. У деяких випадках ці норми можуть сприйматися індивідом як внутрішньо прийняті, навіть якщо вони мають обмежувальний або конфліктний характер. У такому разі формується напруження між внутрішніми потягами та соціальними вимогами, що може проявлятися у вигляді непрямой або несвідомої агресії.

У межах необіхевіористичного підходу агресія та механізми наслідування розглядаються у взаємозв'язку з концепцією фрустрації, яка була розроблена Н. Міллером і Дж. Доллардом. Дослідники припускали, що агресивна поведінка є безпосереднім наслідком фрустрації, а саме її виникнення завжди супроводжується агресією. Водночас вони стверджували, що кожен акт агресії має у своїй основі певний фрустраційний стан, що відображає перешкоду на шляху досягнення значущої мети. У їхній інтерпретації фрустрація розглядається

як будь-який стан, який заважає досягненню бажаних цілей, і саме тому вона може виникати в різних життєвих ситуаціях і практично у будь-якої людини.

Окремо в межах цього підходу наголошується на явищі зміщеної агресії, коли реакція спрямовується не безпосередньо на джерело фрустрації, а на інший об'єкт, що є більш доступним або безпечним для вираження негативних емоцій. У такому випадку агресія може проявлятися опосередковано та не мати прямого зв'язку з реальним джерелом напруження.

Агресія у цьому контексті визначається як поведінка, спрямована на усунення або знищення перешкод чи подразників, що викликають стан фрустрації або психологічного дискомфорту [24; 26].

А. Бандура пропонує трактування агресії за трьома компонентами.

- 1) Засвоєння агресивної поведінки.
- 2) Фактори, що зумовлюють її виникнення.
- 3) Умови, за яких вони встановлюються [17].

За словами Бандури, існує три категорії заохочень і покарань, які можуть керувати агресивною поведінкою людини. Мета полягає в тому, щоб заохотити і покарати окремих людей, залучити до публічних виступів, пом'якшити або навіть посилити негативне ставлення інших.

Досвід - другий фактор, який може вплинути на агресивність особистості. Це можливість побачити, як ставляться до тих, хто проявляє агресивну поведінку.

Третій аспект - це здатність карати себе або надавати самодопомогу.

Теорія соціального наочіння, розроблена А. Бандурою, пояснює агресивну поведінку як результат процесу соціалізації та засвоєння моделей поведінки в певному соціальному середовищі. Відповідно до цього підходу, агресія не є виключно вродженою характеристикою, а формується шляхом спостереження, наслідування та підкріплення соціально значущих моделей поведінки [1].

Важливу роль у виникненні агресивних реакцій відіграють різноманітні провокаційні чинники, що підтверджується результатами численних експериментальних досліджень [27]. Було встановлено, що у більшості людей фізична провокація викликає виражену агресивну відповідь, яка певною мірою

розглядається як типова реакція у відповідних ситуаціях. Водночас дослідження свідчать, що агресивна поведінка, яка виникає у відповідь на провокацію, часто виходить за межі простого акту захисту чи помсти та може набувати більш інтенсивного і деструктивного характеру.

Окремі експерименти, присвячені вивченню наслідків вербальної агресії, показали, що словесні образи та конфліктні висловлювання можуть поступово ескалувати та переходити у фізичні форми насильницької поведінки, що свідчить про тісний зв'язок між різними рівнями агресивних проявів [44].

Наведені у науковій літературі трактування дозволяють умовно виділити два основні підходи до розуміння поняття «агресія»:

1. Агресія розглядається як сукупність мотивованих дій, що порушують соціальні норми та правила поведінки і завдають фізичної або психологічної шкоди, болю чи страждань іншим людям [13]. У межах цього підходу виокремлюють інструментальну та навмисну агресію. Інструментальна агресія (або захисна) проявляється у випадках, коли поведінка людини зумовлена необхідністю реагування на ситуацію без свідомого наміру завдати шкоди, а її мотиваційна основа часто не усвідомлюється суб'єктом [3]. Натомість навмисна агресія характеризується цілеспрямованими діями, основною метою яких є заподіяння шкоди іншій особі [32].

2. Агресія трактується як форма ворожої та деструктивної поведінки (поведінковий підхід). Зокрема, Р. Беллон і Д. Річардсон визначають агресію як поведінку, спрямовану на завдання шкоди або образу іншим живим істотам [14, с. 34]. Автори підкреслюють, що ключовою ознакою агресії є її навмисний і цілеспрямований характер, тобто шкода має бути свідомо спричиненою. У цьому контексті агресивними вважаються лише ті дії, які реально завдають шкоди живим істотам, тоді як реакція жертви передбачає уникнення або протидію таким діям [39].

За дослідженнями К. Лоренца, поняття агресії є багатозначним і може розглядатися на різних рівнях. Зокрема, він виокремлює агресію на індивідуальному рівні як відкриту ворожу поведінку, що не була безпосередньо

спровокована та зазвичай підлягає соціальному осуду. На рівні внутрішньодержавних відносин термін «агресія» часто використовується у більш широкому, метафоричному значенні для позначення конфліктних або напружених соціальних взаємодій. Крім того, у сфері міжнародного права агресія трактується як інструмент зовнішньої політики держав, що має чітко визначені юридичні наслідки [11].

Водночас у психологічній науці важливо розмежовувати поняття «агресія» та «агресивність». Агресія зазвичай розглядається як конкретна форма поведінки індивіда або групи, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншій особі [13; 14], тоді як агресивність визначається як відносно стійка властивість особистості, що відображає схильність до подібних дій.

Окремо слід зазначити підхід Г. Фешбаха, який у межах концепції інструментальної агресії виділяє як особистісні, так і соціальні мотиви її виникнення, підкреслюючи можливість їх диференціації залежно від ситуаційного контексту та цілей поведінки [6].

Серед форм агресивних реакцій, що зустрічаються в різних джерелах, слід відзначити такі основні види:

Фізична агресія - це застосування фізичної сили щодо іншої людини з метою завдання їй шкоди або болю.

Непряма агресія - це форма агресивної поведінки, що реалізується опосередковано та може бути спрямована на інших людей або соціальне оточення (наприклад, плітки, образливі або принизливі жарти). У таких випадках негативні емоції можуть не мати чітко визначеного об'єкта, однак проявляються через поведінкові реакції, що завдають шкоди іншим опосередковано (наприклад, крик, імпульсивні дії, конфліктна поведінка).

Вербальна агресія - це форма агресивної поведінки, що проявляється у словесному вираженні негативних емоцій (погрози, лайка, образи) та характеризується підвищеною готовністю реагувати агресивно навіть на незначні прояви неповаги, критики або різкості з боку оточення [2].

1.2 Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків

Існують теоретичні підходи, які обґрунтовують значну роль біологічних і генетичних чинників у формуванні агресивної поведінки. Зокрема, результати досліджень, отриманих за допомогою методу близнюкового експерименту, свідчать про те, що рівень агресивності певною мірою має спадкову зумовленість і може передаватися генетично [18]. Це дає підстави розглядати агресію не лише як результат соціального впливу, а й як складну взаємодію вроджених і набутих факторів.

Генетичний вплив на поведінку людини реалізується через механізми кодування білків, які беруть участь у функціонуванні центральної нервової системи. Саме ці білки впливають на роботу нейромедіаторних систем мозку, що регулюють емоційні реакції, рівень імпульсивності та здатність до самоконтролю. Таким чином, генетичні особливості можуть опосередковано визначати схильність особистості до агресивних реакцій, формуючи певні біологічні передумови поведінки [17].

У межах біологічного підходу до пояснення агресії значна увага приділяється особливостям функціонування лімбічної системи мозку, яка відіграє ключову роль у регуляції емоцій та поведінкових реакцій. Експериментальні дослідження показують, що порушення в роботі структур лімбічної системи можуть бути пов'язані з підвищеною агресивністю, імпульсивністю та зниженим контролем поведінки. Зокрема, подібні нейробіологічні зміни спостерігаються у осіб із синдромом порушення контролю імпульсів, для якого характерна патологічна схильність до неконтрольованих агресивних реакцій, включаючи прояви безпричинної жорстокості [50].

Окремо в біологічних дослідженнях розглядається вплив статевих гормонів на формування агресивної поведінки. Встановлено, що в середньому чоловіки демонструють вищий рівень фізичної агресії порівняно з жінками, що частково пов'язується з впливом тестостерону та іншими гормональними чинниками на

розвиток мозку ще в ранні періоди онтогенезу [22]. Дослідження також показують, що введення андрогенних (чоловічих) гормонів жінкам може призводити до підвищення рівня агресивності, однак характер таких проявів не повністю відповідає типовим формам чоловічої агресивної поведінки, що свідчить про складну взаємодію біологічних і соціальних факторів у формуванні агресії [42].

Ідея альтернативної агресії, яка розглядається у працях З. Фрейда, також є важливою для розуміння природи агресивної поведінки. У цьому контексті агресія трактується не як вроджений інстинкт, а як набутий психологічний механізм захисту, що формується під впливом зовнішніх умов та стресових факторів [25]. Особливого значення набувають ситуації, пов'язані з тривалим перебуванням у ворожому або небезпечному середовищі, яке сприяє формуванню підвищеної емоційної напруги та готовності до агресивних реакцій.

Зокрема, дослідження показують, що діти, які зростають у країнах або регіонах, де тривають воєнні конфлікти, значно раніше та інтенсивніше проявляють агресивні реакції порівняно з дітьми, які виховуються в умовах стабільного та безпечного середовища. Це підтверджує припущення про те, що агресія може виконувати адаптивну функцію, виступаючи своєрідним механізмом психологічного захисту від впливу загрозливих зовнішніх умов [25].

У сучасних психологічних дослідженнях також звертається увага на зв'язок між рівнем активності особистості та її схильністю до агресивної поведінки. Зокрема, вважається, що надмірна активність, поєднана з високим рівнем навантаження та недостатністю відпочинку, може призводити до накопичення емоційної напруги. У таких умовах формується стан внутрішнього перевантаження, який підвищує чутливість до зовнішніх подразників. Як наслідок, навіть незначні ситуації або дрібні труднощі (наприклад, побутові незручності чи випадкові контакти з іншими людьми) можуть викликати непропорційно сильні агресивні реакції [9].

Окремо значна увага у науковій літературі приділяється впливу засобів масової інформації на формування агресивної поведінки, особливо у підлітковому

віці. Незважаючи на численні дослідження, проведені з використанням різних методологічних підходів, питання механізмів цього впливу залишається недостатньо повністю з'ясованим [47]. Водночас дедалі більше науковців схиляються до думки, що медіа можуть здійснювати негативний вплив на формування поведінкових моделей дітей та підлітків.

Експериментальні дані свідчать, що діти, які систематично переглядають контент із елементами насильства або активно взаємодіють із комп'ютерними іграми агресивного змісту, частіше демонструють підвищений рівень агресивності, емоційної нестабільності та імпульсивності. Крім того, у частини таких дітей поступово формується сприйняття насильства як соціально допустимої або нормальної форми поведінки, що може негативно впливати на їхню подальшу соціалізацію [51].

Агресивна поведінка у структурі особистісних характеристик підлітків найчастіше виникає як форма протестної реакції, спрямованої проти нерозуміння з боку дорослих, а також як наслідок незадоволеності власним соціальним становищем. Подібні переживання можуть знаходити вираження у відповідних поведінкових реакціях, що мають агресивний характер.

Якщо розглядати більш глибокі механізми формування такої поведінки, то слід звернути увагу на порушення емоційної сфери та кризи ідентичності, характерну для частини підлітків, схильних до агресії (Ю. М. Можгінський) [15]. Зазначена криза проявляється у вигляді складного емоційного стану, що включає негативне або болісне ставлення до сприйняття власного «Я» з боку оточення, відчуття самотності, соціальної відчуженості та внутрішньої роздвоєності. Також для цього стану характерні переживання невідповідності власного «Я» ідеальним уявленням про себе, відчуття втрати внутрішньої цілісності та нестабільність емоційних реакцій. У поведінковому плані це може проявлятися як імпульсивність, емоційна нестійкість та схильність до афективних реакцій, які іноді мають компенсаторний характер навіть у позитивних або нейтральних ситуаціях.

У підлітковому віці агресивна поведінка часто виконує функцію тимчасового протесту та не завжди призводить до стійких порушень соціальної взаємодії. Вона може бути наслідком недостатньо сформованих соціально-психологічних якостей особистості, неадекватних поведінкових установок, низького рівня правової свідомості та деформації системи ціннісних орієнтацій.

Окрему роль у формуванні агресивної поведінки підлітків відіграє сімейне виховання. Дослідження свідчать, що стилі батьківського контролю та дисциплінарні практики суттєво впливають на рівень агресивності дітей. Зокрема, встановлено, що високий рівень агресії частіше спостерігається у дітей, які виховуються в умовах надмірно суворого покарання, недостатнього контролю та слабкого батьківського нагляду, що підкреслює значущість сімейного середовища у формуванні поведінкових моделей [31].

З підлітковою агресивністю пов'язані:

- 1) Материнський негатив - ворожість, відчуженість, байдужість до дитини.
- 2) Толерантне ставлення матері до агресивної поведінки дитини по відношенню до однолітків і членів сім'ї.
- 3) Використання батьками методів насильницького виховання – фізичні покарання, погрози, скандали.
- 4) Темперамент дитини - рівень активності та дратівливості [28; 5].

Було проведено значну кількість досліджень, присвячених вивченню агресивної поведінки в міжособистісних стосунках. За спостереженнями Самсоної, агресивна поведінка може розглядатися як відносно типова для хлопців підліткового віку, особливо тих, які характеризуються вираженими рисами наполегливості та домінантності. Водночас ситуація щодо дівчат є іншою: у конфліктних ситуаціях вони частіше орієнтуються не на пряме вирішення проблеми, а на збереження міжособистісних стосунків. У цьому контексті важливим є підтримання безконфліктної взаємодії, оскільки агресія часто має деструктивний характер і може призводити до порушення стабільності соціальних зв'язків та спільної діяльності [23].

Соціально-психологічні дослідження доводять, що поведінка та висловлювання інших людей мають значний вплив на формування індивідуальних реакцій. Підлітки, які спостерігають агресивні моделі поведінки, можуть засвоювати подібні форми реагування як допустимі, що підвищує ймовірність їхнього відтворення у власній поведінці. В окремих випадках спостереження агресії може формувати ефект соціального дозволу, коли індивід вважає подібні дії прийнятними через відсутність покарання для інших. Крім того, систематичний контакт із сценами насильства може призводити до зниження емоційної чутливості до агресивних проявів та поступового сприйняття їх як норми. У цьому контексті булінг у сучасному суспільстві набуває форми систематичного агресивного насильства [12]. Дослідження також показують, що присутність сторонніх осіб може як посилювати, так і стримувати прояви агресії, залежно від ситуаційного контексту та індивідуального рівня агресивності спостерігачів [31].

Важливим чинником, що впливає на виникнення агресивної поведінки, є інтерпретація намірів інших людей. Переконання індивіда у ворожих намірах з боку оточення часто є достатньою підставою для виникнення агресивної реакції, незалежно від реальної наявності загрози. Як правило, ключовим емоційним тригером у таких ситуаціях виступає гнів, який виникає як реакція на сприйняту образу або навмисне насильство [38].

Очевидно, що між насильством та агресією не завжди існує пряма та однозначна кореляція. Водночас високий рівень сцен насильства, що часто присутній у сучасній кіноіндустрії, телевізійних програмах та інтернет-контенті, може негативно впливати на формування та прояв окремих форм агресивної поведінки, особливо у підлітковому віці [52].

У психологічних дослідженнях також виокремлюють низку зовнішніх чинників, які можуть підвищувати ймовірність виникнення агресивних реакцій. До них належать фізичний дискомфорт (зокрема біль), підвищена температура навколишнього середовища, скупченість людей (натовп), емоційне збудження, а також ситуації соціального тиску або знущання [31]. Водночас слід враховувати,

що вплив зазначених факторів є індивідуально варіативним і може суттєво відрізнятися залежно від особистісних особливостей підлітка, рівня його емоційної стійкості та соціального досвіду.

1.3 Зв'язок самооцінки з агресивною поведінкою підлітків

Відповідно до «Психологічного словника», самооцінка визначається як компонент самосвідомості, який поряд із знаннями про себе включає оцінювання людиною власних фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей і вчинків. Вона є важливим елементом структури особистості та відображає рівень ставлення індивіда до самого себе. У ширшому науковому контексті самооцінка розглядається як центральний елемент Я-концепції, який інтегрує досвід соціальної взаємодії та внутрішні стандарти особистості. Вона виконує функцію психологічного «фільтра», через який людина інтерпретує власні успіхи та невдачі.

Г. К. Валіцкас розглядає самооцінку як результат відображення суб'єктом інформації про себе у співвідношенні з певними цінностями та соціальними еталонами. На його думку, вона існує в єдності усвідомлених і неусвідомлених процесів, афективних і когнітивних компонентів, а також включає загальні й часткові уявлення про себе, реальні та ідеалізовані образи особистості [7]. З позицій структурної психології це означає, що самооцінка функціонує як ієрархічна система, де базові уявлення про власну цінність впливають на ситуативні оцінки поведінки. Її нестабільність у підлітковому віці пояснюється активним формуванням ідентичності.

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що самооцінка підлітків пов'язана з особливостями прояву агресивної поведінки. Зокрема, встановлено, що рівень самооцінки може впливати на інтенсивність та форми агресії. Так, вищий рівень самооцінки у підлітків у ряді випадків асоціюється з більш вираженою загальною агресивністю, особливо її фізичними та

інструментальними формами. Дослідження також показують, що у віковому діапазоні 14–15 років підлітки частіше демонструють фізичну агресію за умови високих показників загальної самооцінки, що може свідчити про її зв'язок із впевненістю у власних силах та схильністю до активного відстоювання позиції[35].

Водночас у сучасних дослідженнях уточнюється, що не сама висока самооцінка є чинником агресії, а її нестабільність або «захисний характер». Така самооцінка легко коливається під впливом критики, що провокує афективні спалахи. З точки зору К. Роджерса, у випадку невідповідності між реальним і ідеальним «Я» виникає стан внутрішньої неконгруентності, який супроводжується тривогою, напруженням і захисною поведінкою, включаючи агресію.

Окрім загальної самооцінки, важливу роль відіграють її часткові компоненти, зокрема оцінка власних лідерських якостей та фізичного «Я». Підлітки, які мають високу впевненість у своїх лідерських здібностях, а також позитивно оцінюють свою фізичну привабливість і фізичну підготовленість, частіше виявляють опір до авторитетів і встановлених правил. У випадках поєднання кількох високих часткових самооцінок у структурі особистості може спостерігатися тенденція до посилення негативних емоційних реакцій і більш виражених проявів агресії [19]. У межах вікової психології це можна пояснити кризою підліткового віку, коли формується потреба у самостійності та автономії. У разі конфлікту між цією потребою та соціальними обмеженнями виникає протестна поведінка.

Кореляційний зв'язок між вербальною агресією та різними аспектами самооцінки підлітків був виявлений у дослідженнях А. О. Реан. Зокрема, встановлено, що підлітки з вираженими лідерськими якостями демонструють вищий рівень вербальної агресії, яка може проявлятися у формі негативних висловлювань, критики або словесного тиску. Крім того, вербальна агресія має зв'язок із рівнем автономії особистості, інтелектуальною самооцінкою та загальним самосприйняттям. Таким чином, підлітки, які сприймають себе як

незалежних, автономних осіб із високими лідерськими здібностями та високим інтелектуальним рівнем, частіше демонструють схильність до вербальних форм агресії, що може бути пов'язано з підвищеною впевненістю у власних переконаннях та способах їх вираження [37]. У цьому контексті доцільно також враховувати концепцію соціальної ідентичності Г. Теджфела, згідно з якою поведінка індивіда значною мірою визначається прагненням підтримувати позитивний образ своєї групи та власного статусу в ній.

Інші дослідження, зокрема роботи Н. Б. Трофімова та А. О. Реан, виявили ще одну закономірність у взаємозв'язку агресії та самооцінки. Було встановлено, що більш агресивні підлітки частіше характеризуються або завищеною, або заниженою самооцінкою, тоді як у неагресивних підлітків переважає адекватна (здорова) самооцінка. Так, серед підлітків з високим рівнем агресивності завищена самооцінка спостерігалася у 31% випадків, тоді як у групі неагресивних підлітків цей показник становив 15%. Водночас занижена самооцінка виявлялася у 25% агресивних підлітків порівняно з 15% у неагресивній групі, що підтверджує наявність зв'язку між нестабільністю самооцінки та схильністю до агресивної поведінки [19]. Це дозволяє говорити про так звану «поляризовану самооцінку», коли особистість не має стабільного внутрішнього образу Я, а коливається між крайніми оцінками себе, що є психологічно дезадаптивним станом.

Розуміння агресивної поведінки у підлітковому віці потребує врахування не лише індивідуальних особливостей самооцінки, але й її взаємозв'язку із зовнішніми оцінками з боку значущих осіб, зокрема вчителів та однолітків. У цьому контексті важливу роль відіграє співвідношення між внутрішнім самосприйняттям підлітка та соціальною підтримкою, яку він отримує з оточення. У випадках, коли низька самооцінка не компенсується позитивними соціальними оцінками, а навпаки підкріплюється негативними реакціями з боку референтних осіб, може формуватися стан психологічного неблагополуччя, який іноді проявляється у вигляді депресивних тенденцій. У психології розвитку це також пов'язують із феноменом соціальної ізоляції, який посилює ризик формування

агресивно-захисних моделей поведінки як альтернативи конструктивній взаємодії.

За таких умов фрустрація набуває особливого значення, оскільки вона зачіпає базові потреби особистості - потребу у визнанні, повазі та самоповазі. Незадоволення цих потреб може виступати тригером емоційної напруги, яка за певних обставин трансформується в агресивні реакції. У межах теорії фрустраційної агресії подібні стани розглядаються як такі, що не лише сприяють виникненню агресії, але й можуть безпосередньо її провокувати [23]. Додатково слід враховувати, що інтенсивність фрустраційної реакції залежить від рівня толерантності до стресу та сформованості навичок саморегуляції, які у підлітковому віці ще перебувають у стадії становлення.

Результати окремих досліджень у цій сфері свідчать, що підлітки із заниженою самооцінкою та відсутністю узгодженості між внутрішнім самосприйняттям і зовнішніми соціальними оцінками демонструють істотні відмінності у поведінці порівняно з однолітками з більш стабільною та узгодженою самооцінкою. Зокрема, у таких підлітків частіше спостерігаються прояви непрямой агресії, пасивності та емоційної нестабільності. Крім того, у випадках суперечливого співвідношення між самооцінкою та зовнішніми оцінками частіше фіксуються поведінкові прояви, характерні для агресії, зокрема дратівливість, фізичні агресивні реакції та схильність до образ [23].

Зв'язок між самооцінкою та агресивною поведінкою підлітків є багатофакторним і не може розглядатися як прямий або однозначний. Один і той самий рівень самооцінки може по-різному проявлятися в поведінці залежно від індивідуального життєвого досвіду, соціального контексту, а також особливостей міжособистісної взаємодії. У цьому контексті принципове значення має не лише рівень самооцінки, а її структурна стабільність та внутрішня узгодженість. Нестійка самооцінка створює передумови для емоційної лабільності, знижує здатність до саморегуляції та підвищує ймовірність імпульсивних поведінкових реакцій у фрустраційних ситуаціях.

Агресивна поведінка у підлітковому віці часто виконує не стільки деструктивну, скільки захисну функцію. Вона може виступати як спосіб компенсації внутрішньої невпевненості або загрози позитивному самосприйняттю. У таких випадках агресія стає механізмом психологічного захисту, що дозволяє підлітку знизити рівень емоційної напруги, пов'язаної з переживанням образи, соціального відторгнення або страху негативної оцінки. Зовнішньо це проявляється у формі конфліктності, вербальної або поведінкової ворожості, однак її першопричина часто має внутрішньоособистісний характер.

Суттєвим чинником формування як самооцінки, так і агресивних реакцій є референтне середовище, насамперед група однолітків. У підлітковому віці саме вона набуває провідного значення як джерело соціальної оцінки та порівняння. Навіть незначні негативні оцінки, критичні зауваження або ігнорування можуть суттєво впливати на Я-концепцію підлітка, змінюючи рівень його самоприйняття. У випадку хронічного негативного соціального зворотного зв'язку це може сприяти формуванню зниженої самооцінки, що, у свою чергу, пов'язано з підвищеною емоційною напругою та схильністю до захисних агресивних реакцій.

Окремо слід відзначити механізм поведінкового підкріплення агресії. Якщо агресивна реакція у соціальній взаємодії призводить до досягнення бажаного результату - наприклад, відстоювання статусу, уникнення приниження або отримання уваги - вона може закріплюватися як ефективна стратегія поведінки. У такому випадку агресія поступово переходить із ситуативної реакції у відносно стійкий поведінковий патерн, що відтворюється в подібних соціальних ситуаціях.

Таким чином, взаємозв'язок між самооцінкою та агресивною поведінкою доцільно розглядати як складну систему опосередкованих впливів, у якій беруть участь емоційні, когнітивні та соціально-психологічні чинники. Самооцінка визначає не лише зміст самосприйняття, але й характер інтерпретації соціальних ситуацій та вибір поведінкових стратегій. Відповідно, агресивна поведінка у підлітковому віці є результатом інтеграції внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціальних впливів, а не наслідком окремого психологічного чинника.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1 Загальна характеристика методів дослідження агресивної поведінки підлітків

У підлітковому віці нерідко відбувається загострення внутрішніх протиріч, що проявляється у посиленні агресивних реакцій. Це пов'язано з особливостями вікового розвитку, зокрема кризою становлення особистості, інтенсивними фізіологічними змінами, підвищенням фізичної сили та активності, а також активним входженням у систему соціальних відносин. У цей період підлітки часто характеризуються підвищеним рівнем емоційної нестабільності, тривожності, імпульсивності та недостатньою здатністю до саморегуляції, що в сукупності може сприяти проявам неадекватних або агресивних реакцій у різних життєвих ситуаціях.

У зв'язку з цим профілактика та корекція агресивної поведінки повинні здійснюватися не стихійно, а на основі попередньої психологічної діагностики. Її проведення є обов'язковим навіть у випадках, коли спостерігаються лише незначні або ситуативні прояви агресії. Основною метою діагностичного етапу є не лише фіксація рівня агресивності, а й глибоке вивчення індивідуально-психологічних особливостей підлітка, структури його емоційної сфери, особливостей поведінкових реакцій та характеру взаємодії з найближчим соціальним оточенням. Важливим є також виявлення можливих внутрішніх та зовнішніх причин, які можуть провокувати або підтримувати агресивну поведінку, включаючи сімейні, шкільні та соціальні фактори [10].

Сучасна психологічна практика пропонує широкий спектр методів діагностики агресії, однак їх застосування у підлітковому віці потребує особливої

обережності та врахування вікових і психологічних особливостей розвитку особистості. Підлітки є емоційно чутливою групою, тому інтерпретація результатів тестування повинна бути комплексною та враховувати не лише окремі показники, а й загальний контекст поведінки. У практиці психологічного обстеження часто використовується тест М. Люшера, який дозволяє оцінити рівень емоційної напруги, тривожності, внутрішнього конфлікту та ступінь невротизації. Отримані результати можуть слугувати додатковим джерелом інформації для розуміння загального психоемоційного стану підлітка [32].

Під час планування програми психологічної корекції агресивної поведінки важливо не лише констатувати наявність агресії, а й визначити її функціональне значення у структурі особистості. Йдеться про розуміння того, яку саме роль виконує агресія в поведінці підлітка: чи є вона способом самозахисту, реакцією на фрустрацію, формою комунікації або засобом привернення уваги. Від цього залежить вибір подальших корекційних методів, оскільки різні причини агресії потребують різних підходів до психологічного впливу. Також важливо враховувати, як агресія пов'язана з іншими видами активності підлітка, його соціальними контактами та загальною адаптацією у колективі.

Методика Басса-Дарки є однією з найпоширеніших у психологічній діагностиці інструментів, що використовується для дослідження рівня та структури агресивності особистості [15]. Вона дозволяє виявити різні форми агресивних проявів, а також оцінити їхню вираженість у поведінці індивіда.

У межах цієї методики виокремлюють кілька основних шкал агресивності. Фізична агресія проявляється у безпосередньому завданні фізичної шкоди іншій особі, наприклад через удари, штовхання або інші форми фізичного впливу. Вербальна агресія виражається у словесній формі та включає сварки, образливі висловлювання, погрози або інші негативно забарвлені комунікативні дії [16].

Непряма агресія характеризується опосередкованими формами вираження негативних емоцій, зокрема через приховані образи, натяки або дії, спрямовані на завдання шкоди іншим без прямого контакту. Окремо виділяється негативізм,

який проявляється у загальному негативному або упередженому ставленні до оточення, схильності до заперечення вимог та опору зовнішнім впливам.

Дратівливість характеризується підвищеною емоційною реактивністю та різкими реакціями на слова або дії інших людей, навіть у незначних ситуаціях. Схильність до підозр визначається як тенденція до недовіри оточуючим, очікування ворожих намірів з їхнього боку. Образливість проявляється як емоційна реакція на негативні події або дії інших людей, що супроводжується тривалим переживанням образи. Водночас почуття провини відображає внутрішню схильність особистості до самозвинувачення та переконання у власній неправоті або неправильності своїх дій [14].

Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса використовується для визначення індивідуальних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. В основі методики лежить система тверджень, що відображають різні варіанти реагування особистості у конфлікті. Респонденту пропонується обрати найбільш характерні для нього варіанти поведінки, що дозволяє оцінити домінуючі стилі взаємодії. Загалом методика включає дванадцять базових суджень, які подані у вигляді тридцяти пар альтернативних відповідей, що дає змогу визначити типові форми поведінки в конфліктних ситуаціях та рівень схильності до певних стратегій реагування [48].

Для оцінки впливу сімейного середовища як одного з чинників формування агресивної поведінки підлітків може використовуватися проєктивна методика «Кінетичний малюнок сім'ї». Вона дозволяє дослідити особливості сприйняття дитиною сімейних взаємин, емоційний фон у родині, а також характер взаємодії з батьками та іншими членами сім'ї. Отримані результати дають можливість виявити потенційні джерела внутрішньої напруги, які можуть сприяти формуванню агресивних реакцій.

Також для дослідження рівня агресивності та ворожості може застосовуватися проєктивна методика «Дім. Дерево. Людина», яка спрямована на виявлення глибинних особистісних переживань, емоційного стану та особливостей самосприйняття. Аналіз малюнків дозволяє оцінити наявність

внутрішніх конфліктів, рівень тривожності та можливі тенденції до агресивної або захисної поведінки.

Профілактичні заходи щодо попередження агресивної поведінки підлітків не спрямовані на повне усунення агресії як такої, оскільки вона є природною складовою емоційно-поведінкової сфери особистості. Основною метою таких заходів є регуляція рівня агресивності, обмеження проявів деструктивних форм поведінки та сприяння розвитку конструктивних, соціально прийнятних способів вираження емоцій і реакцій. Важливим аспектом профілактичної роботи також є формування здатності підлітка до самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Окрему увагу в контексті профілактики слід приділяти формуванню адекватної самооцінки, оскільки саме вона значною мірою впливає на характер міжособистісної взаємодії. У підлітковому віці часто спостерігається тенденція до надмірно критичного, категоричного та жорсткого оцінювання поведінки інших людей, тоді як власні вчинки нерідко сприймаються більш поблажливо та недостатньо об'єктивно. Така диспропорція в самооцінюванні може сприяти виникненню конфліктних ситуацій і посиленню агресивних реакцій [36].

Важливу роль у профілактиці агресивної поведінки відіграє сімейне середовище. Зокрема, ще на етапі формування сім'ї важливо орієнтуватися на створення атмосфери емоційної стабільності, взаємоповаги та психологічного комфорту. Значний виховний вплив має особистий приклад батьків, стиль спілкування в родині, характер взаємин між її членами. Підлітки зазвичай уважно спостерігають за поведінкою дорослих і засвоюють моделі взаємодії через щоденний досвід, а також із цікавістю сприймають життєві історії батьків, бабусь і дідусів, які можуть виконувати виховну та ціннісно-орієнтуючу функцію.

Одним із найбільш ефективних способів профілактики агресивності у підлітків вважається формування у них відчуття емоційної підтримки, прийняття та доброзичливого ставлення з боку значущих дорослих. Атмосфера любові, поваги та доброзичливості в сім'ї створює умови для гармонійного розвитку особистості та знижує ризик формування деструктивних форм поведінки [3].

Тактика психотерапевтичного впливу на підлітків із проявами агресивної поведінки повинна визначатися з урахуванням її типу, інтенсивності та індивідуально-психологічних особливостей особистості. У деяких випадках доцільним може бути часткове ігнорування окремих агресивних проявів, що дозволяє уникнути їх підкріплення надмірною увагою та зменшити значущість таких реакцій для підлітка. Іншим підходом є включення агресивної поведінки в ігровий або символічний контекст, що дає змогу трансформувати її зміст і надати їй соціально прийняттого, безпечного вираження.

У певних ситуаціях ефективною може бути стратегія чіткого обмеження та заборони агресивних дій із формуванням усвідомлення їх неприйнятності. Водночас важливим компонентом психотерапевтичної роботи є емпатійна взаємодія, активне співпереживання підлітку в ігрових або моделюючих ситуаціях, а також пошук альтернативних, емоційно позитивних способів реагування ще до моменту актуалізації агресивної поведінки, особливо якщо вона пов'язана з переживанням страху або внутрішньої напруги. Таким чином, корекційна робота з різними формами агресії повинна будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків та специфіки їх емоційного реагування.

При виборі психокорекційної стратегії щодо агресивних підлітків першочергового значення набуває аналіз взаємозв'язку між внутрішніми (інтрапсихічними) та зовнішніми (психосоціальними) детермінантами функціонування особистості. Важливо також враховувати динамічний характер змін поведінки, який передбачає поступовість формування нових моделей реагування. У цьому процесі можна виокремити етапи усвідомлення проблеми, її переосмислення та підготовки до змін, а також етапи безпосереднього впровадження нових поведінкових стратегій і подальшого їх закріплення через практичне застосування та спостереження за результатами.

Крім того, психотерапевтичний вплив має бути спрямований на корекцію когнітивної сфери підлітка, зокрема на зміну дезадаптивних переконань, установок і способів інтерпретації соціального досвіду. Це досягається через

використання пояснень, переконань, навіювання, а також аналізу та інтерпретації недостатньо усвідомленого або суперечливого життєвого досвіду [4].

Основними завданнями заходів щодо зниження агресії серед підлітків є:

- 1) навчання підлітків соціально прийнятних способів вираження гніву та прояву реакцій на негативну ситуацію загалом;
- 2) навчання підлітків навичок самоконтролю і управління власним гнівом (навичок саморегуляції);
- 3) формування в підлітків конструктивних форм поведінки та підвалин комунікації в проблемній ситуації;
- 4) усунення надмірного емоційного напруження й особистісної тривожності підлітків за допомогою техніки релаксації;
- 5) розвиток позитивної самооцінки підлітків;
- 6) формування здатності усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії.

Завдання психокорекційної програми можуть реалізовуватися за допомогою різноманітних методів і форм психологічного впливу, які забезпечують комплексний підхід до корекції агресивної поведінки підлітків. До таких методів належать індивідуальні та групові бесіди, рольове програвання життєвих ситуацій, виконання вправ, спрямованих на самопізнання та самовиховання, а також використання етюдів, пантомімічних вправ, елементів образотворчої діяльності. Додатково ефективними є фізичні вправи, рухливі ігри, психогімнастика та техніки ауторелаксації, які сприяють зниженню емоційної напруги, розвитку самоконтролю та формуванню конструктивних способів вираження емоцій [23].

Важливим завданням корекційних програм, спрямованих на подолання агресивної поведінки у підлітковому віці, є покращення якості міжособистісних взаємин підлітків з однолітками та педагогами. Це сприяє формуванню більш сприятливого психологічного клімату в класному колективі, підвищенню рівня соціальної адаптації та загального психологічного благополуччя учнів.

Окреме значення має залучення до корекційного процесу батьків підлітків, оскільки сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційної стабільності та поведінкових реакцій дитини. Співпраця з батьками спрямована на створення умов психологічної безпеки та емоційного комфорту підлітка, а також на усунення або мінімізацію факторів, які можуть провокувати агресивні реакції та ускладнювати адекватне реагування в соціальних ситуаціях.

2.2 Організація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей агресивної поведінки старших підлітків проводилось з травня по червень 2025 року у ТНВК «Школа-Колегіум Патріарха Йосифа Сліпого», Ліцей №1 м. Копичинці, Козівський ліцей №2, Зборівський ліцей №1, Чортківський ліцей №1 для учнів 8-9 класів, м. Тернопіль.

У дослідженні брали участь 105 досліджуваних 14-15 років, а саме 39 підлітків з ТНВК «Школи-колегіуму Патріарха Йосифа Сліпого №12», 27 підлітків з Ліцею №1 м. Копичинці, 16 підлітків з Козівського Ліцею №2, 12 підлітків з Зборівського Ліцею №1 та 10 підлітків із Чортківського Ліцею №1. Всі опитані підлітки надали згоду на добровільну участь в дослідженні. Із них 72 дівчини та 33 хлопці.

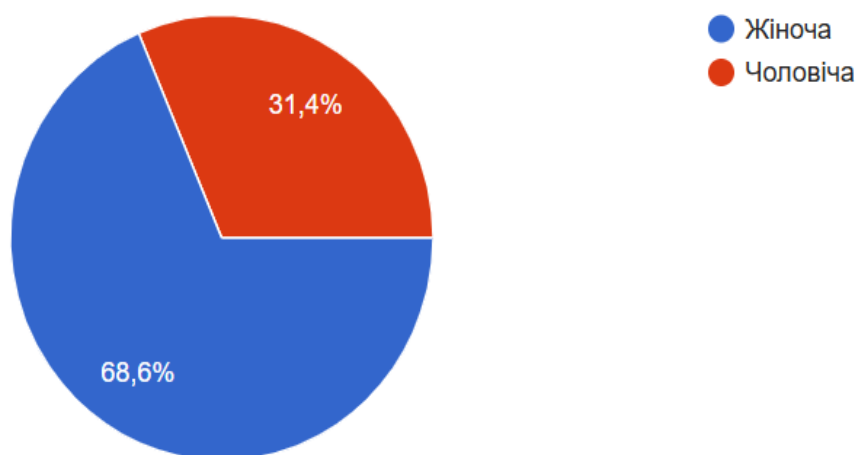


Рис. 2.1 Учасники емпіричного дослідження за гендерною ознакою

Дослідження проводилось у трьох етапах. Перший етап був присвячений дослідженню схильності особи до агресивної поведінки - фізична агресія, вербальна агресія, непряма агресія, негативізм, роздратування, підозрілість, образа та автоагресія або відчуття провини (за А. Бассом та А. Дарки) [14]. Другий етап оцінював агресивність старших підлітків у стосунках - чи достатньо коректна людина до оточення, чи легко спілкуватися з нею (за А. Ассінгером) (Додаток В) [14]. Третій етап полягав у вивченні агресивної поведінки згідно з 5 шкалами (за Л.Г.Почебут) [14]:

- 1- Вербальна агресія(ВА)
- 2- Фізична агресія(ФА)
- 3- Предметна агресія(ПА)
- 4- Емоційна агресія(ЕА)
- 5- Самоагресія(СА).

У межах емпіричного дослідження було проведено комплексний аналіз показників агресивності за допомогою **опитувальника А. Басса-Дарки** (Додаток Б), який належить до найбільш поширених психодіагностичних методик, що використовуються для вивчення різних форм агресивних і ворожих реакцій особистості. Дана методика дає змогу оцінити як зовнішньо спрямовані прояви агресії (фізичну та вербальну), так і опосередковані, а також внутрішньо спрямовані компоненти, зокрема непряму агресію, образу, почуття провини, підозрілість, дратівливість і негативізм.

Отримані за допомогою даної методики дані дозволяють перейти до аналізу загального рівня агресивності у досліджуваній вибірці. Отримані результати свідчать, що у досліджуваній вибірці агресивність загалом не досягає крайніх (високих) значень, однак характеризується помірним рівнем вираженості окремих компонентів, що вказує на складну, багатокомпонентну структуру агресивної поведінки. Це означає, що агресія не є домінуючою стійкою рисою більшості респондентів, однак проявляється у певних ситуаціях як реакція на фрустрацію, соціальну напругу або міжособистісні конфлікти.

У структурі цих проявів можна виділити кілька найбільш виражених компонентів, які формують основний профіль агресивності.

Аналіз середніх значень дозволив визначити шкали з найбільш високими показниками. Найвираженішими виявилися:

- **відчуття провини - 55,14%**
- **вербальна агресія - 51,59%**
- **фізична агресія - 49,62%**

Кожен із цих показників відображає окремий механізм агресивного реагування, що потребує детальнішого розгляду.

Домінування показника «відчуття провини» є важливим психологічним маркером, який свідчить про високий рівень внутрішнього контролю поведінки та моральної саморегуляції. Така тенденція може вказувати на наявність внутрішнього конфлікту між агресивними імпульсами та засвоєними соціальними нормами, які обмежують їх відкриту реалізацію. Іншими словами, у респондентів може формуватися механізм стримування агресії, який після її прояву супроводжується переживанням провини або самозвинуваченням.

Вербальна агресія, яка посідає друге місце за рівнем вираженості, свідчить про те, що агресивні реакції у досліджуваній вибірці найчастіше реалізуються у соціально прийнятній або частково контрольованій формі мовленнєвого вираження. Це може проявлятися у підвищеному тоні, різкій критиці, конфліктних висловлюваннях або словесному запереченні позицій інших осіб. Такий тип агресії часто виконує функцію емоційної розрядки без переходу до фізичних дій.

Фізична агресія, хоча і має дещо нижчі показники порівняно з вербальною та провинною, все ж залишається значущим компонентом агресивної структури. Її наявність свідчить про те, що частина респондентів схильна до прямого поведінкового реагування на фруструючі ситуації, що може проявлятися у формі імпульсивних дій, активного захисту або відкритого протистояння.

Подальший аналіз охоплює показники середнього рівня вираженості, які відображають менш інтенсивні, але стабільні поведінкові тенденції.

Інші шкали мають середній рівень вираженості:

- непряма агресія - 45,40%
- негативізм - 44,76%
- дратівливість - 44,76%
- підозрілість - 46,15%
- образа - 46,67%

У цих показниках простежується більш рівномірна картина без різких домінант, що дозволяє розглядати їх як фонові прояви агресивності у вибірці.

Середні значення цих показників свідчать про те, що агресія у вибірці здебільшого має ситуативний характер і не закріплена як стабільна особистісна риса. Це означає, що агресивні реакції виникають переважно як відповідь на конкретні зовнішні стимули (конфліктні ситуації, соціальне напруження, фрустрацію), а не як постійна модель поведінки.

Зокрема, показники непрямой агресії та образи вказують на наявність тенденції до опосередкованого вираження негативних емоцій, коли відкритий конфлікт замінюється пасивними або прихованими формами реакцій. Підозрілість може свідчити про підвищену чутливість до соціальних загроз і схильність інтерпретувати дії оточення як потенційно негативні. Дратівливість та негативізм відображають емоційну реактивність та певний рівень внутрішнього напруження, яке, однак, не досягає стабільно високих значень.

Узагальнення цих показників дозволяє перейти до аналізу можливих соціально-психологічних відмінностей у структурі агресивних проявів, зокрема гендерних особливостей.

Отримані результати свідчать про наявність певних гендерних особливостей у структурі агресивних проявів підлітків. Аналіз показників за методикою А. Басса-Дарки дозволив встановити, що окремі форми агресії по-різному проявляються у хлопців та дівчат, що пов'язано як із психологічними особливостями емоційного реагування, так і зі специфікою соціалізації представників різного гендеру.

Результати подані в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівні агресії (у %) за результатами опитувальника А.Басса-Дарки

№	Шкала	Рівні		
		Середній	У дівчаток	У хлопчиків
1	Фізична агресія	49, 62%	44,17%	61,52%
2	Вербальна агресія	51,59%	52,89%	48,74%
3	Непряма агресія	45,40%	47,22 %	41,41%
4	Негативізм	44,76%	47,08%	39,70%%
5	Дратівливість	44,76%	44,44%	45,45%
6	Схильність до підозр	46,15%	45,08%	48,48
7	Образа	46,67%	50,52%	38,26%
8	Відчуття провини	55,14%	59,72%	45,15%

Рівень фізичної агресії у загальній вибірці становить 49,62%. При цьому у дівчат показник дорівнює 44,17%, тоді як у хлопців - 61,52%. Такі результати свідчать про більш виражену схильність хлопців до відкритих форм агресивної поведінки та використання фізичної сили у конфліктних або напружених ситуаціях. Це може пояснюватися як віковими особливостями емоційного реагування, так і суспільними стереотипами щодо допустимості фізичної агресії у хлопців. Дівчата, навпаки, рідше демонструють прямі фізичні форми агресії, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на соціально прийнятні способи емоційного реагування.

Розглядаючи різні форми агресії, важливо враховувати не лише її прямі прояви, але й вербальні способи вираження емоційної напруги.

Рівень вербальної агресії у вибірці є одним із найвищих та становить 51,59%. При цьому у дівчат цей показник дещо вищий (52,89%), ніж у хлопців (48,74%). Це може свідчити про більшу схильність дівчат до використання словесних форм вираження негативних емоцій, зокрема через суперечки, критичні висловлювання, емоційно забарвлені реакції або підвищений тон спілкування. У хлопців вербальна агресія також виражена на достатньо високому рівні, однак поступається фізичним формам агресивного реагування.

Окрім прямих форм агресії, суттєве значення мають також опосередковані способи її прояву, які не завжди фіксуються як відкрита конфліктна поведінка.

Показники непрямой агресії демонструють незначне переважання у дівчат - 47,22% проти 41,41% у хлопців. Це може свідчити про те, що дівчата частіше використовують приховані або опосередковані способи вираження негативних емоцій, такі як сарказм, іронія, демонстративне ігнорування чи соціальне дистанціювання. Хлопці меншою мірою схильні до непрямих форм агресії, надаючи перевагу більш відкритим способам реагування.

Рівень негативізму у загальній вибірці становить 44,76%. У дівчат цей показник дорівнює 47,08%, а у хлопців - 39,70%. Отримані результати свідчать про відносно помірний рівень опозиційної поведінки серед підлітків. Вищі показники у дівчат можуть вказувати на більшу схильність до внутрішнього протесту, емоційного заперечення або прихованого невдоволення соціальними вимогами та обмеженнями.

У контексті емоційно-поведінкової реактивності доцільно також розглянути показники дратівливості як один із базових індикаторів швидкості виникнення негативних емоцій.

Показники дратівливості виявилися майже однаковими в обох групах: 44,44% у дівчат та 45,45% у хлопців. Це свідчить про приблизно однаковий рівень емоційної реактивності та схильності до швидкого виникнення негативних емоцій у відповідь на фруструючі ситуації. Водночас дещо вищі показники у хлопців можуть свідчити про більшу імпульсивність та труднощі у контролі емоційних реакцій.

Поряд із емоційною реактивністю важливим є також рівень міжособистісної настороженості, який відображає схильність до інтерпретації дій оточення як потенційно загрозливих.

Рівень підозрілості у загальній вибірці становить 46,15%. При цьому у хлопців він є дещо вищим (48,48%), ніж у дівчат (45,08%). Це може вказувати на більшу настороженість хлопців у міжособистісних взаєминах та схильність

інтерпретувати дії оточення як потенційно ворожі або загрозові. Дівчата, своєю чергою, демонструють дещо нижчий рівень недовіри у соціальних контактах.

Наступним емоційним компонентом, який доповнює загальну картину агресивності, є переживання образи як реакція на міжособистісні ситуації.

Показники образи також мають певні гендерні відмінності. У дівчат рівень образи становить 50,52%, тоді як у хлопців - 38,26%. Це може свідчити про більшу емоційну чутливість дівчат до міжособистісних конфліктів та схильність глибше переживати негативний соціальний досвід. Хлопці меншою мірою схильні до тривалого переживання образи, що може пояснюватися більш прямим способом вираження негативних емоцій.

У структурі внутрішніх регуляторних механізмів агресії особливе місце займає відчуття провини, яке відображає рівень самоконтролю та внутрішнього морального регулювання поведінки.

Найвищі показники у вибірці зафіксовано за шкалою відчуття провини - 55,14%. У дівчат цей показник є особливо високим і становить 59,72%, тоді як у хлопців - 45,15%. Отримані результати можуть свідчити про більш виражену здатність дівчат до саморефлексії, емоційного переживання власних вчинків та внутрішнього контролю поведінки. Високий рівень почуття провини може виконувати функцію психологічного регулятора агресивних проявів, стримуючи відкриту агресивну поведінку.

Отримана структура показників дозволяє перейти до загального підсумування особливостей агресивних проявів у досліджуваній групі.

Загалом найнижчі показники в обох групах спостерігаються за шкалами негативізму та непрямой агресії, що свідчить про відсутність вираженої опозиційності та відносно невисокий рівень прихованих форм агресії у більшості досліджуваних.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у структурі агресивних проявів підлітків. Для хлопців більш характерними є прямі форми агресії, зокрема фізична агресія та підозрілість, тоді як для дівчат - вербальна та непряма агресія, образливість і підвищене почуття

провини. У цілому отримані результати можна інтерпретувати як прояв нормативних вікових особливостей емоційної сфери підлітків, які реалізуються через різні способи вираження агресивних реакцій залежно від гендеру.

Отримані закономірності доцільно зіставити з результатами інших психодіагностичних методик, що дозволяє уточнити загальну картину агресивності у вибірці.

Наступною методикою дослідження був **тест А. Ассінгера**, спрямований на оцінювання рівня агресивності у міжособистісних стосунках. За результатами його проведення встановлено, що у досліджуваній вибірці старших підлітків домінує низький рівень агресивності, який виявлено у 69,52% респондентів. Отримані дані свідчать про те, що для більшості підлітків характерною є відносно сформована система емоційної саморегуляції, достатній рівень соціального контролю поведінки та переважання адаптивних стратегій взаємодії в соціально-психологічному середовищі.

З психологічної точки зору це може вказувати на наявність базових навичок контролю імпульсивних реакцій, здатність до врахування соціальних норм і правил, а також орієнтацію на конструктивне вирішення міжособистісних конфліктів. У таких підлітків агресивні реакції, як правило, не є стійкою поведінковою характеристикою, а виникають епізодично у відповідь на значущі фруструючі стимули.

Таким чином, описані особливості вказують на переважання нестійких, ситуативно зумовлених проявів агресії, що потребує уточнення через аналіз можливих емоційних коливань.

Водночас навіть за наявності низького рівня агресивності не виключається можливість ситуативних емоційних спалахів, однак вони, як правило, швидко згасають і не закріплюються у вигляді поведінкових патернів. Це дозволяє розглядати дану групу як відносно психологічно стабільну та соціально адаптовану. Результати дослідження представлені на рисунку 2.2.



Рис. 2.2 Рівні прояву агресивної поведінки (у %) за тестом А.Ассінгера

Помірний рівень агресивності, який виявлено у 27,62% досліджуваних, відображає групу підлітків із підвищеною емоційною реактивністю та нестійкістю емоційно-поведінкової регуляції. Для цієї категорії характерними є більш часті ситуативні прояви вербальної або поведінкової агресії, зниження порогу фрустраційної толерантності та тенденція до імпульсивного реагування в умовах міжособистісного напруження. Цей рівень агресивності в межах загальної структури проявів розглядається як перехідний

З психологічної точки зору цей рівень можна розглядати як перехідний або латентно ризиковий, оскільки за несприятливих умов (хронічний стрес, конфліктне середовище, негативний вплив референтної групи) він може трансформуватися у більш стійкі форми агресивної поведінки. Водночас за наявності підтримувального соціального середовища та розвитку навичок емоційної регуляції такі прояви можуть залишатися ситуативними і не закріплюватися як стабільна особистісна характеристика. Окремого аналізу потребує група з високим рівнем агресивності як найбільш виражений полюс проявів

Високий рівень агресивності, який становить 1,90% вибірки, представлений незначною групою досліджуваних, однак має важливе клініко-психологічне та профілактичне значення. Для цих підлітків імовірно є наявність виражених

труднощів у сфері самоконтролю, підвищеної імпульсивності, а також схильності до домінування агресії як провідного способу реагування на фрустраційні ситуації.

Подібні прояви можуть бути пов'язані з недостатньо сформованими механізмами емоційної регуляції, підвищеним внутрішнім напруженням, а також можливими труднощами соціальної адаптації. Хоча чисельність цієї групи є мінімальною, саме вона потребує найбільшої уваги в контексті індивідуальної психокорекційної роботи та профілактики ризикової поведінки.

Результати застосування **опитувальника Л. Г. Почебут** (Додаток Г) дозволяють доповнити попередньо отримані дані та більш детально охарактеризувати структуру агресивних проявів у підлітків. Було встановлено переважання самоагресії (51,19%) та вербальної агресії (46,31%), що узгоджується з результатами інших використаних методик і свідчить про домінування словесних форм вираження негативних емоцій, а також внутрішньо спрямованих переживань. Особливо високий рівень самоагресії спостерігається у дівчат (55,03%), тоді як у хлопців цей показник є нижчим (42,80%). Рівень вербальної агресії також дещо вищий у дівчат (46,70%) порівняно з хлопцями (45,45%). Це може проявлятися у вигляді критичних висловлювань, сарказму, емоційних суперечок, самообвинувачення або внутрішньої напруги, яка не завжди знаходить зовнішній вихід.

Водночас показники фізичної, предметної та емоційної агресії є нижчими порівняно із самоагресією та вербальною агресією. Рівень фізичної агресії у загальній вибірці становить 30%, при цьому у хлопців він є вищим (35,23%), ніж у дівчат (27,60%). Показник предметної агресії становить 37,74%, з незначним переважанням у дівчат (38,72%) порівняно з хлопцями (35,61%). Рівень емоційної агресії дорівнює 39,52%, причому у дівчат цей показник є вищим (41,32%), ніж у хлопців (35,61%). Такі результати свідчать про те, що у більшості підлітків відсутня виражена схильність до відкритого фізичного протистояння або деструктивних форм поведінки. Натомість агресивні реакції частіше проявляються через емоційні переживання, словесні реакції або внутрішні конфлікти, що може свідчити про певний рівень соціального контролю поведінки та засвоєння норм, які стримують

відкриті прояви агресії. Для конкретизації отриманих результатів та їх структурного аналізу наведемо узагальнені показники агресивності, подані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження(у %) за опитувальником Л.Г.Почебут

№	Шкала	Середній %	У дівчат	У хлопців
1	Вербальна агресія	46,31%	46,70%	45,45%
2	Фізична агресія	30%	27,60%	35,23%
3	Предметна агресія	37,74%	38,72%	35,61%
4	Емоційна агресія	39,52%	41,32%	35,61%
5	Самоагресія	51,19%	55,03%	44,80%

Розглядаючи окремі компоненти агресивності, доцільно детальніше проаналізувати показники вербальної агресії. Шкала вербальної агресії у досліджуваній вибірці має відносно виражений рівень прояву (середній показник - 46,31%), що свідчить про достатньо поширене використання словесних форм реагування на фруструючі та конфліктні ситуації. При цьому спостерігаються незначні гендерні відмінності: у дівчат показник є дещо вищим (46,70%), ніж у хлопців (45,45%). Це може вказувати на більшу схильність дівчат до вербального вираження негативних емоцій у міжособистісній взаємодії, зокрема через критику, емоційно забарвлені висловлювання, суперечки, сарказм або опозиційні репліки. У хлопців вербальна агресія також представлена на подібному рівні, однак не завжди виступає провідною формою реагування, поступаючись більш прямим поведінковим проявам.

Переходячи до аналізу фізичної агресії, слід зазначити, що вона відображає більш прямі форми поведінкового реагування. Фізична агресія загалом характеризується низьким рівнем вираженості у вибірці (середній показник - 30%), що свідчить про відсутність у більшості підлітків схильності до відкритого фізичного протистояння. Водночас виявлено чіткі гендерні відмінності: у хлопців рівень фізичної агресії є вищим (35,23%), ніж у дівчат (27,60%). Це може свідчити

про більшу готовність хлопців до використання фізичної сили або активних поведінкових реакцій у конфліктних ситуаціях, тоді як дівчата значно рідше вдаються до таких форм агресії, віддаючи перевагу більш опосередкованим або вербальним способам реагування.

Окремого розгляду потребують опосередковані форми агресії, які реалізуються через взаємодію з предметним середовищем. Показники предметної агресії перебувають на помірному рівні (середнє значення - 37,74%), що вказує на епізодичне використання опосередкованих форм агресивної поведінки через вплив на предметне середовище. При цьому у дівчат цей показник дещо вищий (38,72%) порівняно з хлопцями (35,61%), що може свідчити про незначну схильність до вираження емоційної напруги через дії з предметами у стані стресу або конфлікту. Загалом же такі прояви не є провідними у структурі агресивності підлітків і мають ситуативний характер.

Завершуючи розгляд емоційних форм агресії, доцільно звернутися до показника емоційної агресії. Емоційна агресія також характеризується помірним рівнем вираженості (середній показник - 39,52%). У дівчат вона є вищою (41,32%), ніж у хлопців (35,61%), що може свідчити про більшу емоційну чутливість дівчат, їх схильність до глибшого переживання негативних емоцій та більш інтенсивного емоційного реагування на конфліктні або фруструючі ситуації. У хлопців емоційна агресія проявляється слабше, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на поведінкові або зовнішні форми реагування.

Переходячи до внутрішньо спрямованих форм агресії, слід зазначити, що особливу увагу привертає показник самоагресії. Показник самоагресії є найбільш вираженим у структурі досліджуваних показників (середнє значення - 51,19%). При цьому у дівчат він суттєво вищий (55,03%), ніж у хлопців (42,80%). Це може свідчити про наявність у значної частини підлітків тенденції до внутрішнього спрямування негативних переживань, самокритики, самозвинувачення та зниження самооцінки. Особливо виражені ці процеси у дівчат, що може вказувати на більш інтенсивне внутрішнє опрацювання негативних емоцій і конфліктних

ситуацій. У хлопців самоагресивні тенденції також наявні, однак менш виражені та частіше компенсуються зовнішніми формами реагування.

Узагальнюючи отримані результати за всіма шкалами агресивності, можна констатувати наявність чітко виражених гендерних відмінностей у структурі агресивних проявів старших підлітків. Зокрема, у хлопців більшою мірою представлені зовнішньо спрямовані форми агресії, такі як фізична, вербальна та частково предметна агресія. Це свідчить про схильність до більш прямого, поведінкового способу реагування у конфліктних або фруструючих ситуаціях, коли негативні емоції знаходять вихід через дію або словесне протистояння.

Натомість у дівчат переважають внутрішньо спрямовані та емоційно опосередковані форми агресії, зокрема емоційна агресія та самоагресія. Це може проявлятися у вигляді глибшого переживання негативних емоцій, схильності до самокритики, самозвинувачення, а також більш інтенсивного внутрішнього опрацювання конфліктних ситуацій. Така структура агресивності вказує на переважання інтерналізованого типу реагування у дівчат.

Виявлені відмінності можуть бути зумовлені як соціально-культурними очікуваннями щодо гендерних ролей, так і особливостями емоційної регуляції у підлітковому віці, коли хлопцям частіше дозволяється зовнішній прояв агресії, тоді як у дівчат соціально схвалюються більш стримані або опосередковані форми її вираження. Таким чином, структура агресивних проявів відображає як психологічні, так і соціальні чинники формування поведінки.

Результати дослідження представлені на рисунку 2.3.



Рис. 2.3 Розподіл середніх рівнів агресивності (у %) за всією вибіркою за шкалами Л.Г.Почебут

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження можна сформулювати такі узагальнені висновки.

По-перше, встановлено, що загальний рівень агресивності у досліджуваних старших підлітків перебуває переважно в межах помірних значень та вікової норми. Це свідчить про відсутність виражених стійких девіантних тенденцій у поведінці більшості респондентів і про переважання ситуативних форм агресивних реакцій. Отримані дані дозволяють розглядати агресивність як типовий для підліткового віку феномен, пов'язаний із емоційною нестабільністю, процесами соціального самоствердження та формуванням особистісної ідентичності.

По-друге, серед досліджуваних форм агресії найбільш вираженими є вербальна агресія та почуття провини. Високі показники вербальної агресії свідчать про переважання словесних способів вираження негативних емоцій у конфліктних ситуаціях, що може виконувати як функцію емоційної розрядки, так і засіб відстоювання власних позицій у міжособистісній взаємодії. Вираженість почуття провини, у свою чергу, вказує на високий рівень внутрішнього контролю поведінки та моральної саморегуляції, а також на наявність внутрішнього конфлікту між агресивними імпульсами та соціальними нормами.

По-третє, виявлено чіткі гендерні відмінності у проявах агресії. Для хлопців більш характерними є зовнішньо спрямовані форми агресії, насамперед фізична агресія та підозрілість. Це свідчить про більшу схильність до відкритого поведінкового реагування у фруструючих ситуаціях, а також використання дії як способу емоційної розрядки. Такі особливості можуть бути зумовлені як соціалізаційними установками щодо маскулінної поведінки, так і індивідуальними особливостями емоційної регуляції.

По-четверте, у дівчат переважають внутрішньо спрямовані та опосередковані форми агресії, зокрема самоагресія, емоційна та вербальна агресія, а також образливість. Це свідчить про тенденцію до інтеріоризації негативних переживань, їх спрямування на себе у формі самокритики, самозвинувачення та підвищеної емоційної чутливості. Така структура агресивних проявів може негативно впливати на психологічне благополуччя дівчат, незважаючи на відсутність відкритих деструктивних форм поведінки.

У цілому результати дослідження підтверджують, що агресивність у старшому підлітковому віці має багатокомпонентний та переважно нормативний характер, а її прояви значною мірою зумовлені гендерними та індивідуально-психологічними особливостями. Отримані дані підкреслюють необхідність урахування специфіки гендеру при розробці психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на оптимізацію емоційної регуляції підлітків.

2.3 Кореляційний аналіз показників агресивної поведінки у старших підлітків

З метою більш глибокого вивчення психологічних особливостей агресивної поведінки старших підлітків було проведено кореляційний аналіз між показниками досліджуваних методик. Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність, силу та напрям взаємозв'язку між окремими психологічними показниками, а також визначити особливості їх взаємовпливу.

Для дослідження взаємозв'язків між показниками агресивності було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Використання саме цього статистичного критерію зумовлене тим, що результати психодіагностичних методик мають порядковий характер та не потребують обов'язкового нормального розподілу даних. Метод Спірмена є одним із найбільш поширених у психологічних дослідженнях та дозволяє встановити статистично значущі взаємозв'язки між змінними.

Кореляційний аналіз проводився між показниками методики діагностики агресивності А. Ассінгера, методики діагностики показників і форм агресії А. Басса - А. Дарки та методики діагностики агресивної поведінки Л. Г. Почебут. Для аналізу були обрані найбільш змістовні та психологічно значущі показники агресивної поведінки, а саме: фізична агресія, вербальна агресія, роздратування, емоційна агресія, самоагресія та відчуття провини.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено низку статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками агресивної поведінки. Отримані результати подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між показниками агресивної поведінки старших підлітків

Показники	r_s	Рівень значущості
Загальний рівень агресивності (А. Ассінгер) - Фізична агресія (А. Басс – А. Дарки)	0,48	$p \leq 0,05$
Загальний рівень агресивності (А. Ассінгер) - Вербальна агресія (А. Басс – А. Дарки)	0,52	$p \leq 0,01$
Загальний рівень агресивності (А. Ассінгер) - Роздратування (А. Басс – А. Дарки)	0,41	$p \leq 0,05$
Загальний рівень агресивності (А. Ассінгер) - Емоційна агресія (Л. Г. Почебут)	0,46	$p \leq 0,05$

Фізична агресія (А. Басс – А. Дарки) - Фізична агресія (Л. Г. Почебут)	0,67	$p \leq 0,01$
Вербальна агресія (А. Басс – А. Дарки) - Вербальна агресія (Л. Г. Почебут)	0,71	$p \leq 0,01$
Відчуття провини (А. Басс – А. Дарки) - Самоагресія (Л. Г. Почебут)	0,39	$p \leq 0,05$

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між загальним рівнем агресивності за методикою А. Ассінгера та фізичною агресією за методикою А. Басса - А. Дарки ($r_s=0,48$; $p \leq 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що зі зростанням загального рівня агресивності у підлітків підвищується схильність до використання фізичної сили, імпульсивних реакцій та відкритих агресивних проявів.

Також було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між загальним рівнем агресивності та вербальною агресією ($r_s=0,52$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що підлітки з вищим рівнем агресивності частіше використовують словесні форми агресивної поведінки, зокрема підвищення голосу, суперечки, образливі висловлювання та конфліктні форми комунікації. Саме вербальна агресія є однією з найбільш поширених форм агресивної поведінки у підлітковому віці, що пов'язано з емоційною нестабільністю та труднощами самоконтролю.

Крім того, виявлено статистично значущий взаємозв'язок між загальним рівнем агресивності та показником роздратування ($r_s=0,41$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що агресивна поведінка підлітків супроводжується підвищеною емоційною збудливістю, запальністю та схильністю до імпульсивних реакцій у міжособистісній взаємодії.

Позитивний взаємозв'язок був встановлений і між загальним рівнем агресивності та емоційною агресією за методикою Л. Г. Почебут ($r_s=0,46$; $p \leq 0,05$). Отримані результати можуть свідчити про те, що агресивні підлітки частіше демонструють емоційне відчуження, недовіру, ворожість та негативне ставлення до оточуючих.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки були встановлені між однойменними шкалами методик А. Басса - А. Дарки та Л. Г. Почебут. Зокрема, сильний позитивний зв'язок спостерігається між показниками фізичної агресії ($r_s=0,67$;

$p \leq 0,01$) та вербальної агресії ($r_s = 0,71$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує узгодженість результатів двох психодіагностичних методик та свідчить про достовірність отриманих емпіричних даних. Високі показники за відповідними шкалами демонструють стійку тенденцію до проявів агресивної поведінки як у фізичній, так і у словесній формах.

Також встановлено позитивний взаємозв'язок між показником відчуття провини за методикою А. Басса - А. Дарки та самоагресією за методикою Л. Г. Почебут ($r_s = 0,39$; $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що частина підлітків схильна спрямовувати негативні емоції та внутрішню напругу не лише на оточуючих, а й на самих себе. Подібні результати вказують на внутрішньоособистісний конфлікт, емоційну нестабільність та недостатній рівень психологічної адаптації.

Варто зазначити, що всі виявлені кореляційні зв'язки мають позитивний характер, що вказує на взаємопідсилення різних форм агресивної поведінки у структурі особистості підлітка. Найбільш тісні зв'язки спостерігаються між фізичною та вербальною агресією, що свідчить про їхню структурну узгодженість як основних поведінкових форм прояву агресії.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу підтвердили наявність взаємозв'язків між різними проявами агресивної поведінки у старших підлітків. Найбільш виражені взаємозв'язки були встановлені між фізичною та вербальною агресією, а також між загальним рівнем агресивності та окремими емоційними проявами агресії. Отримані результати підтверджують комплексний характер агресивної поведінки у підлітковому віці та можуть бути використані при розробці психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня агресивності серед підлітків.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ОБГРУНТУВАННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1 Аналіз сучасних корекційно-розвивальних програм подолання агресивної поведінки старших підлітків

У сучасній психологічній практиці проблема агресивної поведінки підлітків розглядається як складне багатофакторне явище, що формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних особливостей, сімейного виховання, соціального середовища та вікових кризових змін. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка та впровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня агресивності, формування навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії.

Аналіз сучасних програм корекції агресивної поведінки дозволяє виділити їх спільну спрямованість: розвиток емоційної компетентності, формування соціально прийнятних способів вираження гніву, зниження імпульсивності, а також корекція когнітивних установок, які підтримують агресивні реакції. Водночас різні програми відрізняються методичним інструментарієм, структурою занять та ступенем орієнтації на індивідуальні особливості підлітків.

Перша проаналізована корекційно-розвивальна програма, представлена Науково-навчальним та методичним центром, має комплексний і системний характер та спрямована на зниження рівня агресивних проявів у підлітковому середовищі через інтеграцію діагностичного, корекційного та профілактичного компонентів [32]. Така побудова програми відповідає сучасним вимогам до психологічної роботи з підлітками, оскільки дозволяє не лише впливати на вже сформовані форми агресії, але й попереджати їх подальше закріплення у поведінкових паттернах. (Додаток Д)

Основною метою програми є формування у підлітків здатності до усвідомлення власних емоційних станів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю, а також навчання альтернативним, соціально прийнятним моделям поведінки у конфліктних ситуаціях. Особливий акцент робиться на зниженні імпульсивності як одного з ключових чинників агресивної поведінки в підлітковому віці. Важливою складовою є також робота з вербальною агресією, яка у підлітків часто виступає провідною формою прояву негативних емоцій і слугує механізмом швидкого емоційного розрядження.

Структурно програма побудована як послідовна система взаємопов'язаних блоків, до яких входять вступно-діагностичний, корекційно-тренінговий та підсумково-рефлексивний етапи. Вступний етап передбачає виявлення рівня агресивності, визначення її основних форм та аналіз індивідуально-психологічних особливостей підлітків. Корекційно-тренінговий блок є центральним і спрямований на безпосередню зміну поведінкових реакцій через практичні вправи, рольові ситуації та групову взаємодію. Підсумковий етап виконує функцію закріплення отриманих навичок та оцінки динаміки змін, що дозволяє визначити ефективність проведеної роботи.

Методичний інструментарій програми є різноманітним і включає групові форми роботи, рольові ігри, вправи на усвідомлення та вираження емоцій, моделювання конфліктних ситуацій, психогімнастику, а також елементи тренінгу соціальних навичок. Значна увага приділяється розвитку емпатії, здатності до розуміння емоцій інших людей та формуванню конструктивних способів комунікації. Окремо підкреслюється значущість створення безпечного групового середовища, яке сприяє відкритому вираженню емоцій без страху осуду [32].

Ефективність даної програми визначається її цілісністю, поетапністю та поєднанням різних психологічних підходів. Водночас слід зазначити, що її результативність значною мірою залежить від професійної компетентності психолога, рівня групової згуртованості та регулярності проведення занять. Крім того, програма потребує адаптації до індивідуальних особливостей підлітків,

оскільки рівень та форми агресивності можуть суттєво варіюватися залежно від соціального контексту розвитку особистості.

Друга проаналізована корекційно-розвивальна програма Нікуліної О.О. характеризується більш індивідуалізованим підходом до роботи з підлітками та орієнтована насамперед на тих осіб, у яких агресивна поведінка формується як наслідок емоційної нестабільності, недостатнього рівня розвитку рефлексії та труднощів саморегуляції [27]. Такий підхід дозволяє враховувати не лише зовнішні прояви агресії, але й глибинні психологічні механізми її виникнення, зокрема особливості емоційної сфери та когнітивних установок особистості.

Метою програми є розвиток у підлітків здатності до усвідомлення та диференціації власних емоційних станів, формування більш адекватної та стабільної самооцінки, а також зниження рівня імпульсивних і реактивних форм агресії. Важливим аспектом є також корекція когнітивних переконань, які можуть підтримувати або виправдовувати агресивну поведінку, зокрема установок типу «агресія є єдиним способом захисту» або «силою можна досягти авторитету». Таким чином, програма спрямована не лише на поведінковий рівень, але й на перебудову внутрішніх психологічних структур.

Зміст програми включає систему вправ, спрямованих на аналіз реальних життєвих ситуацій, у яких виникають конфлікти або фрустраційні переживання. Підліткам пропонується розглядати власні реакції, визначати тригери агресії та оцінювати можливі альтернативні способи поведінки. Окреме місце займає моделювання конфліктних ситуацій, яке дозволяє безпечно відпрацювати нові поведінкові стратегії та закріпити навички конструктивної взаємодії (Додаток Е).

Важливим компонентом програми є тренування самоконтролю та розвиток навичок емоційної регуляції. Це передбачає формування здатності підлітка зупиняти імпульсивну реакцію, усвідомлювати власний емоційний стан у момент напруження та обирати більш адаптивні форми реагування. Також значна увага приділяється формуванню відповідальності за власні вчинки та усвідомленню їхніх соціальних і міжособистісних наслідків.

Особливістю даної програми є її гнучкість та можливість застосування як у груповому, так і в індивідуальному форматі роботи. Групова форма сприяє розвитку соціальних навичок, зниженню рівня ізоляції та формуванню емпатії, тоді як індивідуальна робота дозволяє глибше опрацювати особистісні причини агресії та специфіку її проявів у конкретного підлітка [27].

Водночас ефективність програми значною мірою залежить від професійної компетентності психолога, рівня довіри у взаємодії з підлітком та його готовності до внутрішніх змін. Оскільки робота спрямована на корекцію емоційно-когнітивних структур, вона потребує достатнього часу та послідовності, що є важливою умовою досягнення стійкого терапевтичного ефекту.

Третя проаналізована програма «Зупинись! - Посміхнись!» має переважно профілактично-корекційний характер і використовується в освітньому середовищі як засіб зниження рівня агресивної поведінки та попередження її формування у підлітків [14]. Її концептуальна основа базується на положенні про необхідність розвитку емоційної саморегуляції, формування навичок конструктивного спілкування та створення позитивного соціально-психологічного клімату в групі.

Основною метою програми є зниження рівня агресивних проявів у підлітків шляхом розвитку навичок контролю емоцій, формування толерантної та доброзичливої взаємодії, а також навчання способам ненасильницького вирішення конфліктних ситуацій. Окремий акцент робиться на формуванні позитивного ставлення до себе та інших, розвитку емпатії та здатності до усвідомлення власних емоційних реакцій.

Зміст програми реалізується через систему групових тренінгових занять, які мають інтерактивний характер і включають вправи на знайомство, розвиток довіри в групі, обговорення емоційних станів, аналіз конфліктних ситуацій, рольові ігри та практики саморегуляції. Значна увага приділяється формуванню навичок розпізнавання агресивних тригерів, контролю гніву та розвитку альтернативних моделей поведінки в соціальній взаємодії (Додаток Є).

Важливим компонентом програми є розвиток рефлексії та усвідомлення власної поведінки, що дозволяє підліткам аналізувати свої дії та їх наслідки у міжособистісних ситуаціях. Через групову взаємодію учасники отримують досвід конструктивного спілкування, підтримки та прийняття інших, що сприяє зниженню рівня конфліктності в колективі.

Особливістю даної програми є її орієнтація на первинну профілактику агресії та формування базових соціально-комунікативних навичок, що дозволяє застосовувати її у широких групах підлітків незалежно від рівня вираженості агресивної поведінки. Водночас обмеженням програми є недостатня індивідуалізація психологічної роботи, що може знижувати її ефективність у випадках стійких або глибоко сформованих форм агресивності [14].

Таким чином, програма є ефективним інструментом превентивної роботи в освітньому середовищі, однак потребує доповнення більш глибокими корекційними методами при роботі з підлітками з вираженими агресивними проявами.

Аналіз існуючих корекційно-розвивальних програм зниження агресивності старших підлітків показав, що сучасні психолого-педагогічні підходи мають різний рівень спрямованості та глибини впливу. Розглянуті програми поєднують як корекційні, так і профілактичні завдання, однак відрізняються за ступенем індивідуалізації, методичним наповненням та цільовою аудиторією.

Найбільш комплексною є програма, що передбачає поєднання діагностичного, тренінгового та рефлексивного етапів, оскільки вона дозволяє здійснювати поетапний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери підлітка. Індивідуалізовані програми спрямовані переважно на глибинну роботу з особистісними детермінантами агресії, такими як самооцінка, емоційна регуляція та когнітивні установки. У свою чергу, профілактичні програми ефективні у контексті первинного запобігання агресивним проявам у шкільному середовищі, однак мають обмежені можливості у роботі з уже сформованими деструктивними формами поведінки.

Загалом, результати аналізу свідчать про доцільність використання інтегрованого підходу до корекції агресивної поведінки підлітків, який поєднує профілактичні, корекційні та розвивальні методи. Саме така система дозволяє забезпечити не лише зниження рівня агресивності, але й формування стійких соціально прийнятних моделей поведінки та підвищення рівня психологічної зрілості особистості підлітка.

3.2 Психологічні рекомендації підліткам щодо подання агресивних проявів

У процесі взаємодії з агресивно налаштованими підлітками важливим є дотримання спокійного тону мовлення, оскільки використання підвищених інтонацій або крику, як правило, лише підсилює емоційне напруження та сприяє ескалації конфліктної ситуації. Натомість ефективним є застосування чіткої, структурованої та лаконічної мови, яка допомагає утримувати увагу підлітка та підвищує ймовірність його залучення до конструктивного діалогу. Важливим психологічним аспектом також є визнання права підлітка на переживання гніву та інших інтенсивних емоцій, оскільки їхнє заперечення або знецінення може посилювати внутрішній опір і агресивні реакції. Визнання емоційного стану сприяє формуванню довіри та створює умови для поступового переходу до обговорення більш адаптивних способів вираження емоцій та регуляції поведінки [1].

Корекція агресивної поведінки може здійснюватися також через використання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток самоконтролю та тілесної усвідомленості. Зокрема, ефективним є навчання підлітка технікам свідомого напруження та подальшого розслаблення м'язів, наприклад, через концентрацію уваги на кистях рук і контрольоване стискання кулаків у момент виникнення імпульсивного реагування. Подібні вправи дозволяють знизити рівень внутрішньої напруги та сприяють поступовому переходу від автоматичних

агресивних реакцій до більш усвідомленого контролю поведінки. Навіть якщо агресивні імпульси не зникають повністю, вони стають менш інтенсивними та краще контрольованими, що підвищує загальний рівень саморегуляції підлітка [14].

Найважливішою умовою профілактики агресивної поведінки підлітків є створення такого соціально-психологічного середовища, в якому домінують конструктивні моделі взаємодії між людьми. Йдеться про формування простору, де підліток має можливість спостерігати та засвоювати приклади мирного вирішення конфліктів, взаємоповаги, емоційної стриманості та конструктивного діалогу. За таких умов зменшується вплив негативних моделей поведінки, які можуть провокувати агресивні реакції або нормалізувати насильницькі способи взаємодії.

Особливого значення набуває виховання, побудоване на принципах співпраці, взаєморозуміння та підтримки. Саме така модель взаємин сприяє формуванню у підлітків навичок соціально прийнятної поведінки, розвитку емпатії та здатності до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій без використання агресії. Відповідно, середовище, в якому переважають позитивні приклади взаємодії та відсутні моделі деструктивної поведінки, виступає ключовим чинником профілактики агресивних проявів у підлітковому віці [1].

За словами Вірджинії Н. Куїн, існує чотири основні способи вираження гніву, які відображають різні стилі емоційної регуляції та поведінкових реакцій у фруструючих ситуаціях.

1. Відкрите вираження емоцій, яке може здійснюватися як у вербальній, так і невербальній формі. У цьому випадку людина безпосередньо демонструє свій емоційний стан, активно виражаючи негативні переживання, що дозволяє швидше знизити внутрішню напругу, однак може призводити до конфліктних ситуацій у міжособистісній взаємодії.
2. Непряме вираження гніву, яке спрямовується не на безпосередній об'єкт фрустрації, а на інші об'єкти або людей, які сприймаються як більш безпечні. У таких випадках агресивні емоції можуть переноситися на осіб,

які не є причиною гніву і не здатні ефективно захистити себе. Подібна форма реакції відома як зміщення агресії та часто проявляється у вибіркового розрядженні негативних емоцій на «слабших» або менш захищених осіб.

3. Пригнічення гніву, коли негативні емоції не виражаються зовні, а утримуються всередині. Такий механізм може призводити до накопичення емоційної напруги та підвищення рівня стресу. За даними досліджень, люди, які систематично придушують гнів, мають вищий ризик розвитку психосоматичних порушень. Зокрема, тривале внутрішнє напруження може бути пов'язане з виникненням таких станів, як головний біль, гіпертонія, кропив'янка, ревматоїдний артрит та інші соматичні розлади.
4. Конструктивне опрацювання гніву, яке передбачає свідоме відтермінування емоційної реакції та аналіз ситуації до моменту її виникнення. У цьому випадку людина намагається усвідомити причини власного гніву, оцінити ситуацію та знайти способи її вирішення без імпульсивних реакцій, що дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій і уникнути деструктивної поведінки [1].

Серед дослідників поширеною є думка про те, що вираження гніву може здійснюватися безпосередньо у взаємодії з особою, яка його викликала. Р. Кемпбелл наголошує на важливості використання прямих, але водночас коректних і ввічливих вербальних формулювань для конструктивного вираження негативних емоцій. Такий підхід передбачає не придушення гніву, а його соціально прийнятне озвучення, що дозволяє зменшити емоційну напругу та водночас зберегти міжособистісні стосунки.

У випадках, коли пряме обговорення конфлікту є ускладненим або неможливим, більш ефективною стратегією вважається пошук компромісу та відновлення позитивного контакту з опонентом. Це сприяє зниженню рівня конфліктності та запобігає накопиченню негативних емоцій.

Окремо підкреслюється значення соціального оточення у процесі регуляції гніву: для запобігання перенесенню агресії та образи важливу роль відіграє підтримувальне спілкування з близькими людьми. Дорослі, діти та батьки можуть виступати як емоційний ресурс, який допомагає опрацювати переживання, знизити інтенсивність негативних емоцій та сформувати більш адаптивні способи реагування у конфліктних ситуаціях.

Позитивні форми вираження гніву включають:

- Здатність спрямовувати гнів на ціль. Водночас, головна критика передається, не втікаючи.
- Важливо зберігати ввічливість у спілкуванні з іншими.
- Прагніть до конструктивних рішень.

Інший підхід до вираження гніву, описаний В. Куїн, ґрунтується на ідеї перенесення емоційної напруги на безпечні об'єкти. Автор припускає, що підлітків доцільно навчати конструктивних способів розрядки негативних емоцій, особливо у випадках, коли вони ще не володіють достатнім рівнем вербальної саморегуляції або не здатні чітко й усвідомлено висловлювати свої переживання словами. У таких ситуаціях важливу роль відіграє використання опосередкованих каналів емоційного вираження.

Для реалізації цього підходу можуть застосовуватися різноманітні предмети, які забезпечують безпечний вихід агресивної енергії та сприяють зниженню внутрішньої напруги. Серед них - гумові іграшки, м'ячі для кидання або стискання, подушки, пінопластові предмети, мішені для метання, «кризові» або антистресові об'єкти, а також елементи, що дозволяють здійснювати фізичну активність, наприклад спортивний інвентар. Використання подібних засобів спрямоване на перенесення емоційного напруження з міжособистісної сфери на нейтральні або неживі об'єкти, що знижує ризик агресивних дій щодо інших людей.

Зазначена техніка є особливо ефективною у роботі з інтровертованими та емоційно невпевненими підлітками, які схильні до внутрішнього переживання негативних емоцій та потребують додаткових засобів емоційної розрядки.

Водночас її ефективність може бути обмеженою у випадку роботи з надто імпульсивними або відкрито експресивними підлітками, для яких більш доцільними є інші методи психокорекції та саморегуляції [1].

М. Мак-Кей, О. Роджерс і Ю. Мак-Кей пропонують низку ефективних прийомів, спрямованих на розвиток самоконтролю та зниження імпульсивних агресивних реакцій. Одним із таких методів є техніка «стоп-сигналу», яка базується на формуванні умовного механізму переривання небажаних думок і поведінкових імпульсів. Суть методу полягає у використанні символічного стимулу, наприклад рукописного знаку «Стоп», який може бути прикріплений до одягу або розміщений у полі зору підлітка.

У момент виникнення агресивних думок, імпульсів або емоційної напруги підліток звертає увагу на цей символ і свідомо активує внутрішню команду зупинки, промовляючи подумки або тихо слово «стоп». Така дія сприяє перериванню автоматичного ланцюга емоційної реакції та створює паузу, необхідну для більш усвідомленого вибору подальшої поведінки.

Важливо зазначити, що ефективність даної техніки значною мірою залежить від регулярності тренувань та систематичного її використання, оскільки поступово формується стійкий навик саморегуляції. З часом підліток починає автоматично використовувати цей прийом у ситуаціях емоційного напруження, що сприяє зниженню рівня імпульсивної агресії та розвитку навичок самоконтролю [1].

Вправи, спрямовані на релаксацію та зниження м'язового напруження, зокрема навчання підлітків контролю над м'язами обличчя і щелепи у стресових ситуаціях, детально описані у роботі К. Фопеля «Як навчити дітей працювати разом». Такі методики мають особливе значення для профілактики агресивних реакцій, оскільки фізичне напруження, зокрема стискання щелеп, часто супроводжує емоційне збудження та може виступати індикатором внутрішнього гніву або фрустрації.

Однією з релаксаційних технік є ігрова вправа «Теплий, як сонце, легкий, як подих вітру», яка передбачає використання елементів уяви та образного

мислення. Під час виконання вправи підлітки із заплющеними очима створюють уявну ситуацію спокою та безпеки, уявляючи тепле сонячне світло, легкий вітер і приємну атмосферу. Такі образи сприяють зниженню загального рівня тривожності, розслабленню м'язів обличчя та поступовому зменшенню внутрішнього емоційного напруження. Уявлення спокійного середовища дозволяє переключити увагу з негативних переживань на нейтральні або позитивні стимули, що має стабілізуючий вплив на емоційний стан.

Ще однією ефективною вправою є гра «Посмішка», яка спрямована на розвиток позитивної мімічної реакції та формування більш доброзичливого емоційного фону. У процесі виконання вправи підлітки свідомо регулюють дихання, спостерігають за приємними образами та поступово переходять до легкого усміхненого виразу обличчя. Це сприяє зниженню м'язової напруги, а також позитивно впливає на емоційний стан через зв'язок між мімікою та переживаннями.

Застосування подібних технік у повсякденних стресових ситуаціях сприяє поступовому розвитку навичок саморегуляції у підлітків, дозволяючи їм замінювати імпульсивні негативні емоційні реакції більш нейтральними або конструктивними способами реагування. У результаті цього формується більш стійка емоційна рівновага, підвищується рівень психологічної стабільності та знижується ймовірність виникнення імпульсивних агресивних проявів [1].

Використання зазначених вправ у комплексі може значно зменшити інтенсивність агресивної поведінки та сприяти формуванню більш усвідомленого ставлення до власних емоцій. Крім того, підлітки поступово опановують навички конструктивного вираження агресії, що дозволяє уникати її деструктивних форм і спрямовувати емоційну енергію у соціально прийнятне русло.

Водночас важливо підкреслити, що ефективна корекція стійких або виражених проявів агресивної поведінки потребує комплексного підходу та, за необхідності, залучення кваліфікованого спеціаліста - психолога або психотерапевта. Це дозволяє більш глибоко опрацювати причини агресивних реакцій та забезпечити індивідуально орієнтовану допомогу підлітку.

3.3 Розробка тренінгової програми корекції агресивної поведінки старших підлітків

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження та аналізу корекційно-розвивальних програм визначено необхідність розробки **тренінгової програми**, спрямованої на корекцію рівня вербальної агресії, розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок конструктивної комунікації та зменшення проявів самоагресії у дівчат і зовнішньо спрямованої агресії у хлопців.

Розроблена тренінгова програма базується на виявлених особливостях агресивної поведінки старших підлітків, зокрема переважанні вербальних форм агресії та наявності гендерних відмінностей у її проявах. Врахування цих особливостей зумовило побудову змісту програми з акцентом на розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних способів міжособистісної взаємодії та підвищення рівня емпатії.

Мета тренінгової програми полягає у зниженні рівня агресивності старших підлітків шляхом формування емоційної саморегуляції, розвитку емпатії та опанування навичок ненасильницької комунікації.

Основні завдання програми передбачають: формування у підлітків усвідомлення власних емоційних станів та причин їх виникнення; розвиток навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю; зниження імпульсивності поведінкових реакцій; корекцію вербальних форм агресії; розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях; формування емпатії та здатності до розуміння емоцій інших людей; а також зниження самоагресивних тенденцій у дівчат і зовнішньо спрямованих агресивних проявів у хлопців.

Тренінгова програма має структурований характер і включає вісім послідовних занять, спрямованих на поетапне формування зазначених психологічних якостей і навичок. Кожне заняття містить взаємопов'язані вправи, що забезпечують поступовий перехід від усвідомлення власних емоцій і поведінкових реакцій до відпрацювання альтернативних способів реагування у складних соціальних ситуаціях.

Зміст тренінгової програми узагальнено у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Програма корекції рівня агресивності старших підлітків

Тема заняття	Мета заняття	Вправи та ігри
Заняття 1. «Знайомство та правила групи»	Формування безпечного психологічного середовища, встановлення довіри та правил групової взаємодії	1. Вправа «Знайомство в колі» - представлення учасників та формування первинного контакту. 2. Вправа «Очікування від тренінгу» - визначення індивідуальних запитів учасників. 3. Вправа «Правила групи» - спільне формування норм взаємодії (конфіденційність, повага, активність).
Заняття 2. «Що таке агресія?»	Формування уявлення про агресію, її види та функції	1. Вправа «Асоціації до слова агресія» - виявлення уявлень про агресію. 2. Вправа «Мої реакції» - аналіз власної поведінки у конфліктних ситуаціях. 3. Вправа «Життєві ситуації» - обговорення прикладів прояву агресії.
Заняття 3. «Емоції та самоконтроль»	Розвиток емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції	1. Вправа «Емоційний термометр» - визначення інтенсивності емоцій. 2. Вправа «Стоп-пауза» - формування навички відтермінування реакції. 3. Вправа «Дихання спокою» - опанування технік зниження напруги.
Заняття 4. «Вербальна агресія та її заміна»	Зниження рівня вербальної агресії та формування конструктивного мовлення	1. Вправа «Перефразування» - заміна агресивних висловлювань нейтральними. 2. Вправа «Конфліктні фрази» - аналіз і трансформація мовлення. 3. Рольова гра «Спокійна розмова» - відпрацювання конструктивної комунікації.
Заняття 5. «Контроль»	Формування навичок самоконтролю та	1. Вправа «Стоп-реакція» - зупинка автоматичної поведінки.

імпульсивної поведінки»	зниження імпульсивних реакцій	2. Вправа «Рахунок до 10» - техніка гальмування реакції. 3. Вправа «Напруга і розслаблення» - тілесна саморегуляція.
Заняття 6. «Конфлікти та їх вирішення»	Формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях	1. Вправа «Причини конфлікту» - аналіз джерел агресії. 2. Рольова гра «Конфлікт і рішення» - моделювання ситуацій. 3. Вправа «Альтернативи поведінки» - пошук ненасильницьких рішень.
Заняття 7. «Емпатія та розуміння інших»	Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей	1. Вправа «Очіма іншого» - прийняття позиції співрозмовника. 2. Вправа «Емоції іншого» - визначення почуттів у ситуаціях. 3. Групове обговорення «Як мене бачать інші».
Заняття 8. «Підсумок та закріплення результатів»	Узагальнення отриманого досвіду та закріплення навичок	1. Вправа «Я до і після тренінгу» - самоаналіз змін. 2. Вправа «Мої нові навички» - закріплення результатів. 3. Підсумкова рефлексія та зворотний зв'язок.

Для цілісного розуміння змісту програми доцільно проаналізувати логіку її побудови та особливості реалізації кожного заняття.

Заняття 1 має вступний характер і спрямоване на формування безпечного психологічного простору, встановлення довірливих взаємин між учасниками та створення позитивної атмосфери групової взаємодії, що є необхідною умовою ефективної психокорекційної роботи з підлітками. На початку заняття проводиться вправа «Знайомство в колі», під час якої учасники представляють себе та характеризують власні особистісні особливості або інтереси. Виконання цієї вправи сприяє зниженню емоційного напруження, подоланню скутості та тривожності, а також формуванню первинного відчуття групової приналежності. У межах вправи «Очікування від тренінгу» підлітки мають можливість висловити власні сподівання, переживання та потреби, пов'язані з участю у програмі. Це дозволяє підвищити рівень внутрішньої мотивації учасників, сформувати активну

позицію щодо участі у тренінгу та забезпечити більшу особистісну включеність у подальшу роботу. Важливим елементом заняття є спільне вироблення правил групової взаємодії, серед яких конфіденційність, толерантність, взаємоповага, добровільність участі та недопущення осуду чи висміювання інших учасників. Формування правил дозволяє створити психологічно безпечне середовище, у якому підлітки можуть відкрито висловлювати власні думки та емоції без страху негативного оцінювання.

Для розвитку первинної згуртованості групи проводиться вправа «Спільні риси», під час якої учасники визначають спільні інтереси, життєві ситуації або риси характеру. Така діяльність сприяє розвитку навичок міжособистісної взаємодії, підвищує рівень прийняття один одного та знижує міжособистісну дистанцію між учасниками. Наприкінці заняття здійснюється рефлексивне обговорення емоційного стану учасників та їхніх вражень від групової роботи. Підлітки аналізують власні переживання, визначають труднощі у процесі взаємодії та оцінюють власний рівень психологічного комфорту в групі. Така рефлексія сприяє розвитку емоційної усвідомленості та формує основу для подальшого розвитку навичок саморегуляції й конструктивної комунікації.

Заняття 2 спрямоване на формування у старших підлітків уявлення про агресію як психологічне явище, усвідомлення її основних форм, причин виникнення та функцій у міжособистісній взаємодії. Особливість цього заняття полягає у тому, що воно дозволяє учасникам не лише отримати теоретичні знання про агресію, але й проаналізувати власні поведінкові реакції у конфліктних або емоційно напружених ситуаціях. На початку заняття проводиться вправа «Асоціації до слова агресія», у межах якої підлітки висловлюють власні уявлення, емоції та асоціативні образи, пов'язані з поняттям агресії. Виконання вправи сприяє актуалізації особистого досвіду учасників, дозволяє виявити індивідуальне ставлення до агресивної поведінки та створює підґрунтя для подальшого групового обговорення. У процесі роботи учасники поступово усвідомлюють, що агресія може проявлятися у різних формах - фізичній, вербальній, емоційній та самоагресії, а також виконувати як деструктивну, так і захисну функцію.

Наступним етапом заняття є вправа «Мої реакції», спрямована на аналіз власної поведінки у конфліктних ситуаціях. Підліткам пропонується пригадати ситуації, у яких вони відчували злість, образу або роздратування, та проаналізувати власні способи реагування. Така діяльність сприяє розвитку рефлексії, підвищенню рівня емоційної усвідомленості та допомагає учасникам визначити індивідуальні тригери агресивної поведінки. Особлива увага приділяється усвідомленню наслідків агресивних реакцій для міжособистісних взаємин, психологічного стану людини та соціальної взаємодії загалом. Для закріплення отриманих знань проводиться вправа «Життєві ситуації», під час якої учасники аналізують приклади агресивної поведінки у типових підліткових ситуаціях. У межах вправи підлітки обговорюють можливі причини виникнення конфлікту, емоційні переживання його учасників та потенційні альтернативи агресивному реагуванню. Виконання цієї вправи сприяє формуванню навичок аналізу поведінкових ситуацій, розвитку критичного мислення та пошуку конструктивних способів вирішення конфліктів. Наприкінці заняття проводиться рефлексивне обговорення, у ході якого учасники діляться власними висновками щодо ролі агресії у житті людини, аналізують зміни у власному сприйнятті агресивної поведінки та визначають важливість контролю емоційних реакцій у міжособистісному спілкуванні.

Заняття 3 спрямоване на розвиток емоційної усвідомленості старших підлітків та формування стійких навичок самоконтролю й емоційної саморегуляції, що є ключовими психологічними механізмами зниження імпульсивних і агресивних реакцій у міжособистісній взаємодії. Особлива увага у межах заняття приділяється усвідомленню підлітками власних емоційних станів, розумінню їхньої інтенсивності, причин виникнення та впливу на поведінкові реакції у конфліктних ситуаціях. На початку заняття проводиться вправа «Емоційний термометр», у ході якої учасники вчаться визначати рівень інтенсивності своїх емоцій у різних життєвих обставинах - від спокійного стану до сильного емоційного збудження. Підлітки аналізують, які саме ситуації викликають у них найбільше емоційне напруження, як змінюється їхня поведінка залежно від сили емоцій та які реакції вони зазвичай демонструють у таких умовах. Виконання цієї

вправи сприяє розвитку емоційної рефлексії, формуванню здатності до усвідомленого спостереження за власним внутрішнім станом та поступовому переходу від імпульсивного реагування до контрольованої поведінки.

Наступним етапом заняття є вправа «Стоп-пауза», яка спрямована на формування навички свідомого гальмування автоматичних емоційних реакцій. Під час її виконання учасники навчаються вчасно зупиняти себе у момент виникнення сильних емоцій, особливо злості або роздратування, та створювати коротку паузу між стимулом і реакцією. У цій паузі підлітки отримують можливість усвідомити власний емоційний стан, оцінити ситуацію більш об'єктивно та обрати найбільш конструктивний спосіб поведінки. Такий підхід сприяє зниженню рівня імпульсивності, яка є однією з провідних характеристик агресивної поведінки у підлітковому віці, та формує базу для розвитку самоконтролю у складних соціальних ситуаціях. Завершальним етапом заняття є вправа «Дихання спокою», спрямована на опанування простих технік емоційної саморегуляції через контроль дихання. У межах цієї вправи підлітки навчаються використовувати повільне, глибоке та ритмічне дихання як спосіб зниження фізіологічного та емоційного напруження.

Виконання вправи дозволяє стабілізувати внутрішній стан, зменшити рівень тривожності та агресивного збудження, а також сформувати навичку швидкого відновлення емоційної рівноваги у стресових ситуаціях. Наприкінці заняття проводиться рефлексивне обговорення, у ході якого учасники аналізують власні труднощі у контролі емоцій, оцінюють ефективність запропонованих технік та визначають можливості їх застосування у повсякденному житті. Таким чином, заняття закладає основу для подальшого розвитку емоційної саморегуляції як важливого чинника зниження агресивних проявів у поведінці підлітків.

Заняття 4 спрямоване на зниження рівня вербальної агресії у старших підлітків та формування навичок конструктивного мовлення як одного з ключових компонентів ефективної міжособистісної взаємодії. У межах заняття акцент робиться на усвідомленні учасниками того, що словесні форми агресії (образи, різкі висловлювання, сарказм, підвищений тон) часто виступають як автоматичний

спосіб реагування на фруструючі або конфліктні ситуації, однак водночас призводять до погіршення взаємин і ескалації конфлікту. На початку заняття проводиться вправа «Перефразування», у ході якої підлітки вчаться трансформувати агресивні або різко емоційно забарвлені висловлювання у нейтральні та конструктивні формулювання. Це сприяє розвитку мовленнєвої саморегуляції, усвідомленню сили слова у міжособистісному спілкуванні та формуванню більш відповідального ставлення до власної комунікації.

Наступним етапом є вправа «Конфліктні фрази», спрямована на аналіз типових вербальних реакцій у конфліктних ситуаціях та їх подальшу трансформацію. У процесі виконання вправи учасники розглядають приклади агресивних висловлювань, визначають їхній емоційний зміст, приховані потреби та можливі альтернативні способи формулювання думок без використання агресії. Така діяльність сприяє розвитку критичного ставлення до власного мовлення, підвищенню рівня усвідомленості комунікативної поведінки та формуванню навичок конструктивного діалогу. Завершальним компонентом заняття є рольова гра «Спокійна розмова», у межах якої учасники моделюють типові конфліктні ситуації та відпрацьовують навички ненасильницького спілкування. Під час виконання вправи підлітки практикують використання спокійного тону, «Я-повідомлень», активного слухання та конструктивного висловлення власної позиції без образ і звинувачень. Це дозволяє закріпити набуті навички у максимально наближених до реального життя умовах та сприяє формуванню більш адаптивних моделей мовленнєвої поведінки. Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники аналізують власні труднощі у відмові від агресивного мовлення та оцінюють значення конструктивної комунікації для зниження конфліктності у міжособистісних стосунках.

Заняття 5 спрямоване на формування у старших підлітків навичок самоконтролю та зниження рівня імпульсивних поведінкових реакцій, які часто є одним із ключових механізмів прояву агресії у міжособистісному спілкуванні. У межах заняття акцент робиться на усвідомленні того, що імпульсивна поведінка виникає як автоматична реакція на емоційно значущі стимули та може призводити

до конфліктів, непорозумінь і посилення агресивних проявів. На початку заняття проводиться вправа «Стоп-реакція», яка спрямована на формування здатності свідомо зупиняти автоматичну поведінкову відповідь у момент виникнення сильних емоцій, зокрема злості, роздратування або образи. У процесі виконання вправи підлітки вчаться розпізнавати момент запуску імпульсивної реакції та свідомо «зупиняти» її, що створює умови для подальшого більш зваженого вибору способу поведінки.

Наступним етапом є вправа «Рахунок до 10», яка виступає як проста, але ефективна техніка когнітивного гальмування емоційної реакції. Підлітки опановують навичку короткої паузи між емоційним стимулом і дією, що дозволяє знизити інтенсивність емоційного збудження та уникнути необдуманих висловлювань або вчинків. Така техніка сприяє розвитку внутрішнього контролю, підвищує рівень усвідомленості власних дій і формує здатність до більш раціонального реагування у стресових ситуаціях. Завершальним компонентом заняття є вправа «Напруга і розслаблення», спрямована на розвиток тілесної саморегуляції та зниження фізіологічної напруги, яка супроводжує емоційні реакції агресивного характеру. У ході виконання вправи підлітки навчаються усвідомлювати напруження у тілі, пов'язане зі стресом або злістю, та поступово знижувати його через чергування станів напруження і розслаблення м'язів. Це сприяє стабілізації емоційного стану, зменшенню рівня внутрішнього збудження та формуванню навички тілесного контролю як одного з компонентів загальної емоційної саморегуляції. Наприкінці заняття проводиться рефлексивне обговорення, у ході якого учасники аналізують власні імпульсивні реакції, оцінюють ефективність використаних технік та визначають можливості їх застосування у повсякденних конфліктних ситуаціях.

Заняття 6 спрямоване на формування у старших підлітків конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та розвиток уміння аналізувати причини виникнення конфліктів і обирати ненасильницькі способи їх вирішення. У межах заняття особлива увага приділяється усвідомленню того, що конфлікт є природним елементом міжособистісної взаємодії, однак його перебіг і наслідки

значною мірою залежать від обраної поведінкової стратегії. На початку заняття проводиться вправа «Причини конфлікту», у процесі якої учасники аналізують типові життєві ситуації та визначають основні джерела виникнення конфліктів, зокрема непорозуміння, різницю в думках, емоційну імпульсивність або порушення особистісних меж. Така діяльність сприяє розвитку критичного мислення, формуванню здатності до аналізу соціальних ситуацій та усвідомленню власної ролі у виникненні конфліктів.

Наступним етапом є рольова гра «Конфлікт і рішення», яка передбачає моделювання реальних життєвих ситуацій міжособистісного конфлікту та пошук способів його конструктивного вирішення. У ході виконання вправи підлітки беруть на себе різні соціальні ролі, що дозволяє їм краще зрозуміти позиції всіх учасників конфлікту, усвідомити емоційні переживання сторін та відпрацювати навички конструктивної взаємодії. Такий підхід сприяє розвитку емпатії, гнучкості мислення та здатності до пошуку компромісних рішень у складних соціальних ситуаціях. Завершальним компонентом заняття є вправа «Альтернативи поведінки», спрямована на формування навичок пошуку ненасильницьких способів реагування у конфліктних ситуаціях. Учасники аналізують можливі варіанти поведінки у типових конфліктних обставинах та обирають найбільш конструктивні з них, які дозволяють знизити рівень емоційної напруги та зберегти позитивні міжособистісні взаємини. Виконання вправи сприяє розвитку навичок саморегуляції, відповідальності за власну поведінку та усвідомленого вибору дій. Наприкінці заняття проводиться рефлексивне обговорення, у ході якого учасники узагальнюють отриманий досвід та оцінюють значення конструктивного вирішення конфліктів у повсякденному житті.

Заняття 7 спрямоване на розвиток у старших підлітків емпатії як важливої соціально-психологічної якості, що забезпечує здатність розуміти емоційні стани, переживання та поведінкові мотиви інших людей. У межах заняття акцент робиться на формуванні вміння виходити за межі власної позиції та розглядати ситуації з точки зору іншого учасника взаємодії, що є важливим чинником зниження конфліктності та агресивних реакцій у спілкуванні. На початку заняття

проводиться вправа «Очима іншого», у ході якої підлітки вчаться приймати позицію співрозмовника та аналізувати ситуації з альтернативної точки зору. Виконання цієї вправи сприяє розвитку когнітивної емпатії, формуванню здатності розуміти мотиви поведінки інших людей та зниженню схильності до одностороннього, імпульсивного оцінювання ситуацій.

Наступним етапом є вправа «Емоції іншого», спрямована на розвиток уміння розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани інших людей у різних соціальних ситуаціях. Під час виконання вправи учасники аналізують запропоновані ситуаційні приклади, визначають можливі почуття їхніх учасників та обґрунтовують свої висновки. Така діяльність сприяє розвитку емоційної чутливості, підвищенню рівня соціального розуміння та формуванню більш уважного ставлення до емоційних реакцій оточуючих, що є важливим компонентом профілактики агресивної поведінки. Завершальним етапом заняття є групове обговорення «Як мене бачать інші», у межах якого підлітки мають можливість отримати зворотний зв'язок щодо власної поведінки у групі та проаналізувати, як їхні слова, дії та емоційні реакції сприймаються іншими учасниками. Це сприяє розвитку рефлексії, формуванню адекватнішої самооцінки та усвідомленню впливу власної поведінки на міжособистісні стосунки. Наприкінці заняття підлітки узагальнюють отриманий досвід і визначають значення емпатії як ресурсу для зниження конфліктності та покращення якості взаємодії з іншими людьми.

Заняття 8 має підсумковий характер і спрямоване на узагальнення отриманого підлітками досвіду участі у тренінговій програмі, усвідомлення особистісних змін та закріплення сформованих навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та зниження агресивних реакцій. У межах заняття важливе місце відводиться рефлексивній діяльності, що дозволяє учасникам проаналізувати власну динаміку змін протягом усього курсу занять та оцінити ефективність опанованих психологічних технік. На початку заняття проводиться вправа «Я до і після тренінгу», у ході якої підлітки здійснюють самоаналіз власного емоційного стану, поведінкових реакцій та стилю взаємодії з іншими людьми до початку участі у програмі та після її проходження. Така вправа сприяє розвитку

рефлексії, формуванню усвідомлення власного особистісного зростання та закріпленню позитивних змін у поведінці.

Наступним етапом є вправа «Мої нові навички», спрямована на узагальнення та усвідомлення тих умінь і стратегій поведінки, які були сформовані або вдосконалені в процесі тренінгу. Учасники визначають, які саме техніки самоконтролю, емоційної регуляції та конструктивної комунікації вони можуть використовувати у повсякденному житті, а також аналізують ситуації, у яких ці навички є найбільш ефективними. Це сприяє закріпленню навчального матеріалу та підвищенню ймовірності його перенесення у реальну поведінку. Завершальним компонентом заняття є підсумкова рефлексія та зворотний зв'язок, під час яких учасники діляться власними враженнями від участі у тренінговій програмі, обговорюють труднощі, з якими стикалися, та визначають найбільш значущі для себе результати. Така форма роботи сприяє емоційному завершенню тренінгу, підвищенню рівня усвідомленості особистісних змін та формуванню позитивного ставлення до подальшого використання отриманих навичок у міжособистісній взаємодії.

Отже, реалізація тренінгової програми зниження рівня агресивності старших підлітків сприяє формуванню у них навичок емоційної саморегуляції, самоконтролю та конструктивної міжособистісної взаємодії. Послідовне опрацювання вправ, спрямованих на усвідомлення власних емоційних станів, зниження імпульсивності поведінкових реакцій, трансформацію вербальної агресії та розвиток емпатії, забезпечує поступове зменшення інтенсивності агресивних проявів і формування більш адаптивних способів реагування у конфліктних ситуаціях.

Крім того, опанування технік самоконтролю та емоційної регуляції дозволяє підліткам ефективніше керувати власними реакціями у стресових і фруструючих обставинах, що позитивно впливає на якість їхньої соціальної взаємодії та знижує рівень міжособистісної конфліктності. Усвідомлення особливостей власної поведінки, зокрема гендерно зумовлених проявів агресії, сприяє глибшому розумінню себе та підвищенню відповідальності за власні дії.

Таким чином, реалізація тренінгової програми є ефективним засобом психокорекційної роботи з підлітками, що забезпечує не лише зниження рівня агресивності, а й формування соціально прийнятних моделей поведінки, розвиток емоційної зрілості та підвищення якості міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило поглибити розуміння психологічних особливостей агресивної поведінки старших підлітків та виявити специфіку її проявів у сучасних умовах розвитку особистості. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена тим, що підлітковий вік є одним із найскладніших етапів психічного розвитку людини, який супроводжується інтенсивними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. У цей період особливо загострюється потреба у самоствердженні, незалежності та визнанні з боку однолітків, що за несприятливих умов може сприяти формуванню різноманітних форм агресивної поведінки.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що проблема агресивної поведінки є однією з найбільш складних і багатогранних у психологічній науці. Значний внесок у її дослідження зробили З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, К. Лоренц, Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц, А. Бандура, Е. Фромм, Р. Берон, Д. Річардсон, А. Басс, А. Дарки, А. Реан, Л. Семенюк, І. Фурманов та інші науковці. Узагальнення наукових підходів показало, що агресивна поведінка не має єдиного джерела виникнення та формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціально-психологічних чинників. Встановлено, що в старшому підлітковому віці агресія може виконувати функцію самозахисту, самоствердження, привернення уваги або способу реагування на фрустрацію та емоційне напруження. Аналіз наукових праць дозволив дійти висновку, що важливу роль у формуванні агресивної поведінки відіграють особливості сімейного виховання, характер взаємин з батьками та однолітками, соціально-психологічний клімат середовища, рівень розвитку комунікативних навичок і здатність до емоційної саморегуляції. Особливе значення має самооцінка підлітка, оскільки як її занижений, так і завищений рівень може сприяти виникненню агресивних реакцій. Низька самооцінка часто супроводжується невпевненістю, образливістю, підвищеною чутливістю до критики та самоагресивними тенденціями, тоді як завищена самооцінка може зумовлювати демонстративність, конфліктність та

прагнення до домінування. Таким чином, агресивна поведінка старших підлітків розглядається як результат взаємодії особистісних характеристик і соціального середовища, а її прояви можуть набувати фізичних, вербальних, непрямих або внутрішньо спрямованих форм.

Емпіричне дослідження проводилося серед 105 підлітків віком 14–15 років, з яких 72 дівчини та 33 хлопці. Базою дослідження виступив ТНВК «Школа-колегіум Патріарха Йосифа Сліпого №12» та інші заклади загальної середньої освіти Тернопільської області. Для вивчення особливостей агресивної поведінки було використано комплекс психодіагностичних методик, який включав опитувальник А. Басса - А. Дарки, тест агресивності А. Ассінгера та методику діагностики агресивної поведінки Л. Г. Почебут. Використання декількох взаємодоповнювальних методик дозволило дослідити як загальний рівень агресивності, так і окремі форми її прояву, що забезпечило комплексний аналіз досліджуваного явища.

Результати, отримані за методикою А. Басса – А. Дарки, показали, що у структурі агресивної поведінки старших підлітків найбільш вираженими є відчуття провини (55,14%), вербальна агресія (51,59%) та фізична агресія (49,62%). Дещо нижчі показники зафіксовано за шкалами образи (46,67%), підозрілості (46,15%), непрямой агресії (45,40%), негативізму (44,76%) та дратівливості (44,76%). Отримані результати свідчать про те, що агресивність досліджуваних не має надмірно вираженого характеру та загалом перебуває в межах вікової норми. Водночас домінування почуття провини є важливим показником, оскільки воно свідчить про здатність підлітків усвідомлювати наслідки власної поведінки, переживати відповідальність за свої вчинки та критично оцінювати власні дії. Це дає підстави стверджувати, що агресивні реакції у більшості респондентів супроводжуються механізмами внутрішнього морального контролю.

Високі показники вербальної агресії свідчать про те, що негативні емоції підлітки найчастіше виражають через словесні форми реагування — суперечки, різкі висловлювання, образи, конфліктне спілкування та демонстрацію невдоволення. Така особливість може пояснюватися тим, що саме спілкування з

однолітками займає провідне місце у структурі підліткової діяльності, тому більшість конфліктів реалізується саме у вербальній площині. Показник фізичної агресії хоча й залишається досить високим, проте не є домінуючим, що свідчить про відносно невисоку поширеність відкритих насильницьких форм поведінки серед досліджуваних. Близькі значення більшості шкал вказують на комплексний характер агресивної поведінки та підтверджують, що агресія у підлітковому віці не обмежується лише одним способом реагування, а проявляється через поєднання різних поведінкових і емоційних компонентів.

Порівняльний аналіз результатів хлопців і дівчат дозволив виявити гендерні особливості агресивної поведінки. Для хлопців більш характерною виявилася фізична агресія (61,52%) та підозрілість (48,48%), що свідчить про більшу схильність до відкритого вираження негативних емоцій, прямого відстоювання власної позиції та силових способів реагування у конфліктних ситуаціях. Для дівчат більш властивими виявилися вербальна агресія (52,89%), непрямая агресія (47,22%), негативізм (47,08%), образа (50,52%) та почуття провини (59,72%). Такі результати свідчать про те, що агресивні переживання дівчат частіше набувають опосередкованого характеру та супроводжуються більш вираженими внутрішніми емоційними реакціями. Отримані дані підтверджують висновки сучасних досліджень про те, що хлопці переважно використовують прямі форми агресії, тоді як дівчата частіше вдаються до непрямих способів вираження негативних емоцій та схильні до глибшого переживання конфліктних ситуацій.

Результати тесту агресивності А. Ассінгера показали, що низький рівень агресивності характерний для 69,52% досліджуваних, середній рівень виявлено у 27,62% підлітків, а високий рівень агресивності зафіксовано лише у 1,90% респондентів. Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість старших підлітків володіє достатнім рівнем самоконтролю та здатна регулювати власні емоційні реакції відповідно до соціальних норм. Низький рівень агресивності вказує на переважання конструктивних способів взаємодії з оточенням та відсутність стійкої схильності до конфліктної поведінки. Водночас наявність майже третини респондентів із середнім рівнем агресивності свідчить

про існування групи ризику, для якої агресивні реакції можуть виступати одним зі способів подолання труднощів або реагування на стресові ситуації. Хоча частка підлітків із високим рівнем агресивності є незначною, саме ця категорія потребує особливої уваги з боку психологів, педагогів та батьків, оскільки високий рівень агресії може негативно впливати на процес соціалізації та міжособистісні взаємини.

Результати методики Л. Г. Почебут доповнили та уточнили отримані дані. Найвищий показник було зафіксовано за шкалою самоагресії (51,19%), що свідчить про схильність значної частини старших підлітків спрямовувати негативні переживання на себе. Така особливість може проявлятися у самозвинуваченні, незадоволеності собою, надмірній самокритичності, переживанні власних невдач та внутрішньому емоційному напруженні. Високий рівень самоагресії є важливим результатом дослідження, оскільки свідчить про наявність прихованих форм агресивних переживань, які не завжди проявляються зовні, проте можуть негативно впливати на психологічне благополуччя підлітка.

Другим за вираженістю показником стала вербальна агресія (46,31%), що узгоджується з результатами методики А. Басса – А. Дарки та підтверджує домінування словесних способів вираження негативних емоцій серед досліджуваних. Показники емоційної агресії (39,52%) та предметної агресії (37,74%) свідчать про наявність емоційної напруги, яка у певних ситуаціях може знаходити вихід через імпульсивні реакції, втрату самоконтролю або агресивне ставлення до навколишніх предметів. Найнижчий показник фізичної агресії (30%) дозволяє зробити висновок, що відкриті фізичні прояви агресії не є провідною характеристикою більшості старших підлітків. Загалом результати методики свідчать, що агресивні переживання сучасних підлітків частіше реалізуються через словесні реакції або внутрішні переживання, ніж через прямі фізичні дії.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між різними проявами агресивної поведінки. Встановлено позитивні зв'язки між загальним рівнем агресивності та фізичною агресією ($r_s=0,48$; $p\leq 0,05$), вербальною агресією ($r_s=0,52$; $p\leq 0,01$), роздратуванням ($r_s=0,41$;

$p \leq 0,05$) та емоційною агресією ($r_s = 0,46$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням загального рівня агресивності посилюються й окремі форми її прояву. Найбільш тісні взаємозв'язки виявлено між однойменними шкалами різних методик: фізичною агресією ($r_s = 0,67$; $p \leq 0,01$) та вербальною агресією ($r_s = 0,71$; $p \leq 0,01$), що підтверджує надійність отриманих результатів та їхню внутрішню узгодженість. Виявлений позитивний зв'язок між почуттям провини та самоагресією ($r_s = 0,39$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що переживання власної провини нерідко супроводжується спрямуванням негативних емоцій на себе. Це підтверджує взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх форм агресії та вказує на необхідність їх комплексного вивчення.

Таким чином, мету дослідження було досягнуто, а поставлені завдання виконано. Отримані результати дозволили встановити, що агресивна поведінка старших підлітків має комплексний характер та поєднує зовнішні й внутрішні форми прояву. Найбільш характерними особливостями агресивної поведінки досліджуваних є переважання вербальних способів реагування, наявність вираженого почуття провини, схильність до самоагресивних переживань та відносно невисока поширеність відкритих фізичних форм агресії. Дослідження показало, що для більшості підлітків агресія не є стійкою особистісною характеристикою, а виступає ситуативною реакцією на емоційне напруження, конфліктні ситуації або труднощі міжособистісної взаємодії. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів закладів освіти з метою своєчасного виявлення агресивних тенденцій, проведення профілактичної роботи та реалізації розробленої корекційно-розвивальної тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів у старшому підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 63(3). P. 452–459. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452> (дата звернення: 12.04.2026).
2. Dodge K. A., Coie J. D. Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1146> (дата звернення: 12.04.2026).
3. James William. *Psychology: Briefer Course*. Project Gutenberg, 2017. EBook #55262, URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/55262> (дата звернення 20.04.2024).
4. Trofimchuk V. Program for correction of adolescent aggression. URL: <https://rsglobal.pl/index.php/ijitss/article/view/1791> (дата звернення: 12.04.2026).
5. Агаджанян С. С. Психологічні особливості агресивної поведінки в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2022.
6. Апетик Н. М. Моральна саморегуляція як умова попередження девіантної поведінки підлітків: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології. К., 2001. 20 с.
7. Архипова Т. М. Психосоціальні детермінанти агресивної поведінки підлітків. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/731c35f7-6b2e-4541-ba4d-96dc04736bde> (дата звернення: 12.04.2026).
8. Бовть О. Б. Причини агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 1. С. 94-100.
9. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. О. Ю. Дроздов. Чернігів, 2003.

10. Задорожна К. С. Дослідження агресивних проявів у міжособистісній взаємодії сучасних підлітків. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/46116> (дата звернення: 12.04.2026).
11. Кісіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1121> (дата звернення: 12.04.2026).
12. Ковальчук А. С. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Київ: Національний авіаційний університет, 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/55544> (дата звернення 20.12.2023).
13. Колот С. О. Психологічні механізми і умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів освіти: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 1999. 19 с.
14. Корекційно-розвивальна програма зі зменшення агресивної поведінки та попередження її формування у підлітків URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5004/1/Posibnuk_Zypunus-Posmihnnus_2014_Web.pdf (дата звернення: 12.04.2026).
15. Косьянова О. У., Городнюк Л. С. Особливості прояву самооцінки та типу характеру жінок середньої дорослості. *ГАБІТУС*. 2022. № 19. С. 128-132.
16. Кравченко О. В. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків у шкільному середовищі. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/15267> (дата звернення: 12.04.2026).
17. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
18. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. К.: Каравела, 2009.
19. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіації: навч. посібник. К.: Каравела, 2012. 368 с.

20. Лоренц К. Агресія, або Так зване зло. 1994. 320 с. (С. 22.)
21. Масагутов Р. М. Гендерні відмінності у прояві аутоагресії у підлітків. Р. М. Масагутов. *Питання психології*. 2003. № 3. С. 35-42.
22. Масенко В. П. Індивідуальний розвиток дитини. К.: Главник, 2007. 128 с.
23. Мельник Н. І. Самооцінка як чинник формування агресивної поведінки підлітків. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/10456> (дата звернення: 12.04.2026).
24. Методика діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки. ШБ: <https://vseosvita.ua/library/metodika-diaagnostiki-pokaznikiv-ta-form-agresii-bassadarki-23373.html> (дата звернення: 20.05.2025)
25. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132с
26. Немов Р. С. Психологія: у 3 кн. Кн. 1: *Загальні основи психології*: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. 2006. С. 23-45.
27. Нікуліна О.О. Корекційно-розвивальна програма. URL: <https://osvita-zm.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/korektsijno-rozv.programa-Nikutina-O.O..docx> (дата звернення: 12.04.2026).
28. Ольшанська М. С., Кішінець Ю. В. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків. URL: https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi.pdf#page=297 (дата звернення 19.12.2023).
29. Оржехівська В. М. Основні педагогічні проблеми виховання учнів у сучасний період розвитку суспільства: Управління процесом виховання. Позакласний час. 2004. № 23-24. С. 5-18.
30. Остапець О. Вплив агресивності на міжособистісні стосунки підлітків. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3513> (дата звернення: 12.04.2026).

31. Повякель Н. І. Соціально-когнітивна теорія А. Бандура. URL: http://ni.biz.ua/10/10_5/10_598_sotsialno-kognitivnaya-teoriya-abandura.html (дата звернення 18.12. 2023).
32. Програма корекції агресивної поведінки підлітків URL: https://natc.org.ua/docs/Menu/student/Psyholog/Prog_korekciy_agres_povedinky.pdf (дата звернення: 12.04.2026).
33. Психологічний довідник учителя: в 4 кн., кн. 1. Упоряд. В. Андрієвська. Наук. ред. С. Максименка. К.: *Главник*, 2005. 96 с.
34. Психологічний словник. За ред. В. І. Войтка. 1982. URL: <https://samorozvytok.info/content/psychologichnyy-slovnyk-za-red-v-i-voytka198>. (дата звернення 10.11.2023).
35. Ремшмидт Х. Підлітковий і юнацький вік. Проблеми становлення особистості. 1994. С. 15.
36. Романенко Т. В. Корекція агресивності підлітків у процесі психологічного тренінгу. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/60987> (дата звернення: 12.04.2026).
37. Сєдова В. І. Самооцінка як чинник агресивної поведінки підлітків: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Київ: Національний авіаційний університет, 2022. 53 с.
38. Слободюк С. П. Психологічні особливості агресивності молодших підлітків на етапі адаптації до нових умов навчання: кваліфікаційна робота С. П. Слободюк; наук. керівник : канд. пед. наук, доц. Л. О. Гапоненко. Кривий Ріг: КДПУ, 2022.
39. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: Посібник. К.: *Академвидав*, 2003. 504 с.
40. Супрун М., Перепечина Н. Девіантна поведінка дітей і підлітків: соціально-психологічний аспект. *Соціальна психологія*. 2009. № 2. С. 178-185.
41. Теорія агресії і наслідування. Підхід Н. Міллера і Дж. Долларда. URL: https://stud.com.ua/106933/psihologiya/teoriyi_agresiyi_nasliduvannya_pidhid_millera_dollard (дата звернення 09. 02. 2024).

42. Федух І. С. Психологічні особливості проявів агресивності у ранньому юнацькому віці. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/37.pdf (дата звернення: 12.04.2026).
43. Фрейд, З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно: Книжки українською, українська література / переклад Я. Мишаніча, Н. Іванової. Київ: Strelbytsky Multimedia Publishing, 2021.
44. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності: пер. з англ. 2022. URL: <https://sites.google.com/site/persodzerela2semestr/home/from-eaanatomia-ludskoie-destruktivnosti> (дата звернення 03. 01. 2024).
45. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Київ: Прапор, 2007. 640 с.
46. Шебанова В. І. Діагностика та корекція агресивної поведінки молодших школярів з порушенням психічного розвитку: рукопис.
47. Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки підлітків засобами тренінгу спілкування. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7126> (дата звернення: 12.04.2026).
48. Шевченко В. Є. Діагностика схильності до конфліктної поведінки. Методика К. Томаса. URL: [Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К.Томаса | . Психологія](#) (дата звернення 20.05.2025).
49. Шинкаренко І. Агресивність та конфліктність як джерело підліткової делінквентності. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/10136> (дата звернення: 12.04.2026).
50. Широкоградюк Л. А. Історична природа лихослів'я з огляду на культуру виховання підростаючого покоління. *Психологія на перетині тисячоліть*: В 3 т. К.: Гнозис, 1998. Т. 3. С. 552-559.
51. Щербакова І. М., Чумель А. Ю. Напрями дослідження проблеми агресії (агресивності) та агресивної поведінки .І. М. Щербакова, А. Ю. Чумель. *Наукові пошуки*: Зб. наук. праць молодих учених. Випуск 5. за ред. А. А. Сбруєвої. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. С. 204-207.

52. Яновська Т. А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. Т. А. Яновська. *Наука і освіта*: наук.-практ. журнал. 2014. № 9. С. 200-204.

ДОДАТКИ

Додаток А



Додаток Б
Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки а. Басса та а. Дарки
(адаптація А.К. Осницького)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, по ставте 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 по рушити 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 заздрять 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 ладна ти.
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 реалізовувати.
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.

Додаток В
Тест А. Ассінгера
(оцінювання агресивності у стосунках)

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернув ся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».
2. «Де ти стирчиш допізна?».
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин вас обігнали.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.
2. Примираєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».
2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Додаток Г

Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)

Інструкція. Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимусь вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.

20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Додаток Д

Структурна схема корекційно – розвивальних занять на корекцію агресивної поведінки підлітків.

(Програма корекції агресивної поведінки підлітків URL:

https://natc.org.ua/docs/Menu/student/Psycholog/Prog_korekciy_agres_povedinky.pdf

(дата звернення: 12.04.2026).

Тема заняття	Мета заняття	Основний зміст роботи
Вступне заняття. Емоції та самопізнання	Розвивати способи адекватного сприйняття себе та інших людей	«Моє ім'я...», «Що таке емоції?», «Чарівна скарбничка», «Негативні емоції і я», «Бажання і можливості», «Невод», «Дерево самотності», «Садівники»
Контроль і конфліктна ситуація	Формування конструктивних форм поведінки та основ комунікації	«Мій товариш про мене говорить...», «Да-діалог», «Ні-діалог», «Компліменти», «Поганий настрій», «Я-повідомлення», «Я вважаю, що можу...»
Творити добро - це прекрасно!	Усвідомлення позитивних мотивів та закріплення позитивної поведінки	«Найкраща риса», «Емпатія», «Мої добрі справи», «Девіз»
Змінюючи себе, ми змінюємо ставлення до себе	Розвиток розуміння емоційних станів за мімікою та жестами	«Що таке добре і що таке погано», «Мій товариш образився», «Чарівники», «Я можу, але я не буду...»
Я і мої друзі	Розвиток позитивного спілкування та бачення позитивних рис людей	«Повітряні кульки», «Психологічний портрет», «Легідні імена», «Пасажири», «Лист товаришу»
Я обираю посмішку	Формування навичок саморегуляції та доброзичливої поведінки	«Ім'я з посмішкою», «Емоції на обличчі», «Тренуємо емоції»
Як подолати агресію	Розвиток рефлексії та асертивної поведінки	«Ходіння по мотузці», «Доберись до вершини», «Сад»
Права людини і саморегуляція	Розвиток самоконтролю, толерантності та асертивної поведінки	«Гарячий стілець», «В центрі», підсумкова рефлексія

Додаток Е

Програма корекційно – розвиваючої роботи «Попередження проявів агресивності підлітків» за Нікуліною О. О.

Нікуліна О.О. Корекційно-розвивальна програма. URL: <https://osvita-zm.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/korektsijno-rozv.programa-Nikutina-O.O..docx>

(дата звернення: 12.04.2026).

Тема заняття	Основний зміст роботи	Час
Мій світ	Вступ	8хв
	Знайомство	5хв
	Очікування	5хв
	Правила	7хв
	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	15хв
	Підсумки	5хв
Мій світ	Знайомство	5хв
	Очікування	3хв
	Правила	3хв
	Вправа «Мій світ»	22хв
	Вправа «Три бажання»	7хв
	Підсумки	5хв
Я буду успішною людиною	Знайомство	5хв
	Очікування	3хв
	Правила	5хв
	Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	12хв
	Вправа «Чарівний базар»	15хв
	Підсумки	5хв
Вчимося розуміти і поважати іншого	Знайомство	5хв
	Інформаційне повідомлення «Культура спілкування і конфлікт»	10хв
	Вправа «Карусель»	5хв
	Інформаційне повідомлення «Як важливо говорити один одному компліменти»	5хв.
	Вправа «Компліменти»	5хв
	Вправа «Поганий настрій»	5хв
	Вправа «Я вважаю, що я можу...»	5хв
	Підсумки	5хв
Світ емоцій та почуттів	Знайомство	5хв
	Інформаційне повідомлення «Емоції то почуття в житті людини. Шляхи саморегуляції психічного стану»	7хв
	Вправа «Тренуємо емоції»	10хв
	Вправа «Малюємо злість»	8хв
	Вправа «Без маски»	

	Підсумки	10хв 5хв
Вплив емоцій на спілкування	Знайомство Очікування Правила Вправа «Я у гніві» Вправа «Інтонія» Вправа «Нападник і той, хто захищається» Підсумки	5хв 5хв 5хв 7хв 8хв 10хв 5хв
Вплив емоцій на спілкування	Знайомство Очікування Правила Вправа «Гра голосом» Вправа «Упевнений-непевнений-грубий» Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім» Підсумки	5хв 5хв 5хв 5хв 10хв 10хв 5хв
Як справлятися із агресією?	Знайомство Очікування Правила Вправа «Асоціації» Інформаційне повідомлення «Агресія, агресивність» Вправа «Я малюю агресію» Вправа «Скарбничка порад» Підсумки	4хв 3хв 5хв 3хв 7хв 10хв 8хв 5хв
Як подолати агресивну поведінку	Мозковий штурм «Портрет агресивної людини» Вправа «Штовхалки» Вправа «Увірвись у коло» Вправа «Ображалки» Вправа-релаксація «Море» Підсумки	8хв 8хв 10хв 8хв 6хв 5хв
Прощаємося зі злістю	Вправа «Чарівні перетворення» Інформаційне повідомлення «Конструктивні способи подолання агресивності та злості» Вправа-візуалізація «Скарбничка приємних почуттів» Вправа «Прощай, напруженість!» Вправа-релаксація «Водоспад» Підсумки	5хв 10хв 10хв 5хв 8хв 7хв
Пошук альтернатив	Знайомство Очікування	5хв 5хв

агресивній поведінці	Інформаційне повідомлення «Я-повідомлення» Вправа «Ситуації з життя» Підсумки	10хв 20хв 5хв
Конфліктна ситуація під контролем	Вправа «Дерево очікувань» Інформаційне повідомлення «Поняття про конфлікт та конструктивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій» Вправа «Конфлікт у транспорті» Вправа «Формулюємо правила» Вправа «Малюнок удвох» Підсумки	5хв 8хв 8хв 10хв 10хв 4хв
Я обираю конструктивне спілкування	Знайомство Вправа «Зіпсований телефон» Інформаційне повідомлення «Спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування» Вправа «За вікном вагона» Вправа «Ти мені подобаєшся, тому що...» Вправа «Ніхто не знає...» Підсумки	4хв 7хв 8хв 7хв 7хв 8хв 4хв
Вчимося керувати своїми емоціями	Знайомство Очікування Правила Вправа «Створення соціальної реклами» Підсумки	3хв 3хв 4хв 25хв 10 хв

Додаток Є

Програма профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації «Зупинись! – Посміхнись!»

(Корекційно-розвивальна програма зі зменшення агресивної поведінки та

попередження її формування у підлітків URL:

[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5004/1/Posibnuk_Zypunus-](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5004/1/Posibnuk_Zypunus-Posmihnus_2014_Web.pdf)

[Posmihnus_2014_Web.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5004/1/Posibnuk_Zypunus-Posmihnus_2014_Web.pdf) (дата звернення: 12.04.2026).

Тема заняття	Мета заняття	Основний зміст роботи
Знайомство. Створення групи	Формування довіри, згуртування групи, вироблення правил роботи	«Знайомство», «Правила групи», «Очікування»
Я і мої емоції	Усвідомлення власних емоцій та їх проявів	«Емоційний термометр», обговорення емоційних станів
Агресія та її прояви	Формування уявлення про агресію та її види	Мозковий штурм «Що таке агресія», аналіз ситуацій
Причини агресії	Усвідомлення причин агресивної поведінки	Вправа «Мої тригери», обговорення життєвих ситуацій
Контроль гніву	Розвиток навичок саморегуляції	Дихальні вправи, «Стоп-кадр», техніки заспокоєння
Конфлікти і їх вирішення	Формування конструктивної поведінки в конфліктах	Рольові ігри «Конфліктна ситуація», «Я-повідомлення»
Позитивне спілкування	Розвиток навичок ненасильницької комунікації	«Компліменти», «Активне слухання», групове обговорення
Підсумкове заняття	Закріплення навичок, рефлексія змін	«Як я змінився», зворотний зв'язок, підбиття підсумків