

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 ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У
МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, групи П-45
Скриник Вікторії Андріївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Чіп Руслана Степанівна

РЕЦЕЗЕНТ:
Психолог, соціальний педагог
ТЗОШ №23
Пасіка Наталія Федорівна

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Скриник В. А. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 88 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз основних підходів до визначення поняття агресії та агресивності у вітчизняній і зарубіжній психології; проаналізовано психологічні теорії агресивної поведінки; визначено причини та фактори агресивності у молодшому підлітковому віці; емпірично досліджено особливості прояву агресивної поведінки у молодших підлітків; розроблено корекційну програму для учнів та рекомендації для педагогів і батьків щодо профілактики агресивної поведінки.

Ключові слова: агресія, агресивність, агресивна поведінка, молодший підлітковий вік.

ABSTRACT

Skrynyk V.A. Psychological Features of the Manifestation of Aggressive Behavior in Early Adolescence. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 88 p.

In the Master's thesis a theoretical and methodological analysis of the main approaches to defining the concept of aggression and aggressiveness in domestic and foreign psychology; analyzed psychological theories of aggressive behavior; identified the causes and factors of aggressiveness in young adolescence; empirically studied the features of the manifestation of aggressive behavior in young adolescents; developed a correctional program for students and recommendations for teachers and parents on the prevention of aggressive behavior.

Keywords: aggression, aggressiveness, aggressive behavior, early adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття та види агресії й агресивності	7
1.2 Психологічні теорії агресивної поведінки молодших підлітків	11
1.3 Причини та фактори агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці.....	14
РОЗДІЛ 2	17
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ	17
2.1. Методологічне обґрунтування та етапи проведення емпіричного дослідження	17
2.2. Інтерпретація отриманих результатів щодо особливостей агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці	20
2.3 Профілактика та корекція агресивної поведінки у підлітків	35
2.4 Рекомендації для педагогів та батьків щодо профілактики агресивної поведінки молодших підлітків	43
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Агресивна поведінка дітей молодшого підліткового віку (10 – 13 років) привертає увагу багатьох дослідників. У цей період інтенсивні фізіологічні, когнітивні та соціально-емоційні зміни приводять до підвищення імпульсивності, емоційно нестабільності та труднощів самоконтролю. Це створює передумови для зростання агресивності та збільшення кількості конфліктів у школі. За даними моніторингових досліджень, поширеність шкільного насильства, булінгу та вербальних форм агресії серед учнів не знижується, що підтверджує активність вивчення механізмів формування агресивної поведінки.

Проблема агресії висвітлена в працях зарубіжних дослідників (А. Бандура, А. Басс, Л. Берковітц, Дж. Долард, К. Андерсон, Д. Ольвеус) та вітчизняних науковців (О. Павлова – вплив інформаційного середовища, С. Максименко та Л. Сердюк – вікові особливості підлітків, О. Коненко – ауто агресія, Т. Титаренко – особистісні чинники агресивності). Однак більшість із цих досліджень стосується підліткового віку загалом, тоді як специфіка молодшого підліткового віку (10 – 13 років) залишається не достатньо вивченою в українському науковому просторі.

Агресивні прояви негативно впливають на соціально-психологічний розвиток молодших підлітків: спричиняють труднощі у міжособистісних стосунках, порушують соціалізацію, сприяють формуванню неадаптивних поведінкових стратегій. Педагогічні наслідки агресії – шкільна дезадаптація, академічна неуспішність, загострення конфліктів між учнями. Це зумовлює необхідність визначення психологічних особливостей агресивної поведінки молодших підлітків та розробки практичних рекомендацій щодо її профілактики.

Саме це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи психологічні особливості прояву агресивності у молодшому підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – агресивність у молодшому підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву агресивності у молодших підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні особливості агресивної поведінки молодших підлітків, емпірично дослідити особливості агресивності молодших підлітків та розробити рекомендації щодо профілактики агресивних проявів у сім'ї та закладі освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену агресії та агресивності у працях зарубіжних та вітчизняних науковців.
2. Визначити психологічні чинники та умови, що зумовлюють прояви агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей агресивності молодших підлітків та здійснити аналіз отриманих результатів.
4. Охарактеризувати основні напрями профілактики та корекції агресивної поведінки молодших підлітків, розробити рекомендації педагогам та батькам щодо профілактики агресивної поведінки молодших підлітків.

Методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження:

теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел - для визначення сутності агресивності у молодших підлітків та аналізу підходів до її вивчення;

емпіричні методи: психодіагностичні методики: Методика «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Ковальовим), Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком), Шкала ворожості-агресії (Кука-Медлей), Методика «Діагностика агресивності» (опитувальник Л.Г. Почебут) - для виявлення рівня агресивності та її компонентів;

математико-статистичні методи: кількісний і якісний аналіз отриманих даних - для інтерпретації результатів та визначення закономірностей.

Експериментальна база дослідження.

Дослідження проводилось на базі Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 23 учнів 7 та 8 класу кількість учасників 48. У вибірку увійшли учні молодшого підліткового віку (12–13 років).

Практичне значення дослідження.

Результати роботи можуть бути використані:

Практичними психологами закладів освіти у роботі з учнями молодшого підліткового віку;

Педагогами при розробці заходів профілактики конфліктів та булінгу;

Батьками для підвищення ефективності виховної взаємодії з дітьми.

Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у практику шкільної психологічної служби.

Структура та обсяг роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та види агресії й агресивності

Проблема агресії та агресивної поведінки посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки в останні роки спостерігається зростання рівня емоційної напруженості, конфліктності та деструктивних форм взаємодії серед дітей і підлітків. Особливо актуальною дана проблема є в умовах сучасних соціальних змін, активного розвитку цифрового середовища та постійного психоемоційного навантаження, що негативно впливає на емоційний стан особистості [43]. Молодший підлітковий вік вважається одним із найбільш складних періодів розвитку, оскільки саме в цей час відбуваються значні зміни у фізіологічній, емоційній та соціальній сферах. Підлітки стають більш чутливими до оцінювання з боку оточення, емоційно нестійкими та схильними до імпульсивних реакцій, що може сприяти виникненню агресивної поведінки.

У сучасній психології існує кілька підходів до визначення агресії. Згідно з А. Бассом, під агресією розуміють будь-яку поведінку, що має на меті завдати шкоди іншій живій істоті, яка прагне уникнути такого поводження [9]. Це визначення акцентує на вмисність дій та наявність жертви. Водночас окремі автори додають до цього переліку ауто агресію (спрямованість шкоди на самого себе) та різні форми прихованої агресії (ігнорування, маніпуляції) [16]. Представники психоаналітичного напрямку по-різному пояснювали природу агресії [53]. Зокрема, А. Адлер розглядав агресію як спосіб досягнення переваги та подолання почуття неповноцінності. Сучасні джерела розвивають

ці ідеї в контексті сучасного наочіння [12]. У психологічній літературі прийнято розрізняти агресію як конкретний поведінковий акт та агресивність як особистісну рису. Як зазначає Л. Берковіц [7], що агресивність – це «відносно стабільна схильність суб'єкта до агресивних реакцій». Агресивність може проявлятися через конфліктність, імпульсивність, підвищену дратівливість або прагнення домінувати над іншими. Психоаналітична традиція (З. Фройд, А. Адлер) розглядала агресію як вроджений потяг. Сучасні нейробіологічні дослідження [47;3] підтверджують наявність генетичних та нейрофізіологічних передумов агресивності (зокрема, зв'язок між рівнем тестостерону та імпульсивністю), однак більшість авторів наполягають на взаємодії біологічного та соціального чинників.

Агресивна поведінка є складним психологічним явищем, що охоплює систему дій та реакцій особистості, спрямованих на вираження негативних емоцій або заподіяння шкоди. Її прояви значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини, умов виховання, соціального оточення та рівня сформованості навичок емоційної саморегуляції. У молодшому підлітковому віці агресивна поведінка нерідко виступає способом самоствердження, психологічного захисту або емоційної розрядки [28].

Арнольд Басс [9], запропонував класифікацію агресії, яка часто використовується в дослідженнях (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Вид агресії	Характер прояву	Приклади
Фізична	Безпосереднє застосування сили	Удари, штовхання, псування речей
Вербальна	Словесне вираження негативу	Образи, погрози, підвищений тон
Непряма	Приховане або	Плітки, іронія,

	опосередковане	саркастичні зауваження
--	----------------	---------------------------

Дослідження О. Кононенко [16] присвячені ауто агресії – формі агресивної поведінки, спрямованій на самого себе. Авторка виокремлює такі прояви, як самозвинувачення, нехтування власними потребами та самоушкоджувальна поведінка. За даними О. Кононенко, у підлітковому віці ауто агресивні тенденції часто поєднуються з високою тривожністю та емоційною нестабільністю.

Також у сучасному інформаційному суспільстві дедалі більшого поширення набувають нові форми агресії, пов'язані з цифровим середовищем. Соціальні мережі, онлайн-комунікація та постійна взаємодія у віртуальному просторі суттєво впливають на поведінку підлітків. У зв'язку з цим у психологічній науці активно досліджуються явища кібербулінгу та цифрової агресії [32].

Цифрова агресія проявляється через образливі повідомлення, публічне приниження, поширення неправдивої інформації, погрози або висміювання в онлайн-середовищі. Особливу небезпеку становить швидке поширення цифрової агресії серед великої кількості користувачів. Тривалий вплив цифрової агресії негативно позначається на психоемоційному стані підлітків, сприяє розвитку тривожності, емоційної нестабільності, невпевненості у собі та соціальної ізоляції [32].

Важливу роль у формуванні агресивної поведінки відіграють особливості емоційної регуляції особистості. У молодшому підлітковому віці механізми самоконтролю та емоційної стійкості ще недостатньо сформовані, тому підлітки часто мають труднощі у конструктивному вираженні негативних емоцій. Нездатність ефективно справлятися з гнівом, образою або фрустрацією може призводити до агресивних реакцій як способу психологічного розвантаження [28].

Серед основних психологічних особливостей молодших підлітків, які можуть сприяти виникненню агресивної поведінки, дослідники виділяють імпульсивність, емоційну нестабільність, підвищену чутливість до критики, низький рівень саморегуляції та потребу у визнанні з боку однолітків [35]. У цей період значно посилюється вплив групи ровесників, а прагнення до самоствердження нерідко реалізується через конфліктність або демонстрацію сили та домінування.

Крім індивідуально-психологічних особливостей, на формування агресивної поведінки підлітків впливають і сучасні соціальні умови. Хронічний стрес, емоційне виснаження, інформаційне перевантаження та нестабільність у суспільстві можуть сприяти підвищенню рівня агресивності [43]. Важливу роль у цьому процесі також відіграє вплив групи однолітків. У підлітковому віці потреба у прийнятті та визнанні з боку ровесників значно посилюється, тому поведінка групи часто стає зразком для наслідування. У деяких підліткових компаніях можуть закріплюватися конфліктні та агресивні форми взаємодії, а агресивна поведінка може сприйматися як спосіб самоствердження або здобуття авторитету [39; 8].

Отже, агресія та агресивна поведінка є складними багатокomпонентними явищами, формування яких зумовлюється взаємодією психологічних, соціальних та середовищних чинників. У сучасних умовах проблема агресивної поведінки молодших підлітків набуває особливої актуальності через зростання психоемоційного навантаження, вплив цифрового середовища та ускладнення міжособистісної взаємодії. Розуміння сутності агресії, її основних форм та особливостей прояву у підлітковому віці є важливою передумовою для подальшого вивчення причин агресивної поведінки та розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів.

1.2 Психологічні теорії агресивної поведінки молодших підлітків

Агресивна поведінка молодших підлітків пояснюється в кількох психологічних теоріях. Кожна з них акцентує різні аспекти: соціальні, когнітивні, біологічні або середовищні чинники. Комплексний підхід, який поєднує ці напрями, дає змогу глибше зрозуміти умови, що сприяють агресії або запобігають їй.

Додатковими чинниками агресивності молодших підлітків виступають особливості цифрового середовища та наслідки пандемії COVID-19. Соціальні мережі та онлайн-комунікація створюють умови для кібербулінгу, тролінгу та агресивного коментування. Як зазначають дослідники [34;50], регулярне перебування підлітків у ворожих онлайн-спільнотах підвищує толерантність до агресивних моделей поведінки. Водночас період пандемії [29;30] супроводжувався тривалим дистанційним навчанням, ізоляцією та зниженням кількості соціальних контактів, що спричинило підвищення тривожності, емоційної напруги та після повернення до шкіл, зниження навичок конструктивної взаємодії.

Воєнні події в Україні створюють додаткове психоемоційне навантаження на підлітків. Постійне відчуття небезпеки, повітряні тривоги, перебування в укриттях, вимушені переїзди та розлука з близькими формують хронічний стрес. Як свідчать дослідження [41;54], тривалий стрес сприяє підвищенню дратівливості, імпульсивності та емоційної нестабільності, що у підлітковому віці нерідко не рідко проявляється агресивними реакціями. Такі умови знижують здатність до само агресії та ускладнюють конструктивне вирішення конфліктів.

Одним із психологічних чинників підвищеної агресивності є низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Підлітки, які не володіють достатніми навичками розпізнавання, контролю та конструктивного вираження власних емоцій, частіше реагують агресивно на фруструвальні ситуації. У сучасних

дослідженнях доведено, що програми розвитку емоційної компетентності значно зменшують рівень агресивної поведінки та сприяють формуванню адаптивних моделей реагування [56;36].

Шкільний клімат також впливає на ризик агресивних проявів. Негативна атмосфера у школі, високий рівень конкуренції, складні взаємини з педагогами, булінг у класних колективах та відсутність відчуття безпеки сприяють формуванню агресивних моделей поведінки. Навпаки, позитивний шкільний клімат забезпечує емоційну підтримку, справедливі правила та формує конструктивні способи взаємодії, що знижує рівень агресії серед підлітків [19;24].

Фрустраційно-агресивна модель Дж. Долларда [18] стверджує, що агресія виникає як реакція на перешкоду у досягненні мети. Подальші дослідження Лоренса Беркковітца показали, що ймовірність агресивної поведінки зростає за наявності агресивних підкріплень або зовнішніх стимулів, які актуалізують агресивні реакції [7, с. 59-73].

Біологічні теорії пояснюють агресивність як результат генетичних, нейрофізіологічних та гормональних чинників. У дослідженнях наголошується, що певні генетичні варіації можуть впливати на рівень агресивності, а активність лімбічної системи, зокрема мигдалеподібного тіла, відіграє ключову роль у регуляції агресивних імпульсів. Гормональні зміни, особливо підвищений рівень тестостерону, також здатні посилювати агресивність. Дослідження Adrian Raine засвідчують, що особливості анатомічної будови мозку, такі як зменшення об'єму орбітофронтальної кори, можуть бути пов'язані з підвищеною схильністю до агресії [47;3].

Когнітивні теорії розглядають агресивну поведінку через призму мисленнєвих процесів. Підлітки, які мають спотворені або негативні уявлення про себе та інших, частіше інтерпретують нейтральні дії оточуючих як ворожі, що може провокувати агресивні реакції. Застосування когнітивно-поведінкової терапії(КПТ) допомагає змінити такі автоматичні думки, що

сприяє зниженню рівня агресивності. Дослідження Aaron T. Beck підтверджують ефективність роботи з негативними когнітивними схемами для корекції агресивної поведінки [6].

Важливою у сучасній психології є теорія соціального навчання Альберта Бандури. Вона пояснює агресію як поведінку, яку підліток засвоює шляхом спостереження та наслідування дорослих, однолітків чи персонажів медіа. Якщо агресивна поведінка отримує підкріплення, наприклад у вигляді досягнення цілей або соціального схвалення, вона закріплюється й повторюється. Експерименти Бандури з «лялькою Бобо» підтвердили, що діти активно відтворюють агресивні моделі поведінки, які спостерігають [37].

Значущим підходом є і екологічна теорія Урі Бронфенбреннера яка підкреслює, що поведінка підлітка формується під впливом взаємодії різних рівнів середовища: сім'ї, школи, однолітків, медіапростору та ширшого соціокультурного контексту. Нестабільна сімейна обстановка, конфліктність у школі чи негативний соціальний клімат можуть посилювати агресивність. Дослідження показують, що діти, які виховуються в умовах підвищеного стресу, мають вищу ймовірність проявів агресії.

У соціально-психологічному контексті важливою є теорія суспільних ролей, згідно з якою агресія може бути способом виконання певної ролі, схвалюваної групою. У підліткових колективах агресивність нерідко асоціюється з лідерством, силою або статусом, що стимулює дітей проявляти агресивні дії задля підтримки позиції у групі.

Завершує розгляд теорія загального агресивного моделювання (General Aggression Model, GAM), запропонована Крейгом Андерсоном та його колегами. GAM інтегрує біологічні, особистісні, соціальні та середовищні фактори, а також ситуаційні змінні – стес, провокацію, фрустрацію – і пояснює агресивну поведінку як результат їхньої складної взаємодії [2].

Таким чином, кожна з теорій надає свій унікальний погляд на причини та механізми агресивної поведінки, що дозволяє сформувати комплексне

бачення цього явища. Інтеграція різних підходів забезпечує більш глибоке розуміння агресивності у молодшому підлітковому віці та створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу її чинників та проявів.

1.3 Причини та фактори агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці

Молодший підлітковий вік характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Ці зміни впливають на емоційний стан, поведінку та міжособистісну взаємодію. У цей період підвищується чутливість до оцінювання з боку оточення та зростає потреба у самоствердженні, що за відсутності достатніх навичок саморегуляції може створювати передумови для агресивних реакцій [33].

У сучасній психологічній науці агресивна поведінка розглядається як багатофакторне явище, формування якого відбувається під впливом взаємодії біологічних, психологічних, сімейних, соціальних та середовищних чинників. Агресія у молодшому підлітковому віці рідко виникає внаслідок дії лише одного фактора. Найчастіше вона формується як результат поєднання внутрішніх особистісних особливостей підлітка та несприятливих умов соціального середовища [1].

Однією з важливих причин агресивної поведінки у молодших підлітків є біологічні та нейрофізіологічні зміни, характерні для періоду раннього пубертату. У цей віковий період відбувається гормональна перебудова організму, що супроводжується підвищенням емоційної реактивності та нестабільності поведінкових реакцій. Дослідження свідчать, що підвищення рівня тестостерону може впливати на імпульсивність, дратівливість та схильність до агресивних реакцій, особливо у ситуаціях фрустрації або конфлікту [22]. Водночас процес

дозрівання префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль, планування поведінки та регуляцію емоцій, у молодших підлітків ще не є завершеним. Це знижує здатність до контролю імпульсивних реакцій та підвищує ймовірність агресивної поведінки [48].

Важливу роль у формуванні агресивності відіграють психологічні чинники. Молодший підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до критики, коливаннями самооцінки та труднощами у конструктивному вираженні власних переживань. У багатьох випадках агресія стає способом психологічного захисту, самоствердження або емоційного розвантаження. Підлітки, які мають низький рівень розвитку навичок емоційної регуляції, частіше реагують агресивно у ситуаціях стресу, конфлікту чи переживання образи [23;11].

Емоційна дисрегуляція розглядається як провідний психологічний механізм, що пов'язує зовнішні тригери з агресивною реакцією [21]. У молодших підлітків механізми контролю емоцій ще не повністю сформовані, тому фруструючі ситуації (перешкоди на шляху до бажаного, невинуваті очікування) часто викликають дратівливість, конфліктність або відкриті агресивні дії.

Одним із важливих психологічних факторів є також особливості когнітивного сприйняття соціальних ситуацій. Підлітки можуть інтерпретувати нейтральні дії або слова оточуючих як ворожі чи принизливі, що провокує агресивну реакцію у відповідь. Такі когнітивні спотворення підсилюють конфліктність у міжособистісній взаємодії та ускладнюють конструктивне вирішення суперечностей [17]. Крім того, агресивна поведінка може використовуватися підлітком як спосіб привернення уваги, підвищення власного статусу серед однолітків або компенсації внутрішньої невпевненості.

Суттєвий вплив на формування агресивної поведінки здійснює сімейне середовище. Саме сім'я є першим соціальним середовищем, у якому дитина засвоює моделі емоційного реагування та міжособистісної взаємодії.

Несприятливий психологічний клімат у родині, часті конфлікти між батьками, жорсткі або суперечливі методи виховання, недостатній рівень емоційної підтримки та прояви насильства значно підвищують ризик формування агресивних моделей поведінки у підлітків [42]. Дослідження останніх років свідчать, що діти, які регулярно стикаються з агресією у сімейному середовищі, частіше демонструють підвищену конфліктність, дратівливість та труднощі у контролі власних емоцій [53].

Не менш важливими є соціальні чинники агресивної поведінки. У молодшому підлітковому віці значно посилюється вплив групи однолітків, а потреба у соціальному визнанні та прийнятті стає однією з провідних. У деяких підліткових групах агресивна поведінка може сприйматися як спосіб самоствердження, демонстрації сили або здобуття авторитету. У таких умовах підлітки нерідко наслідують агресивні моделі поведінки, щоб відповідати очікуванням групи [39]. Важливим фактором ризику також є булінг у шкільному середовищі, який може виступати як причиною, так і наслідком агресивної поведінки.

Таким чином, причини та фактори агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці мають комплексний характер і формуються під впливом взаємодії біологічних, психологічних, сімейних, соціальних та середовищних чинників. Особливості сучасного суспільства, розвиток цифрового середовища, наслідки пандемії та воєнних подій створюють додаткові ризики для психоемоційного розвитку підлітків та можуть посилювати прояви агресивної поведінки. Розуміння причин агресії є важливою передумовою для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на формування безпечного та психологічно комфортного середовища для розвитку молодших підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологічне обґрунтування та етапи проведення емпіричного дослідження

Метою проведеного емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці. У межах дослідження увага була зосереджена на визначенні рівня агресивності, виявленні провідних форм її прояву, а також аналізі емоційно-особистісних чинників, що можуть впливати на формування агресивних тенденцій у підлітків.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Дослідити рівень вираженості агресивної поведінки у молодших підлітків.
2. Визначити домінуючі форми прояву агресії у досліджуваній групі.
3. Виявити особливості психічних станів, пов'язаних із проявами агресивності, зокрема рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.
4. Дослідити особливості ворожо-агресивних установок особистості, зокрема рівень цинізму, агресивності та ворожості.

5. Узагальнити отримані результати та визначити психологічні особливості прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці.

Емпіричне дослідження проводилося на базі групи учнів молодшого підліткового віку. У дослідженні взяли участь 48 учнів. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що молодший підлітковий вік є важливим етапом психічного розвитку, упродовж якого відбуваються інтенсивні зміни в емоційній сфері, системі міжособистісних відносин, формуванні самосвідомості та способів поведінкового реагування. Саме у цей період підвищується емоційна чутливість, загострюється потреба у соціальному визнанні, посилюється значущість оцінювання з боку однолітків і дорослих, що може зумовлювати виникнення агресивних форм реагування.

Методологічною основою дослідження стали сучасні психологічні уявлення про агресію як складне багатокomпонентне явище, що охоплює поведінковий, емоційний та когнітивний рівні функціонування особистості. У межах даного дослідження агресивна поведінка розглядалася не лише як зовнішній прояв негативних емоцій, а і як результат взаємодії особистісних особливостей, психічних станів та специфіки соціального середовища.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечили можливість багатостороннього вивчення досліджуваного явища. Зокрема, у роботі застосовано:

Методика 1. Методика «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Ковальовим)

Методика призначена для виявлення схильності до агресивної поведінки та визначення її провідних форм. Автори виокремлюють чотири форми агресії: пряму вербальну, непряму вербальну, пряму фізичну та непряму фізичну [25].

Опитувальник складається з 40 тверджень, на які респондент дає відповіді «так» або «ні». Отримані бали підсумовуються за кожною шкалою окремо.

Методика 2. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенко)

Методика діагностує чотири психічні стани: тривожність (схильність до переживання емоційного дискомфорту), фрустрацію (стан, що виникає при перешкодах у досягненні мети), агресивність (ворожість, неспровоковану зовнішніми обставинами) та ригідність (труднощі зміни програми дій за змінних умов) [45].

Опитувальник складається з 40 тверджень; відповіді оцінюються за трибальною шкалою (0 – не підходить, 1 – буває зрідка, 2 – часто).

Методика 3. Методика «Діагностика агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут).

Методика призначена для визначення рівня агресивності та її форм. Авторка виокремлює п'ять форм агресивності: вербальну, фізичну, предметну, емоційну агресію та самоагресію [59]:

Опитувальник містить 40 тверджень, відповіді «так» або «ні». Відповіді оцінюються відповідно до ключа, після чого загальний рівень агресивності визначається за сумою балів.

Методика 4. Шкала ворожості-агресії (Кука-Медлей)

Методика діагностує два параметри: ворожість (недовіра, підозрілість, негативне ставлення до оточення) та агресивність (схильність до відкритих негативних реакцій) [14].

Опитувальник складається з 27 тверджень, відповіді «так/ні». Загальний рівень агресивності визначається за сумою балів.

Застосування саме цього комплексу методик дозволило комплексно охарактеризувати агресивну поведінку молодших підлітків, простежити її

поведінкові прояви, емоційний фон та особливості когнітивного ставлення до соціального оточення.

Процес емпіричного дослідження здійснювався у кілька послідовних етапів. Підготовчий етап передбачав аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, уточнення теоретичних підходів до розуміння агресії та агресивної поведінки, визначення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження, а також добір психодіагностичного інструментарію відповідно до поставлених завдань. Констатувальний етап полягав у безпосередньому проведенні психодіагностичного обстеження учнів молодшого підліткового віку. На цьому етапі досліджуваним було запропоновано комплекс діагностичних методик, за допомогою яких здійснювалося вивчення рівня агресивності, форм її прояву, особливостей психічних станів та ворожо-агресивних установок. Аналітичний етап включав кількісну та якісну обробку отриманих результатів. На цьому етапі здійснювалося узагальнення емпіричних даних, обчислення показників за відповідними шкалами, побудова таблиць і графічних матеріалів, а також інтерпретація результатів відповідно до мети дослідження. Таким чином, методологічна організація емпіричного дослідження забезпечила можливість комплексного аналізу психологічних особливостей прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці. Обраний діагностичний інструментарій та послідовність етапів дослідження дозволили отримати емпіричні дані, які стали основою для подальшого аналізу, узагальнення результатів і формулювання практичних висновків.

2.2. Інтерпретація отриманих результатів щодо особливостей агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці

Для вивчення особливостей прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці було використано методику «Агресивна поведінка» за Євген Ільїн та Павло Ковальов [25]. Зазначена методика дає змогу дослідити рівень вираженості агресивних проявів, а також визначити домінуючі форми агресивного реагування у міжособистісній взаємодії. Її застосування дозволяє оцінити, яким чином агресивні тенденції проявляються у поведінці досліджуваних – у відкритій або опосередкованій формі, словесно чи через поведінкові дії.

У дослідженні взяли участь 28 учнів молодшого підліткового віку. Під час опрацювання результатів аналізувалися чотири основні форми агресивної поведінки: пряма вербальна агресія, непряма вербальна агресія, пряма фізична агресія та непряма фізична агресія. Показник стриманості/нестриманості до інтерпретації не включався, оскільки він використовувався як допоміжний показник для внутрішнього аналізу.

Загальні результати дослідження за методикою «Агресивна поведінка» подано на рис. 2.1

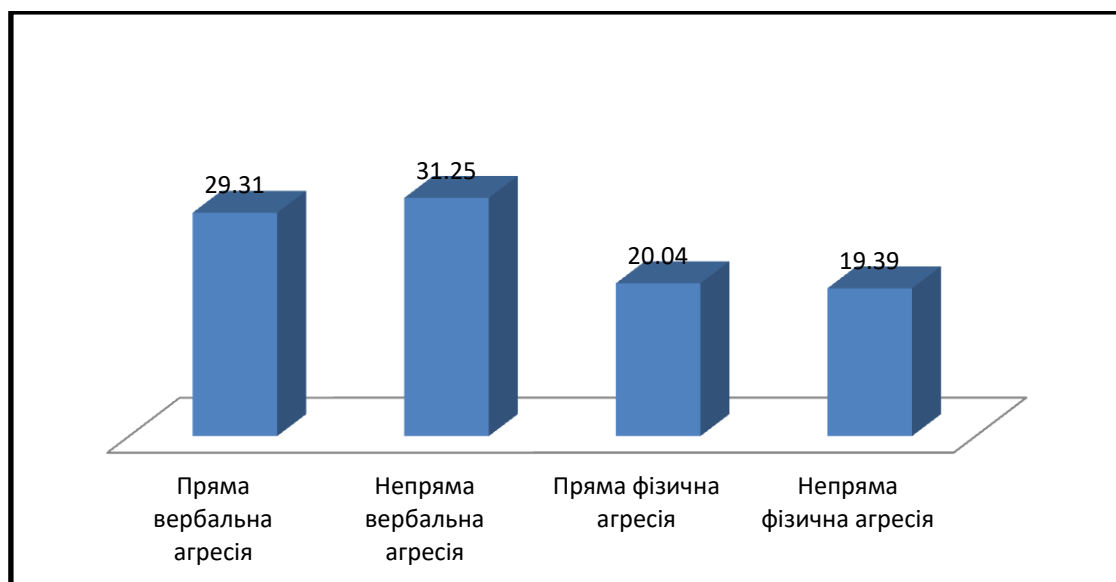


Рис. 2.1 Розподіл показників за шкалами методики «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Ковальовим)

Як можна побачити з рис.2.1, найбільш вираженою формою агресивної поведінки у досліджуваних є непряма вербальна агресія – 31,25. Ми вважаємо, що така тенденція свідчить про схильність молодших підлітків до опосередкованого словесного вираження негативних емоцій. У конкретних поведінкових проявах це виражається в іронічних або саркастичних зауваженнях, обговоренні інших поза їхньою присутністю, прихованому висловлюванні невдоволення чи критики. Отримані дані узгоджуються з віковими особливостями молодшого підліткового періоду. У цей час активізується розвиток міжособистісних стосунків, посилюється потреба у визнанні з боку однолітків. Як наслідок, відкриті комфортаційні форми вираження негативних переживань нерідко замінюються більш опосередкованими способами реагування [38; 47]. На нашу думку, це пояснює, чому значна частина досліджуваних обирає соціально менш пряму, але психологічно відчутну форму вираження внутрішньої напруги.

Пряма вербальна агресія становить 29,31%, що також є досить високим показником. Отримані результати свідчать про наявність у частини учнів схильності до відкритого словесного вираження негативних емоцій. У міжособистісній взаємодії це може виявлятися у різких відповідях, суперечках, підвищеному тоні, висловлюванні незадоволення, запереченні або конфліктних репліках. Достатньо високий відсоток за цією шкалою вказує на те, що вербальні способи реагування є доступним та поширеним способом вираження напруження, невдоволення або фрустрації. Водночас це може бути пов'язано з віковими особливостями молодших підлітків, для яких характерні підвищена емоційна чутливість, імпульсивність реакцій та недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції.

Пряма фізична агресія виявилась менш вираженою 20,04%. Це свідчить про те, що безпосереднє фізичне вираження агресії не є домінуючим способом реагування у більшості досліджуваних. Можна припустити, що хоча окремі прояви фізичного впливу у поведінці підлітків можуть виникати, загалом вони

не мають систематичного характеру. Такий результат також може вказувати на певний рівень соціального контролю поведінки, усвідомлення меж допустимого у взаємодії з однолітками та поступове засвоєння соціальних норм, які стримують безпосереднє фізичне проявлення агресії.

Найменш вираженою виявилася непряма фізична агресія 19,39%. Отриманий результат свідчить про відносно невисоку поширеність опосередкованих фізичних дій, що можуть проявлятися у псуванні предметів, демонстративних діях або інших непрямих способах поведінкового впливу. Невисокий показник за цією шкалою дозволяє зробити висновок про те, що подібні форми реагування не є типовими для більшості учасників дослідження. Ймовірно, у ситуаціях емоційного напруження учні частіше використовують саме словесні способи вираження негативних переживань, а не опосередковані поведінкові дії.

Отже, за результатами дослідження, проведеного за методикою «Агресивна поведінка» за Є. Ільїним та П. Ковальовим серед 28 учнів молодшого підліткового віку, встановлено, що у структурі агресивної поведінки переважають вербальні форми її прояву. Найвищі показники зафіксовано за шкалами непрямої вербальної та прямої вербальної агресії, тоді як фізичні форми агресивного реагування виявилися менш вираженими.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що у досліджуваній групі агресивні тенденції частіше реалізуються через словесне вираження негативних емоцій, невдоволення, роздратування або приховану критику. Це свідчить про те, що у молодшому підлітковому віці агресивність переважно проявляється у комунікативній сфері та пов'язана передусім із особливостями міжособистісної взаємодії, емоційного реагування й труднощами конструктивного вираження внутрішнього напруження. Таким чином, результати дослідження дозволили не лише встановити рівень вираженості окремих форм агресивної поведінки, а й виявити характерні для досліджуваної групи способи

реагування у ситуаціях емоційного дискомфорту та міжособистісного напруження.

Для вивчення особливостей психічних станів молодших підлітків у межах емпіричного дослідження було використано методику «Самооцінка психічних станів» за Ганс Айзенк. У дослідженні взяли участь 48 учнів молодшого підліткового віку. Аналіз результатів проводився за чотирма шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Отримані дані дозволили простежити рівень поширеності кожного із зазначених психічних станів у досліджуваній вибірці.

Кількісний розподіл результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» подано в табл.2.1

Таблиця 2.1

**Розподіл рівнів вираженості психічних станів за методикою
«Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**

Шкала	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень ,%
Тривожність	22,9	68,7	8,3
Фрустрація	29,16	60,4	11,36
Агресивність	33,3	50,0	14,58
Ригідність	16,6	60,4	22,9

З таблиці 2.1 видно, що для більшості учнів характерним є середній рівень вираженості всіх досліджуваних психічних станів. Найвищі показники середнього рівня зафіксовано за шкалами тривожності 68,7%, фрустрації 60,4% та ригідності 60,4%. Високий рівень агресивності притаманний 14,58% досліджуваних.

Загальні результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» подано на рис. 2.2.

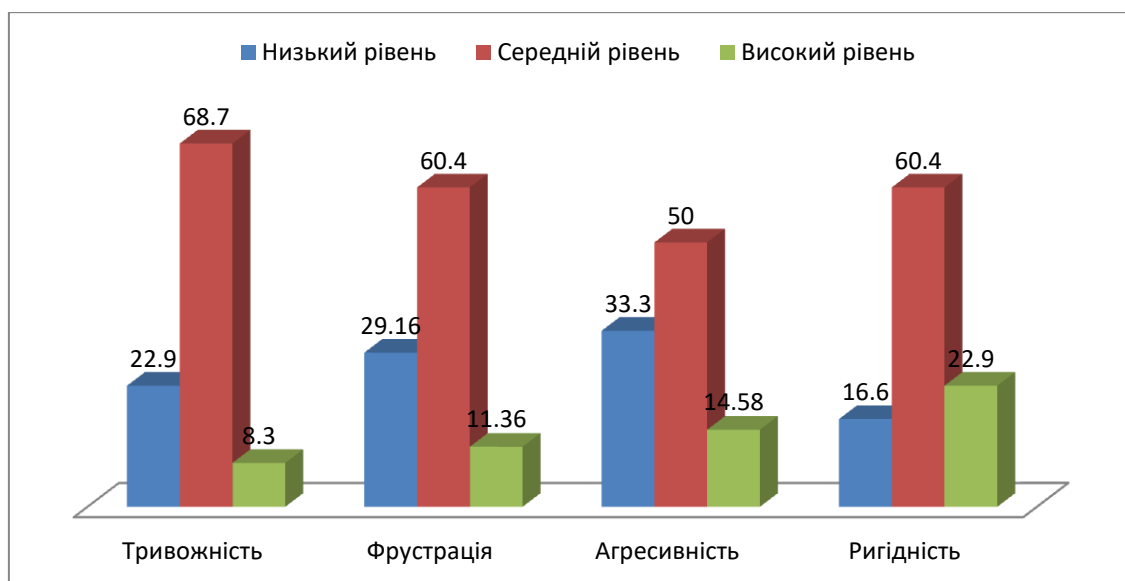


Рис. 2.2. Розподіл показників за шкалами методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Як видно з рис. 2.2, переважання середнього рівня тривожності 68,7% відповідає віковим особливостям молодшого підліткового періоду, для якого характерна підвищена чутливість до оцінювання з боку дорослих та однолітків [22]. Водночас відносно невелика частка високого рівня тривожності 8,3% свідчить про те, що стан вираженого емоційного напруження не є домінуючим для більшості досліджуваних.

За шкалою фрустрації встановлено, що низький рівень спостерігається у 29,16% учнів, середній рівень у 60,4%, високий рівень у 11,36%. Отримані результати дають підстави стверджувати, що переважна частина досліджуваних загалом демонструє відносно достатню здатність долати труднощі, однак у ситуаціях перешкод, невдач або неможливості швидкого досягнення бажаного можуть виникати негативні емоційні переживання. Середній рівень фрустрації вказує на наявність емоційної чутливості до складних життєвих ситуацій, що є закономірним для підліткового віку, коли формується ставлення до власних можливостей, успішності та соціального визнання.

Результати за шкалою агресивності показали, що низький рівень зафіксовано у 33,3% учнів, середній рівень у 50%, високий рівень у 14,58% досліджуваних. Переважання середнього рівня агресивності свідчить про те, що у значної частини учнів агресивні реакції можуть виникати ситуативно, переважно як відповідь на емоційне напруження, конфліктні обставини або фруструючі фактори. Водночас ці прояви не набувають стійкого або домінуючого характеру. Показник високого рівня агресивності дає підстави припустити, що в окремої частини досліджуваних спостерігається більш виражена схильність до імпульсивних реакцій, дратівливості та конфліктності у взаємодії з оточенням.

За шкалою ригідності було встановлено, що низький рівень мають 16,6% учнів, середній рівень 60,4%, високий рівень 22,9%. Отримані результати свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень психологічної гнучкості. Це означає, що учні загалом здатні адаптуватися до змін умов діяльності, однак у нових або нестандартних ситуаціях можуть виявляти певну інертність у перебудові способів мислення, поведінки чи реагування. Водночас порівняно вищий показник високого рівня ригідності порівняно з іншими шкалами може свідчити про те, що для частини молодших підлітків характерна певна стійкість звичних способів реагування, труднощі переключення уваги та уповільнене пристосування до нових вимог або умов взаємодії.

Отже, результати дослідження, проведеного за методикою «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком серед 48 учнів молодшого підліткового віку, дають змогу зробити висновок про переважання середнього рівня вираженості всіх досліджуваних психічних станів. Найвищі показники середнього рівня виявлено за шкалами тривожності, фрустрації та ригідності, що свідчить про наявність у більшості учнів помірної емоційної напруженості, чутливості до труднощів і відносно стабільних способів реагування на зміни.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що емоційний стан більшості досліджуваних перебуває у межах вікової норми та не характеризується вираженням деструктивним напруженням. Разом із тим виявлені показники свідчать про наявність окремих емоційно-поведінкових особливостей, притаманних молодшому підлітковому віку, зокрема підвищеної чутливості до оцінювання, емоційної нестійкості в ситуаціях труднощів, а також схильності до ситуативних агресивних реакцій. Отримані результати мають важливе значення для подальшого аналізу психологічних особливостей прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці та дають можливість глибше зрозуміти емоційні чинники, які можуть впливати на її формування.

Для вивчення особливостей прояву агресивності у молодшому підлітковому віці в межах емпіричного дослідження було використано методiku «Діагностика агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут). У дослідженні взяли участь 48 учнів молодшого підліткового віку. Аналіз результатів здійснювався за п'ятьма шкалами: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія. Крім того, за результатами обробки визначався загальний рівень агресивності кожного учасника дослідження.

Узагальнені результати дослідження подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл показників за методикою «Діагностика агресивності» (за Л. Г. Почебут)

Шкала	Кількість балів	Частка, %
Вербальна агресія	160	20,27
Фізична агресія	174	22,05
Предметна агресія	159	20,15
Емоційна агресія	149	18,88

Самоагресія	147	18,63
-------------	-----	-------

Як видно з таблиці 2.2, у структурі агресивності досліджуваних найбільш вираженими є фізична 22,05% та вербальна 20,27% форми. Найменш вираженою виявилась самоагресія 18,63%. Це означає, що агресивні реакції частіше частіше спрямовуються назовні, ніж набувають форми внутрішнього самозвинування.

Загальні результати дослідження за методикою «Діагностика агресивності» подано на рис. 2.3

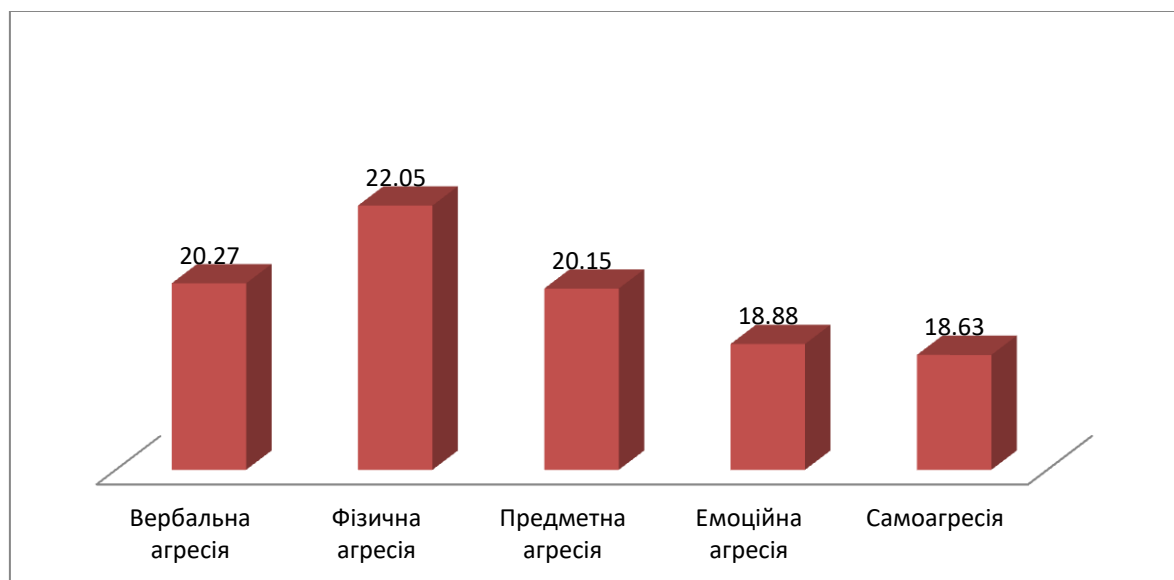


Рис. 2.3. Розподіл показників за шкалами методики «Діагностика агресивності» (за Л. Г. Почебут)

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільш вираженою формою агресивності є фізична агресія 22,05%. Такий показник свідчить про те, що у досліджуваній вибірці фізичні способи реагування посідають помітне місце у структурі агресивних проявів. Це може виявлятися у схильності до різких дій, імпульсивних поведінкових реакцій, активного зовнішнього вираження невдоволення або роздратування. Для молодшого підліткового віку подібна особливість частково пояснюється віковими змінами емоційної сфери,

недостатньою сформованістю механізмів самоконтролю та підвищеною реактивністю у ситуаціях конфлікту або психологічного напруження.

Вербальна агресія становить 20,27%. Отриманий результат дає підстави стверджувати, що словесні форми вираження негативних емоцій також займають значне місце у структурі агресивності досліджуваних. У поведінковому плані це може проявлятися у суперечках, різких висловлюваннях, запереченнях, образливих репліках або конфліктному стилі спілкування. Порівняно високий показник за цією шкалою свідчить про те, що у міжособистісній взаємодії частина учнів схильна виражати внутрішнє напруження саме через мовленнєві реакції.

Предметна агресія становить 20,15%. Отримані результати свідчать про наявність у частини досліджуваних тенденції до опосередкованого поведінкового вираження негативних переживань через вплив на предмети навколишнього середовища. Такі прояви можуть виявлятися у різких рухах, демонстративному поводженні з предметами, пошкодженні речей або інших непрямих способах поведінкового реагування. Показник за цією шкалою є близьким до рівня вербальної агресії, що вказує на відносну рівномірність зовнішніх форм агресивного реагування у досліджуваній групі.

За шкалою емоційної агресії отримано 18,88%. Це свідчить про те, що агресивні тенденції у частини досліджуваних проявляються через внутрішнє переживання негативних емоцій, підвищену дратівливість, емоційну напруженість, ворожість або труднощі емоційної саморегуляції. Хоча цей показник дещо нижчий порівняно з іншими формами, він підтверджує, що емоційний компонент є важливою складовою структури агресивності у молодших підлітків.

Найменш вираженою виявилася самоагресія 18,63%. Отриманий результат свідчить про те, що спрямування негативних переживань на самого себе є відносно менш характерним для досліджуваної вибірки. Це означає, що у більшості учнів агресивні реакції частіше спрямовуються назовні у

поведінку, спілкування або взаємодію з навколишнім середовищем, ніж набувають форми внутрішнього самозвинувачення, самокритики або саморуйнівних переживань.

Розподіл учнів за рівнями агресивності наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл учнів за рівнями агресивності за методикою «Діагностика агресивності» (За Л. Г. Почебут)

Рівень агресивності	Кількість учнів	Частка, %
Низький	8	16,6
Середній	28	58,3
Високий	12	25,0

З таблиці 2.3 видно, що переважна більшість досліджуваних 58,3% мають середній рівень агресивності, тоді як високий рівень виявлено у 25% учнів.

Розподіл учнів за рівнями агресивності за методикою «Діагностика агресивності» подано на рис. 2.4

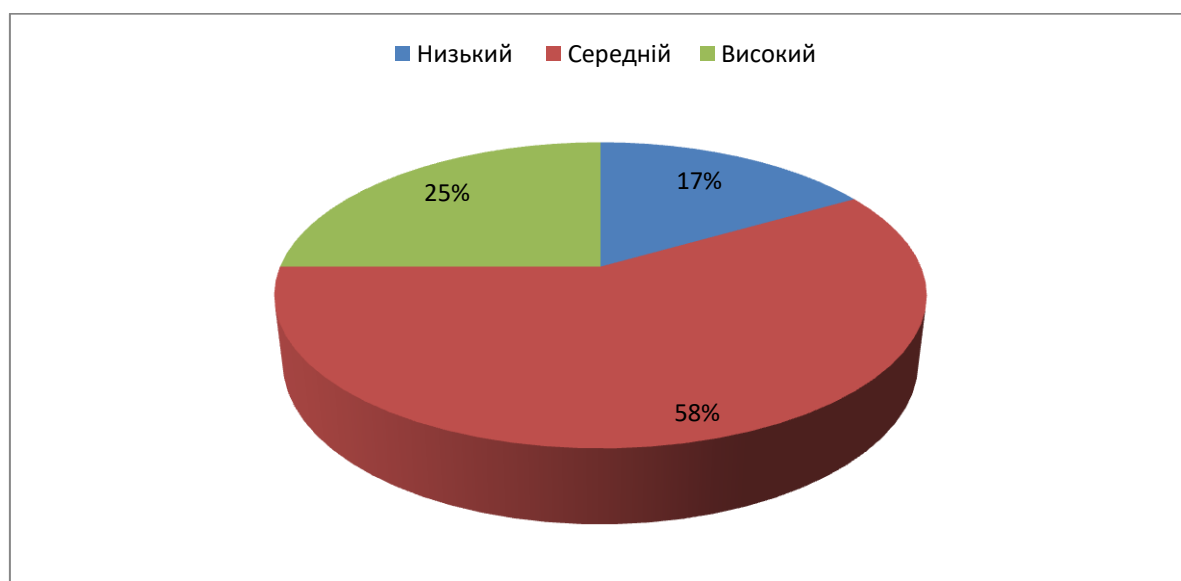


Рис. 2.4. Розподіл показників за шкалами методики «Діагностика агресивності» (за Л. Г. Почебут)

Під час узагальнення загального рівня агресивності встановлено, що низький рівень виявлено у 16,6% учнів, середній рівень у 58,3%, високий рівень у 25% досліджуваних. Переважання середнього рівня агресивності свідчить про те, що для більшості учнів агресивні реакції мають переважно ситуативний характер і виникають у відповідь на певні труднощі, конфліктні обставини або емоційно напружені ситуації. Водночас вони не набувають стійкого деструктивного характеру та не визначають поведінку особистості в цілому.

Водночас частка учнів із високим рівнем агресивності є достатньо помітною. Це може свідчити про наявність у частини досліджуваних більш вираженої схильності до імпульсивних реакцій, підвищеної дратівливості, конфліктності та недостатньої сформованості навичок емоційної регуляції. У контексті молодшого підліткового віку подібні особливості можуть бути пов'язані з віковою емоційною нестійкістю, посиленням значущості міжособистісних стосунків та загостренням реакцій на ситуації соціального оцінювання.

Отже, результати дослідження, проведеного за методикою «Діагностика агресивності» Л. Г. Почебут серед 48 учнів молодшого підліткового віку, дозволяють зробити висновок, що у структурі агресивності досліджуваних найбільш вираженими є зовнішньо спрямовані форми агресивного реагування фізична, вербальна та предметна агресія. Меншою мірою агресивні тенденції проявляються на внутрішньо-емоційному рівні та у формі самоагресії.

Таким чином, проведене дослідження дало змогу встановити не лише загальний рівень агресивності у досліджуваній групі, а й визначити особливості її структурної організації. Отримані результати свідчать про те, що для більшості молодших підлітків агресивність проявляється переважно у відкритих поведінкових та комунікативних реакціях, що є важливим для

подальшого аналізу психологічних чинників агресивної поведінки та розроблення корекційно-розвивальних заходів.

Для вивчення особливостей ворожо-агресивних тенденцій у молодшому підлітковому віці було використано методику «Шкала ворожості–агресії» за Дональд Кук та Семюел Медлей. У дослідженні взяли участь 48 учнів молодшого підліткового віку. Аналіз результатів здійснювався за трьома основними шкалами: цинізм, агресивність та ворожість. Отримані показники дозволили виявити не лише рівень вираженості окремих характеристик, а й простежити загальну спрямованість емоційно-оцінного ставлення досліджуваних до оточуючих.

Результати діагностики за цією методикою наведено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл показників за методикою «Шкала ворожості–агресії» (за Д. Куком та С. Медлеєм), n=48

Шкала	Високий рівень, %	Середній із тенденцією до високого, %	Середній із тенденцією до низького, %	Низький рівень, %
Цинізм	6,25	75,0	14,58	4,16
Агресивність	8,33	62,50	27,08	2,08
Ворожість	25,0	47,91	27,08	0,0

З таблиці 2.4 видно, що високий рівень ворожості зафіксовано у 25% учнів, при цьому низького рівня ворожості не виявлено жодного разу. Ми вважаємо, що це свідчить про наявність внутрішньої емоційної напруженості, недовіри та підвищеної чутливості до соціального оцінювання у переважній більшості досліджуваних.

Загальні результати дослідження за методикою «Шкала ворожості–агресії» подано на рис. 2.5.

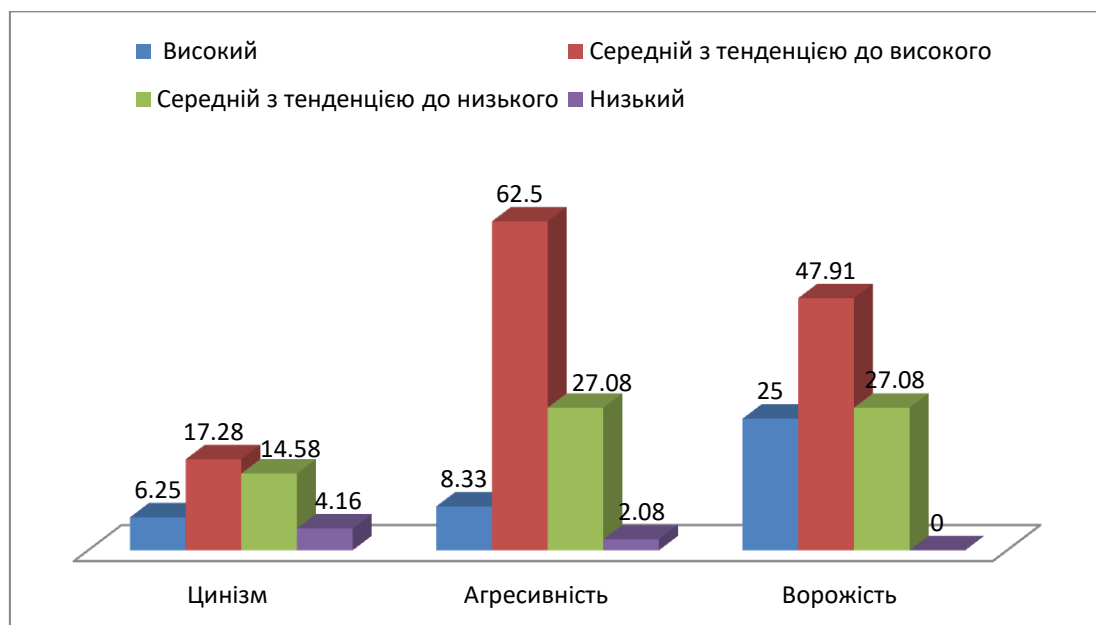


Рис. 2.5. Розподіл показників за шкалами методики «Шкала ворожості–агресії» (за Д. Куком та С. Медлєєм)

Аналіз результатів за шкалою цинізму показав, що високий рівень виявлено у 6,25% учнів, середній рівень із тенденцією до високого у 75%, середній рівень із тенденцією до низького у 14,58%, низький рівень у 4,16% досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що для більшості учнів характерний помірно виражений критичний спосіб сприймання соціального оточення. Це може проявлятися у настороженому ставленні до мотивів поведінки інших людей, схильності сумніватися у щирості намірів оточуючих, підвищеній критичності у міжособистісному спілкуванні. Для молодшого підліткового віку така особливість є закономірною, оскільки саме в цей період відбувається активне переосмислення соціальних відносин, формування власних оцінок поведінки інших та підвищення чутливості до проявів несправедливості.

За шкалою агресивності встановлено, що високий рівень мають 8,33% учнів, середній рівень із тенденцією до високого 62,5%, середній рівень із

тенденцією до низького 27,08%, низький рівень 2,08% досліджуваних. Переважання середнього рівня із тенденцією до високого свідчить про те, що у більшості учнів агресивні реакції не мають стійкого деструктивного характеру, проте можуть проявлятися ситуативно в умовах емоційного напруження, труднощів у спілкуванні або конфліктних обставин. Це означає, що агресивність у досліджуваній групі частіше виступає як реакція на зовнішні подразники, а не як стабільна домінуюча риса поведінки. Разом із тим наявність учнів із високим рівнем агресивності вказує на потребу звернення уваги на особливості емоційної саморегуляції та способів конструктивного реагування у міжособистісних ситуаціях.

Найбільш виражені показники отримано за шкалою ворожості. Зокрема, високий рівень зафіксовано у 25% учнів, середній рівень із тенденцією до високого у 47,91%, середній рівень із тенденцією до низького у 27,08%, тоді як низький рівень не виявлено. Отримані результати свідчать про те, що ворожість є достатньо помітною психологічною характеристикою у структурі емоційного реагування досліджуваних. Для значної частини молодших підлітків властивими є настороженість, підвищена чутливість до оцінювання, схильність сприймати дії інших як потенційно недоброзичливі або несправедливі. Відсутність низького рівня за цією шкалою дозволяє припустити, що елементи внутрішньої напруженості у сфері міжособистісних взаємин у певному ступені притаманні практично всім учасникам дослідження.

Порівняльний аналіз результатів за трьома шкалами дає змогу констатувати, що найбільш вираженою характеристикою виявилася саме ворожість, тоді як цинізм та агресивність мають переважно середній рівень прояву з тенденцією до підвищення. Це дає підстави припустити, що у молодшому підлітковому віці негативні емоційно-оцінні установки нерідко формуються раніше, ніж їх відкритий поведінковий прояв. Іншими словами, внутрішнє насторожене або недовірливе ставлення до соціального середовища

може виступати психологічним підґрунтям для подальших агресивних реакцій у взаємодії з оточуючими.

Отже, результати дослідження, проведеного за методикою «Шкала ворожості–агресії» Кука–Медлея серед 48 учнів молодшого підліткового віку, дозволяють зробити висновок, що у досліджуваній вибірці переважають середні показники з тенденцією до підвищення за всіма досліджуваними шкалами. Найбільш вираженою є ворожість, що свідчить про наявність у значної частини учнів внутрішньої напруженості, підвищеної чутливості до соціального оцінювання, недовіри та критичності у сприйманні міжособистісних взаємин.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити що у структурі агресивної поведінки молодших підлітків переважають вербальні форми агресії (пряма та непряма), тоді як фізичні форми є менш вираженими. Для більшості досліджуваних характерними є середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Найбільш показовим результатом стало виявлення поширеності ворожості: високий або середній рівень притаманний переважній більшості учнів, причому низький рівень ворожості не зафіксовано жодного разу. Ми інтерпретуємо це як наявність внутрішньої емоційної напруженості, недовіри та схильності сприймати дії інших як недоброзичливі

2.3 Профілактика та корекція агресивної поведінки у підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що агресивна поведінка у молодших підлітків має переважно вербальний характер: пряма вербальна агресія становить 29,31%, непряма вербальна агресія – 31,25%. Фізичні форми агресії виражені менше (пряма фізична – 20,04%, непряма фізична – 19,39%). При цьому 25% досліджуваних демонструють високий загальний рівень агресивності (за методикою

Почебут), що свідчить про наявність групи підлітків із підвищеним ризиком деструктивної поведінки. Також встановлено, що переважна більшість учнів (58,3%) мають середній рівень агресивності, а 16,6% – низький. Ці дані вказують на необхідність впровадження системних профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зниження агресивних проявів (особливо вербальних форм) та розвиток навичок конструктивної комунікації у молодших підлітків.

Профілактика агресивної поведінки має здійснюватися на кількох рівнях. Первинна профілактика передбачає створення безпечного та підтримуючого середовища в сім'ї та школі, формування позитивного шкільного клімату, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції у всіх учнів [36].

Вторинна профілактика спрямована на роботу з групою ризику (підлітки, які вже демонструють підвищену агресивність) та включає психокорекційні програми. Третинна профілактика передбачає індивідуальну роботу з підлітками, які вчинили серйозні агресивні дії, та їхніми сім'ями.

Особливе місце в системі профілактики займають програми соціально-емоційного навчання (SEL), які, за даними CASEL [36], довели свою ефективність у зниженні агресивної поведінки та покращенні шкільного клімату. Такі програми включають розвиток навичок розпізнавання емоцій, саморегуляції, емпатії, вирішення конфліктів та відповідального прийняття рішень.

На основі отриманих емпіричних даних та з урахуванням сучасних наукових підходів [23;26;27] було розроблено корекційну програму «Конструктивний діалог: зниження агресивних реакцій у молодших підлітків», спрямовану безпосередньо на ті форми агресивної поведінки, які були виявлені в ході дослідження.

Програма базується на трьох основних теоретичних підходах. По-перше, це когнітивно-поведінковий підхід [7], згідно з яким агресивна поведінка є

результатом неадаптивних когнітивних схем (наприклад, схильності інтерпретувати нейтральні дії інших як ворожі). Корекція передбачає виявлення та заміну таких схем. По-друге, це теорія соціального навчання Бандури [49], яка наголошує на важливості моделювання та закріплення конструктивних моделей поведінки в груповому контексті. По-третє, це теорія емоційної регуляції Гросса [26], яка пояснює агресивні реакції через труднощі управління негативними емоціями (гнів, образа, роздратування) та пропонує конкретні техніки саморегуляції.

Метою програми є зниження частоти агресивних реакцій (особливо вербальних форм, які, за результатами нашого дослідження, переважають у цій віковій групі) та формування альтернативних способів вирішення конфліктних ситуацій. Досягнення мети передбачає розв'язання таких завдань: навчання розпізнаванню ранніх ознак емоційного напруження; опанування технік саморегуляції; зниження рівня ворожості через розвиток емпатії; заміну деструктивних комунікативних патернів (образи, сарказм, плітки) на конструктивні (Я-повідомлення, активне слухання).

Цільова група: учні 7–8 класів (12–13 років) – 48 осіб, які брали участь в емпіричному дослідженні. З них 25% мають високий рівень агресивності, а 100% демонструють різний рівень ворожості. Програма розрахована на підлітків із середнім та високим рівнем агресивності.

Форма роботи: групова (8–12 осіб у підгрупі). Обґрунтування: групова форма дозволяє моделювати реальні ситуації міжособистісної взаємодії, отримувати зворотний зв'язок від однолітків, практикувати навички в безпечному середовищі, а також використовувати групову динаміку як фактор змін [31].

Тривалість: 12 занять по 45–60 хвилин (враховуючи вікові особливості концентрації уваги), 1–2 рази на тиждень. Оптимальна тривалість курсу 6–8 тижнів.

Структура заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв) – налаштування на роботу, створення безпечної атмосфери.
2. Розминка (5–10 хв) – актуалізація теми, емоційне включення.
3. Основний блок (25–35 хв) – інформаційне повідомлення, вправи, рольові ігри, обговорення.
4. Рефлексія заняття (5 хв) – усвідомлення власних змін, винесення інсайтів.
5. Ритуал прощання (5 хв) – позитивне завершення, закріплення групової єдності.

Таблиця 2.5

Тематичний план корекційних занять

	Тема заняття	Мета і завдання заняття
1.	«Знайомство. Що таке агресія?»	Створити умови для безпечної групової роботи, з'ясувати наявні у підлітків уявлення про агресію, сформувати мотивацію до участі в програмі.
2.	«Мої емоції. Як розпізнати гнів?»	Навчати учасників виявляти фізичні та когнітивні ознаки гніву на початкових етапах його виникнення (до втрати контролю).
3.	«Від гніву до слів: Я-повідомлення»	Сформувати навичку вираження невдоволення через Я-повідомлення як альтернативу вербальній агресії (образа, звинувачення).
4.	«Способи зняття напруги»	Ознайомити з доступними техніками саморегуляції (дихальними, тілесними, когнітивними) для

		використання у ситуаціях емоційного збудження.
5.	«Чути і розуміти іншого»	Розвинути навички активного слухання та емпатії як чинників, що знижують рівень ворожості у міжособистісній взаємодії.
6.	«Конфлікт: не ворог, а виклик»	Навчити аналізувати конфліктні ситуації через визначення інтересів сторін (а не лише зовнішніх дій) та пошук варіантів розв'язання без агресій.
7.	«Як сказати «ні» і не посваритися?»	Формування навички конструктивної відмови у ситуаціях тиску з боку однолітків (збереження власних меж без переходу до образ або фізичного протистояння).
8.	«Що ховається за агресією?»	Дослідити вторинні емоції (образи, страх, біль, безпорадність), які часто маскуються під агресивною реакцією. Розвинути здатність до їх розпізнавання та вербалізації.
9.	«Плітки та сарказм: непряма агресія»	Усвідомлення учасниками психологічних наслідків не прямих форм агресії (для жертви та для самого агресора) та опитування альтернатив – прямого, але доброзичливого зворотного зв'язку.
10.	«Емпатія та ворожість»	Поглиблення здатності до

		децентрації (подолання егоцентризму) як засобу зниження ворожої атрибуції – схильності приписувати іншим ворожі наміри.
11.	«Моя відповідальність за свої дії»	Підвищити рівень усвідомлення власних агресивних реакцій (їхніх причин, перебігу та наслідків) та формування відповідальності за вибір поведінкових стратегій навіть у провокуючих ситуаціях.
12.	«Підсумок. Мої ресурси та майбутнє»	Систематизувати набуті навички (розпізнавання емоцій, саморегуляція, Я-повідомлення, емпатія, аналіз конфлікту), визначення кожним учасником власних «зон найближчого розвитку» щодо контролю агресивних імпульсів.

Ефективність корекційної програми «Конструктивний діалог» забезпечується інтеграцією кількох груп психологічних методів та технік, кожна з яких виконує специфічну функцію в досягненні поставленої мети. Вибір методів зумовлений віковими особливостями молодших підлітків (потреба в активній взаємодії, наочності, практичному застосуванні навичок) та теоретичними засадами програми.

Інтерактивні методи. До цієї групи належать мозковий штурм, робота в малих групах, рольові ігри та дискусії. Ці методи спрямовані на активне залучення підлітків до навчального процесу, створення умов для обміну досвідом та моделювання реальних комунікативних ситуацій. Рольові ігри

дозволяють у безпечному середовищі відпрацювати альтернативні способи реагування у конфліктних ситуаціях, а групові дискусії сприяють розвитку рефлексії та здатності бачити ситуацію з різних точок зору [31].

Психоосвітні методи. Ця група включає міні-лекції та інформаційні повідомлення про природу агресії, механізми виникнення емоцій (зокрема гніву), техніки саморегуляції та конструктивної комунікації. Психоосвітній компонент необхідний для формування у підлітків розуміння власних психологічних процесів, що є першим кроком до їх свідомого контролю. Інформація подається дозовано, у формі коротких (5–10 хвилин) пояснень із обов'язковим наведенням практичних прикладів із життя підлітків.

Поведінкові методи. Основними поведінковими техніками є моделювання ситуацій, відпрацювання навичок (так званий «дрил» – багаторазове повторення певної поведінкової реакції), закріплення через повторення та домашні завдання. Ці методи базуються на положеннях теорії соціального навчання А. Бандури [49] і передбачають, що нова, конструктивна поведінка формується через спостереження за зразком (ведучий або інші учасники), власне виконання та позитивне підкріплення. Домашні завдання (наприклад, «цілий день говорити тільки Я-повідомленнями», «застосувати одну техніку заспокоєння під час сварки») виконують функцію перенесення набутих навичок у реальне життя.

Когнітивні методи. Ця група технік спрямована на виявлення та корекцію неадаптивних когнітивних схем, які, згідно з дослідженнями А. Бека [7], лежать в основі агресивних реакцій. До таких схем належать, зокрема, схильність інтерпретувати нейтральні дії інших як ворожі (так звана «ворожа атрибуція»), катастрофізація наслідків конфлікту, а також автоматичні думки на кшталт «Він спеціально!», «Мене не поважають!», «Я маю відповісти!». У межах програми використовуються техніки виявлення автоматичних думок (через аналіз конкретних конфліктних ситуацій), пошуку альтернативних

інтерпретацій (вправа «Інша точка зору»), а також когнітивного переструктурування – заміни деструктивних думок на конструктивні.

Експресивні методи. До цієї групи належать малювання (зокрема, вправи «Айсберг агресії», «Моя карта заспокоєння»), використання метафор, асоціативних рядів. Ці методи є особливо ефективними в роботі з підлітками, оскільки дозволяють виразити та усвідомити емоційний стан у символічній, невербальній формі, що знижує захисні реакції. Крім того, візуалізація внутрішніх процесів (наприклад, «айсберга» агресії) сприяє кращому розумінню підлітками прихованих емоцій, що стоять за гнівом.

Тілесно-орієнтовані методи та дихальні техніки. Оскільки гнів має виражений тілесний компонент (напруження м'язів, прискорене серцебиття, поверхневе дихання), у програмі використовуються техніки, спрямовані на зняття фізичного напруження, пов'язаного з агресивними імпульсами. До них належать: дихальна техніка «дихання за квадратом» (вдих – затримка – видих – затримка по 4 секунди), метод «заземлення» (фокусування на тілесних відчуттях та навколишніх предметах), а також елементи прогресивної м'язової релаксації (почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів). Ці техніки подаються як швидкі та доступні способи саморегуляції, які підліток може застосувати в будь-якій ситуації (на уроці, вдома, на вулиці) без залучення додаткових засобів.

Інтеграція перелічених методів та технік в межах одного заняття (наприклад, коротке психоосвітнє повідомлення – когнітивна вправа – поведінкове відпрацювання в рольовій грі – дихальна техніка для закріплення) дозволяє впливати на агресивну поведінку комплексно – на когнітивному, емоційному, поведінковому та тілесному рівнях, що значно підвищує ефективність корекційного впливу [26; 49].

Запропонована корекційна програма «Конструктивний діалог» розроблена на основі результатів емпіричного дослідження та спрямована безпосередньо на ті форми агресивної поведінки, які є найбільш поширеними

серед молодших підлітків досліджуваної групи: вербальну (пряму та непряму) агресію та ворожість. Програма враховує вікові особливості підлітків (потребу в самоствердженні, чутливість до оцінювання, імпульсивність) та базується на сучасних науково-обґрунтованих підходах.

Програма може бути впроваджена в практику роботи шкільного психолога у закладах загальної середньої освіти, а також у центрах соціально-психологічної підтримки. Ефективність програми передбачається оцінити за допомогою повторної діагностики (контрольний зріз) після завершення курсу занять, використовуючи ті самі методики, що й у констатувальному експерименті. Очікується зниження показників вербальної агресії (особливо непрямої) та ворожості, а також підвищення рівня емоційної саморегуляції та комунікативної компетентності учасників.

2.4 Рекомендації для педагогів та батьків щодо профілактики агресивної поведінки молодших підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що агресивна поведінка молодших підлітків має переважно вербальний характер, при цьому високий рівень ворожості виявлено у чверті досліджуваних, а низький рівень ворожості не зафіксовано жодного разу. Це вказує на необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи, яка має здійснюватися як у закладі освіти, так і в сім'ї. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено практичні рекомендації для педагогів та батьків.

Рекомендації для педагогів передусім стосуються створення позитивного шкільного клімату. Дослідження [16; 36] підтверджують, що атмосфера взаємоповаги, прийняття та безпеки в класному колективі є одним із найефективніших факторів зниження агресивної поведінки. Педагогам слід відкрито обговорювати з учнями правила поведінки, наслідки агресії

(особливо непрямої – пліток, сарказму, ігнорування) та заохочувати взаємодопомогу. Важливо не залишати без уваги вербальну агресію, вважаючи її «нешкідливою», оскільки образи, приниження, сарказм завдають значної психологічної шкоди та формують толерантність до агресії.

Доцільним є впровадження елементів програм соціально-емоційного навчання (SEL) у навчальний процес та позакласну роботу. Як зазначає CASEL [36], такі програми спрямовані на розвиток в учнів навичок розпізнавання власних емоцій (особливо гніву та його ранніх сигналів), саморегуляції (дихальні техніки, паузи, метод «стоп-кран»), емпатії, конструктивної комунікації (Я-повідомлення замість образ) та вирішення конфліктів. Навіть короткі щотижневі заняття (15–20 хвилин) дають позитивний ефект і можуть бути інтегровані в класні години або уроки психології.

Педагогам доцільно опанувати базові навички медіації конфліктів. Медіація допомагає сторонам почути одна одну, висловити свої почуття без образ та знайти взаємоприйнятне рішення. За відсутності таких навичок у педагога доцільно залучати шкільного психолога для проведення медіації між учнями. Систематичні антибулінгові заходи (тематичні класні години, тренінги) та механізми анонімного повідомлення про випадки булінгу є необхідними. Важливо підтримувати учнів, які стали жертвами агресії, та працювати з тим, хто її проявляє – не стигматизуючи, а пропонуючи допомогу в оволодінні конструктивними навичками. Важливою є також співпраця з батьками: інформування їх про особливості підліткового віку, прояви агресивної поведінки в школі та способи її подолання, уникнення звинувачень на їхню адресу та за потреби скеровування до психолога.

Рекомендації для батьків ґрунтуються на положеннях сучасних досліджень сімейного виховання [29;30]. Найсприятливішим для профілактики агресії є демократичний (авторитетний) стиль виховання, який поєднує чіткі правила та межі з теплом, підтримкою та врахуванням думки

дитини. Натомість авторитарний (надмірно жорсткий) стиль провокує або пригніченість, або протестну агресивну поведінку, а потуральний (відсутність правил) не формує в дитини здатності до самоконтролю. Батькам важливо пам'ятати, що вони є головними зразками для наслідування, тому варто демонструвати дитині, як вирішувати конфлікти без крику, образ та фізичної сили. Якщо батьки реагують агресією на агресію, дитина засвоює, що це єдино можливий спосіб реагування.

Емоційна підтримка та прийняття необхідні для підлітка, який переживає складний період становлення особистості. Батькам слід відокремлювати критику поведінки від критики особистості («Ти вчинив погано» замість «Ти поганий»), цікавитися життям дитини, її почуттями, друзями, труднощами в школі. Разом із тим необхідно встановлювати чіткі правила та межі: дитина має знати, яка поведінка є неприйнятною (образи, фізична агресія, псування речей), і якими будуть наслідки порушення правил. Наслідки мають бути логічними, неминучими, але не жорстокими (наприклад, тимчасове позбавлення гаджетів, відшкодування зіпсованої речі).

Батькам рекомендується разом із дитиною опанувати прості техніки саморегуляції: дихання за квадратом, рахунок до десяти, метод «стоп-кран», фізичні вправи для скидання напруги (потрясти руками, стиснути-розтиснути кулаки, пройтися). Важливо пояснити дитині, що гнів – це нормальна емоція, але шкідливими можуть бути способи її вираження. Також варто контролювати цифрове середовище дитини: обговорювати правила безпечної поведінки в інтернеті, наслідки кібербулінгу, заохочувати повідомляти про випадки онлайн-агресії, обмежувати час перебування в соціальних мережах та звертати увагу на контент, який споживає дитина (агресивні відео, ігри, спільноти) [4; 32; 40]. І нарешті, батькам варто звернути увагу на власний психологічний стан: виснажені, роздратовані батьки частіше зриваються на дітях, що провокує відповідну агресивну поведінку. Турбота про власний

емоційний стан (відпочинок, хобі, підтримка інших дорослих) є важливою умовою профілактики дитячої агресії.

Запропоновані рекомендації не є вичерпними, однак їх впровадження, особливо в комплексі з описаною вище корекційною програмою «Конструктивний діалог», сприятиме зниженню рівня агресивних проявів, покращенню психологічного клімату в сім'ї та школі, а також формуванню в молодших підлітків навичок конструктивної комунікації та емоційної саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного кваліфікаційного дослідження психологічних особливостей прояву агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці визначено теоретичні підходи до розуміння феномену агресії та агресивності. На основі опрацювання наукових праць зарубіжних дослідників (А. Бандури, А. Басса, Л. Берковітца, Дж. Долларда, З. Фрейда, А. Бека, К. Андерсона, Д. Ольвеуса) та сучасних українських науковців (О. Павлової, С. Максименка, О. Кононенко, Т. Титаренко) встановлено, що агресія є формою поведінки, спрямованою на заподіяння шкоди, тоді як агресивність – стійкою властивістю особистості, що виявляється у схильності до агресивного реагування. Виокремлено основні види агресивної поведінки: фізичну (пряму та непряму), вербальну (пряму та непряму), аутоагресію, а також сучасні форми, пов'язані з цифровим середовищем – кібербулінг та цифрову агресію. Проаналізовано ключові психологічні теорії агресії: психоаналітичну, фрустраційно-агресивну, теорію соціального навчання, когнітивні моделі, екологічну теорію та теорію загального агресивного моделювання. Інтеграція положень різних теоретичних шкіл дозволила сформулювати найбільш повне бачення причин і механізмів агресивної поведінки молодших підлітків, яка розуміється як багатофакторне явище, що формується на перетині біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Визначено психологічні чинники та умови, що зумовлюють агресивну поведінку молодших підлітків. У результаті теоретичного аналізу встановлено комплекс чинників, які діють на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. До біологічних чинників віднесено гормональну перебудову організму в період раннього пубертату (підвищення рівня тестостерону) та незавершеність дозрівання префронтальної кори головного мозку, що знижує здатність до самоконтролю та регуляції емоцій. Серед психологічних чинників виокремлено емоційну нестабільність, підвищену чутливість до критики та

оцінювання з боку оточення, коливання самооцінки, труднощі ідентифікації та конструктивного вираження власних переживань (емоційну дисрегуляцію), а також явище «ворожої атрибуції» – схильності інтерпретувати нейтральні дії інших як ворожі. До соціальних чинників належать: несприятливий психологічний клімат у сім'ї (часті конфлікти, жорсткі методи виховання, недостатній рівень емоційної підтримки), вплив асоціальних підліткових груп, у яких агресивна поведінка може сприйматися як спосіб самоствердження, булінг у шкільному середовищі, а також негативний вплив цифрового середовища (кібербулінг, агресивний контент у соціальних мережах). Окремо підкреслено роль сучасних соціальних умов – наслідків пандемії COVID-19 (тривала соціальна ізоляція, дистанційне навчання) та воєнних подій в Україні (хронічний стрес, відчуття небезпеки, вимушені переїзди), які створюють додаткове психоемоційне навантаження та підвищують ризик агресивних реакцій.

Проведено емпіричне дослідження особливостей агресивності молодших підлітків. Діагностичним обстеженням було охоплено 48 учнів 7–8 класів Тернопільської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 23 віком 12–13 років. Використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик: методику «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Ковальовим), методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), методику «Діагностика агресивності» (опитувальник Л. Г. Почебут) та «Шкалу ворожості–агресії» (за Д. Куком та С. Медлеєм). За результатами дослідження встановлено, що у структурі агресивної поведінки молодших підлітків переважають вербальні форми агресії – як прямі (образи, погрози, крик, суперечки), так і непрямі (саркастичні зауваження, іронія, плітки, обговорення за спиною).

Фізичні форми агресії виявилися менш вираженими, що свідчить про наявність певного рівня соціального контролю поведінки. Для більшості досліджуваних характерним є середній рівень тривожності, фрустрації,

агресивності та ригідності, однак чверть учнів демонструють високий рівень агресивності, що вказує на існування групи підлітків із підвищеним ризиком конфліктного реагування. Найбільш показовим результатом стало виявлення поширеності ворожості: високий або середній рівень притаманний переважній більшості досліджуваних, при цьому низький рівень ворожості не зафіксовано жодного разу. Це свідчить про наявність внутрішньої емоційної напруженості, недовіри, підвищеної чутливості до соціального оцінювання та схильності інтерпретувати дії інших як недоброзичливі. Узагальнюючи, можна стверджувати, що агресивна поведінка у молодшому підлітковому віці має комплексний характер, формується під впливом поведінкових, емоційних та когнітивних чинників, а агресивні прояви в досліджуваній групі мають переважно ситуативний, а не стійко деструктивний характер.

Охарактеризовано основні напрями профілактики та корекції агресивної поведінки молодших підлітків, розробили рекомендації педагогам та батькам. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних визначено, що профілактика агресивної поведінки має здійснюватися на трьох рівнях: первинна профілактика (створення безпечного середовища, розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок через програми соціально-емоційного навчання), вторинна профілактика (цілеспрямована робота з підлітками групи ризику) та третинна профілактика (індивідуальна психологічна робота). Розроблено корекційну програму, яка базується на інтеграції когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек), теорії соціального навчання (А. Бандура) та теорії емоційної регуляції (Дж. Гросс). Програма розрахована на 12 групових занять тривалістю 45–60 хвилин, 1–2 рази на тиждень, і спрямована на розпізнавання ранніх сигналів гніву, опанування технік саморегуляції, формування навички Я-повідомлень, розвиток емпатії та активного слухання, заміну непрямих форм агресії (сарказм, іронія, плітки) на пряму доброзичливу комунікацію, навчання стратегіям конструктивного вирішення конфліктів, підвищення рівня рефлексії та відповідальності за

власну агресивну поведінку. Крім того, розроблено практичні рекомендації для педагогів, які стосуються створення позитивного шкільного клімату, впровадження програм соціально-емоційного навчання, належного реагування на вербальні форми агресії, медіації конфліктів, антибулінгових заходів та співпраці з батьками. Для батьків запропоновано рекомендації щодо демократичного стилю виховання, моделювання неагресивної поведінки, емоційної підтримки, встановлення чітких правил і меж, навчання дитини технікам саморегуляції, контролю цифрового середовища, а також роботи з власними емоціями.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати не вичерпують усіх аспектів проблеми агресивної поведінки в молодшому підлітковому віці. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка та апробація тренінгової програми для батьків, спрямованої на формування навичок ефективної взаємодії з підлітками, схильними до агресивних проявів, створення програми підготовки педагогів до роботи з агресивними учнями та профілактики булінгу в шкільному середовищі, з урахуванням гендерних відмінностей та впливу різних стилів сімейного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Allen J. J., Anderson C. A., Bushman B. J. The General Aggression Model / *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 19. P. 75–80.
2. Anderson C. A. et al. Update on the General Aggression Model / *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 1–28.
3. Archer J. Testosterone and Human Aggression / *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2006. Vol. 30, Iss. 3. P. 319–345.
4. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1973. 390 p.
5. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1977. 247 p.
6. Beck A. T. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence. New York : HarperCollins, 2000. 368 p.
7. Berkowitz L. Frustration–Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation / *Psychological Bulletin*. 1989. Vol. 106(1). P. 59–73.
8. Björkqvist K. Gender Differences in Aggression / *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 19. P. 39–42.
9. Buss A. H. The Psychology of Aggression. New York : Wiley, 1961. 307 p.
10. Card N. A. A Meta-Analytic Review of Intrapsychic and Interpersonal Correlates of Peer Victimization / *Psychological Bulletin*. 2021. Vol. 147(3). P. 234–268.
11. CASEL. What Does the Research Say About Social and Emotional Learning? Chicago : CASEL, 2023. 58 p. URL: casel.org (дата звернення: 12.05.2026).
12. Coccaro E. F. Neurobiology of Aggression and Violence / *American Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 177(6). P. 495–506.
13. Coccaro E. F., Lee R. Impulsive Aggression: Neurobiological and Clinical Perspectives / *Psychiatric Clinics of North America*. 2021. Vol. 44(2). P. 221–237.
14. Cook W. W., Medley D. M. Proposed hostility and pharisaic-virtue scales for the MMPI. *Journal of Applied Psychology*. 1954. Vol. 38, No. 6. P. 414–418.

15. Crick N. R. Relational Aggression: The Role of Intent Attributions, Feelings of Distress, and Provocation Type / *Development and Psychopathology*. 1995. Vol. 7. P. 313–322.
16. Дідик Н., Співак В. Соціально-психологічна робота з підлітками з агресивною поведінкою / *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 2. С. 26–31.
17. Dodge K. A. Social Information Processing and Aggressive Behavior in Children and Adolescents / *Child Development Perspectives*. 2020. Vol. 14(2). P. 80–85.
18. Dollard J., Doob L., Miller N. et al. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.
19. Espelage D. School Climate and Youth Aggression / *School Psychology Review*. 2021. Vol. 50(2). P. 234–248.
20. Farrington D. P. The Development of Aggression and Violence / *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 329–350.
21. Garofalo C., Velotti P. Emotion Dysregulation and Aggression in Adolescence / *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 1–10.
22. Geniole S. N., Bird B. M., McVittie J. S. et al. Is Testosterone Linked to Human Aggression? A Meta-Analytic Examination of the Relationship Between Basal Testosterone and Human Aggression / *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146(3). P. 261–293.
23. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects / *Psychological Inquiry*. 2022. Vol. 33(1). P. 1–26.
24. Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups / ed. by W. M. Bukowski, B. Laursen, K. H. Rubin. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2022. 720 p.
25. Ковальов П. А., Ільїн Є. П. Методика діагностики агресивної поведінки. *Психологічні методи дослідження особистості* : зб. наук. пр. / за ред. Є. П. Ільїна. СПб., 2000. С. 45–52.

26. Кононенко О. Аутоагресія у підлітковому віці: причини та прояви / *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія"*. 2021. № 71. С. 45–52.
27. Kowalski R. M., Limber S. P., McCord A. Cyberbullying Among Youth: Current Issues and Future Directions / *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 36. P. 1–5.
28. Кремень В. Г., Бех І. Д. Психологія виховання толерантності підлітків. Київ : Педагогічна думка, 2021. 240 с.
29. Liu J. COVID-19 Impact on Adolescent Mental Health / *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2022. Vol. 6(3). P. 156–165.
30. Loades M. E. et al. The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19 / *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. Vol. 59(11). P. 1218–1239.
31. Lorenz K. On Aggression. New York : Harcourt, Brace & World, 1966. 320 p.
32. Macháčková H. Bystander Reactions to Cyberbullying and Cyberaggression: Individual, Contextual, and Social Factors / *Current Opinion in Psychology*. 2020. Vol. 36. P. 130–134.
33. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічні особливості підліткового віку в умовах сучасних соціальних змін / *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 45–53.
34. McLoughlin L. T., Lagopoulos J., Hermens D. F. Cyberbullying and Adolescent Neurobiology / *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1511.
35. Михайлишин У. Б., Юхименко І. В., Шимоняк Я. О. Акцентуації характеру та конфліктна поведінка підлітків / *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 86–90.
36. Moffitt T. Self-regulation and Adolescent Behaviour / *Annual Review of Clinical Psychology*. 2023. Vol. 19. P. 301–325.

37. Nesi J., Choukas-Bradley S., Prinstein M. J. Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1. A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships / *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21(3). P. 267–294
38. .OECD. How's Life for Children in the Digital Age? Paris : OECD Publishing, 2024. 142 p. URL: oecd.org (дата звернення: 12.05.2026).
39. Ольвеус Д. Булінг у школі: що ми знаємо і що можемо зробити? Львів : Літопис, 2019. 240 с.
40. Павлова О. Інформаційне середовище як чинник агресивності підлітків / *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 156–168.
41. Пінчук І. Психологічні наслідки війни у дітей та підлітків / *Психологічна газета*. 2023. № 5. С. 22–29.
42. Pinquart M. Associations of Parenting Dimensions and Styles With Externalizing Problems of Children and Adolescents: An Updated Meta-analysis / *Developmental Psychology*. 2021. Vol. 57(6). P. 873–932.
43. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки / *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 21(66). С. 61–69. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/a1cab362-2366-499d-9b96-e046df81ac3a> (дата звернення: 10.05.2026).
44. Попелюшко Р. П. Психологічні особливості прояву агресивності в підлітковому віці / *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. № 1(15). С. 95–104.
45. *Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі* : метод. рекомендації / О. Ю. Дроздов, Л. В. Живолуп, О. В. Ніжинська, Я. В. Сухенко ; за ред. Я. В. Сухенко. Полтава : ПОІППО, 2011. С. 14–22.
46. Путров С. Ю., Михайленко В. В. Психолого-педагогічні аспекти подолання агресії у підлітків з інтелектуальними порушеннями легкого ступеню /

Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2024. № 46. С. 118–126.

47. Raine A. *The Anatomy of Violence: Neurobiological Foundations of Aggression*. New York : Vintage Books, 2020. 320 p.
48. Raine A. *The Anatomy of Violence: The Biological Roots of Crime*. 2nd ed. New York : Vintage Books, 2021. 480 p.
49. Save the Children. *Invisible Wounds: The Mental Health of Children Affected by War in Ukraine*. London : Save the Children International, 2024. 36 p. URL: [savethechildren.net](https://www.savethechildren.net) дата звернення: 12.05.2026).
50. Smith P., Slonje R. Cyberbullying in the Digital Age / *European Psychologist*. 2022. Vol. 27(2). P. 89–101.
51. Сич О. О. Мотивація агресивної поведінки підлітків / *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 288–294.
52. Титаренко Т. М. Особистість у кризових умовах війни: психологічна підтримка та ресурси життєстійкості. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 198 с.
53. UNICEF Ukraine. *Assessment of Mental Health Needs of Children and Caregivers in Ukraine*. Kyiv : UNICEF Ukraine, 2023. 52 p. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/media/43126/file/The%20summary%20report%20of%20the%20Survey%20of%20Ukrainian%20parents++.pdf.pdf> дата звернення: 12.05.2026).
54. UNICEF. *Youth Mental Health in Armed Conflict Zones*. New York : UNICEF, 2022. 45p. URL: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2015-10/unicef_growing_up_in_conflict-2.pdf (дата звернення: 15.05.2026).

55. Volk A. A., Veenstra R., Espelage D. L. Bullying in Schools: An Evolutionary and Developmental Perspective / *Annual Review of Developmental Psychology*. 2022. Vol. 4. P. 123–145.
56. Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : АСТ-Прес, 2018. 480 с.
57. Чамлай І. В., Гриньова Н. В. Використання тренінгових технологій для мінімізації деструктивного впливу агресивності на міжособистісні стосунки підлітків / *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7. № 3. С. 97–108.
58. Шатрі С., Тачі Б. Дослідження впливу соціальних мереж на прояв агресії у підлітків / *Insight: the Psychological Dimensions of Society*. 2024. № 12. С. 103–115.
59. *Збірник практичних матеріалів для проведення діагностичної роботи за типовою програмою для кривдників* / упоряд. О. О. Кочемировська. Київ : ОБСЄ, 2020. С. 13–18.

ДОДАТКИ

Додаток А.

МЕТОДИКА «АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА»

(За Є. Ільїним та П. Ковальовим)

Мета: визначення стриманості / нестриманості й типу агресивності поведінки.

Вік учнів: від 13 років.

Матеріали: роздруковані бланки анкети, ручки.

Інструкція. На кожне твердження треба дати відповідь «так» (знак «+») або «ні» (знак «-»).

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
2. Інколи я пліткую про людей, яких недолюблюю.
3. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
4. Я рідко даю здачу, якщо мене вдарять.
5. Інколи я в грубій формі вимагаю, щоб поважали мої права.
6. Від люті я часто проклинаю свого кривдника.
7. Я можу пригадати випадки, коли був такий лютий, що хапав речі, які потрапили під руку, і трощив їх.
8. Якщо я розізлюся, то можу вдарити людину.
9. Якщо мене хтось дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.
10. Якщо виникає конфлікт у школі, найчастіше я «розряджаюся», розмовляючи з друзями та близькими.
11. Інколи я виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.
12. Якщо для захисту моїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я так і зроблю.
13. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.

14. Я часто розповідаю вдома про вади однокласників, які мене критикують.
15. Спересердя я можу штурнути все, що потрапить під ноги.
16. У дитинстві мені подобалося битися.
17. Я часто погрожую людям, хоч і не збираюся виконувати погроз.
18. Я часто обмірковую, що хочу сказати вчителю, але так і не роблю цього.
19. Я вважаю, що непристойно стукати по столу, навіть якщо людина сердита.
20. Якщо хтось узяв мою річ і не повертає її, я можу застосувати силу.
21. Під час сварки я часто серджуся і кричу.
22. Я вважаю, що оцінювати людину поза очі неетично.
23. Не було такого, щоб я від злості щось розтрощив.
24. Я ніколи не застосовую фізичної сили для вирішення конфліктних питань.
25. Навіть якщо я злюся, грубі висловлювання не використовую.
26. Я не пліткую про людей, навіть якщо вони мені не дуже подобаються.
27. Я можу так розізлитися, що трошитиму все підряд.
28. Я не здатний ударити людину.
29. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона цього заслуговує.
30. Інколи про себе я називаю поганими словами вчителя, якщо мені не подобаються його рішення.
31. Мені не подобаються люди, які виливають своє зло на дітей, роздаючи їм стусани.
32. Люди, які постійно чіпають вас, заслуговують на те, щоб їх ударили.
33. Хоч який би я не був злий, я намагаюся не ображати інших.
34. Після неприємностей у школі я часто конфліктую вдома.
35. Коли я хвилююся, то грюкаю дверима.
36. Я ніколи не любив битися.
37. Я буваю грубий із людьми, які мені не подобаються.
38. Якщо у транспорті мені наступили на ногу, я сварюся.
39. Я зневажаю батьків, які б'ють своїх дітей.
40. Краще переконати людину, ніж принижувати її фізично.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Ключ

1. Пряма вербальна агресія:

«+» — 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37;

«-» — 25, 29, 33.

2. Непряма вербальна агресія:

«+» — 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38;

«-» — 22, 26.

3. Пряма фізична агресія:

«+» — 8, 12, 16, 20, 32;

«-» — 4, 24, 28, 36, 40.

4. Непряма фізична агресія:

«+» — 7, 11, 15, 27, 35;

«-» — 3, 19, 23, 31, 39.

За кожен збіг нараховується 1 бал.

Що більша загальна сума набраних балів, то вища схильність людини до агресії.

Сума балів за пряму і непрямую фізичну агресію та пряму вербальну агресію 20, і більше балів дає підстави говорити про нестриманість, 10 і менше — про стриманість (витримку).

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

ІІІ _____ Вік _____ Група _____

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			

15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли рогніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - **тривожність**;

II - 11-20-те питання - **фрустрація** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - **агресивність**;

IV - 31-40-ве питання - **ригідність** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність.

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів

8 -14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

ТЕСТ ВИМІРУ АГРЕСІЇ

(Л.Г. Почебут)

Інструкція.

Тест виявляє ваш звичайний стиль поведінки, в стресових і конфліктних ситуаціях. Вам необхідно однозначно відповісти на 40 запитань «Так» або «Ні».

Відповідь на бланку поставте знак + або – поруч із номером запитання.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мені необхідно буде використати фізичну силу для захисту своїх прав, я не роздумуючи зроблю це.
3. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути увагу або доказати свою правоту.
4. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
5. Згадуючи минуле, я інколи відчуваю образу за себе.
6. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
7. Коли я зустрічаю неприємну для мене людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
8. Я буваю настільки роздратований, що кидаю речі.
9. У спілкуванні з людьми я відчуваю себе як «порохова бочка», що постійно готова розірватися .
10. Хоч я і не подаю виду, але інколи мене опановує заздрість.
11. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
12. Якщо хто-небудь підніме на мене руку, я постараюсь вдарити його першим.
13. У мене часто виникає потреба переставити у кімнаті меблі або повністю їх змінити.

14. Інколи у мене з'являється бажання пожартувати на зле над іншою людиною.
15. Коли я сердитий, то зазвичай я сумнішаю.
16. У великому гніві я вживаю сильні висловлювання (сквернословлю).
17. Раніше у мене «свербіли кулаки» і я завжди був готовий пустити їх у хід.
18. Якщо мені не вдається відремонтувати поламану або порвану річ, то я в гніві ламаю і рву її до кінця.
19. Інколи люди дратують мене лише однією своєю присутністю.
20. Якщо мені нанесуть образу, то у мене зникає бажання розмовляти з ким-небудь.
21. Коли інші кричать на мене, я відповідаю тим же.
22. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то діло може дійти до рукопашної.
23. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хватав усе, що попадало під руки і ламав.
24. Коли я думаю про дуже неприємну для мене людину, я можу прийти в збурення від бажання причинити йому зло.
25. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так як слід я дуже хвилююсь з цього приводу.
26. Інколи я навмисно кажу погані речі про людину, яку не люблю.
27. Якщо хто-небудь ударить мене першим, я у відповідь вдарю його.
28. Коли я розгніваний, я можу стукнути дверима.
29. Я думаю, що оточуючі люди мене не люблять.
30. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
31. Коли я в ярості, я кажу самі погані нецензурні слова.
32. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь ударити.
33. Мене дратує, якщо речі і предмети лежать не на своєму місці.
34. Інші люди мені здаються більш успішними.
35. Інколи мені здається що доля зіграла зі мною злий жарт.
36. У розмові з людиною я стараюсь її уважно вислухати, не перебиваючи.

37. В дитинстві я не вступав у бійки.

38. Творчий безлад на моєму столі дозволяє мені ефективно працювати.

39. Я часто задумуюсь, які сховані причини змушують іншу людину робити для мене щось хороше.

40. Я постійно ділюсь з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.

Ключ

Обробка результатів: спочатку відповідно до ключа підраховуються суми балів по кожній з шкал. Всього опитувальник містить 5 діагностичних шкал агресивності (відповідно 5 стовбчиків у бланку відповідей):

№ 1 – Вербальна агресія (ВА): людина вербально, словами, виражає своє агресивне відношення до іншої людини, вживає словесні образи.

№ 2 – Фізична агресія (ФА): людина схильна фізично виражати агресію по відношенню до іншої людини і може застосувати грубу фізичну силу.

№ 3 – Предметна агресія (ПА): людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

№ 4 – Емоційна агресія (ЕА): у людини при спілкуванні з іншими виникає емоційне відчуження, відчуття підозрілості, ворожості, неприязні і недоброзичливості по відношенню до нього.

№ 5 – Самоагресія (СА): людина не в згоді сама з собою. У нього відсутні або ослаблені механізми захисту «Я», він виявляється беззахисний по відношенню до агресивного середовища.

Інтерпретація результатів:

Сума балів більше 5 означає, що у людини висока міра агресії за цим типом поведінки і низький рівень адаптивної поведінки.

Якщо сума складає 3 або 4, можна говорити про середній рівень агресії і адаптації.

Сума балів від 0 до 2 свідчить про низьку вираженість агресивної поведінки і високий рівень адаптації, пристосовність за даним типом поведінки.

Далі вираховується сума балів по всьому тесту.

Якщо вона перевищує 20 балів (21 і більше), це означає високий рівень агресивності поведінки, низькі адаптаційні можливості.

Сума балів від 0 до 10 означає низький рівень агресивності і виражену адаптивну поведінку.

Сума балів від 11 до 20 – середній рівень агресивності.

Шкала ворожості-агресивності Кука-Медлей

Інструкція: Уважно прочитайте (прослухайте) судження опитувальника. Варіанти відповідей по всіх судженнях дані на спеціальному бланку. Якщо ви вважаєте, що судження вірно й відповідає вашому поданню про себе й інших людей, то в бланку відповідей напроти номера судження відзначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу:

6 - звичайно, 5 - частково, 4 - іноді, 3 - випадково, 2 - рідко, 1 - ніколи.

1. Я часто зустрічаю людей, що називають себе експертами, хоча вони такими не є.
2. Мені часто доводилося виконувати вказівки людей, які знали менше, ніж я.
3. Багатьох людей можна обвинуватити в аморальному поведженні.
4. Багато з людей перебільшують значення своїх невдач, щоб одержати співчуття й допомогу.
5. Часом мені доводилося грубити людям, які поводитися неввічливо стосовно мене й нервували мене.
6. Більшість людей заводять друзів, тому що друзі можуть бути корисні.
7. Часто необхідно затратити багато зусиль, щоб переконати інших у своїй правоті.
8. Люди часто розчаровували мене.
9. Звичайно люди вимагають більшої поваги своїх прав, чим прагнуть поважати права інших.
10. Більшість людей не порушують закон, тому що бояться бути пійманими.
11. Найчастіше люди прибігають до нечесних способів, щоб не втратити можливої вигоди.

12. Я вважаю, що багато з людей використають неправду, для того щоб рухатися далі.
13. Існують люди, які настільки мені неприємні, що я мимоволі радіюся, коли їх досягають невдачі.
14. Я часто можу відійти від своїх принципів, щоб перевершити свого супротивника.
15. Якщо люди роблять із мною погано, я обов'язково відповідаю їм тим же, хоча б із принципу.
16. Як правило, я запекло відстоюю свою точку зору.
17. Деякі члени моєї сім'ї мають звички, які мене дратують.
18. Я не завжди легко погоджуюся з іншими.
19. Нікого ніколи не турбує те, що з тобою відбувається.
20. Більш безпечно комусь не вірити.
21. Я можу поводитися дружелюбно з людьми, які, на мою думку, чинять невірнo.
22. Багато з людей уникають ситуацій, у яких вони повинні допомагати іншим.
23. Я не засуджую людей за те, що вони прагнуть привласнити собі все, що тільки можна.
24. Я не звинувачую людину за те, що він у своїх цілях використовує інших людей, що дозволяють йому це робити.
25. Мене дратує, коли інші відривають мене від справи.
26. Мені б сподобалося, якби злочинця покарали його ж злочином.
27. Я не прагну сховати погану думку про інших людей.

Обробка й інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

Шкала цинізму: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22

Шкала агресивності: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27

Шкала ворожості: 8, 13, 17, 18, 25

Варіанти відповіді Бали

1 - звичайно

2 - часто

3 - іноді

4 - випадково

5 - рідко

6 – ніколи

Інтерпретація результатів для шкали цинізму:

65 балів і більше - високий показник;

40-65 балів - середній показник з тенденцією до високого;

25-40 балів - середній показник з тенденцією до низького;

25 балів і менше - низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали агресивності:

45 балів і більше - високий показник;

30-45 балів - середній показник з тенденцією до високого;

15-30 балів - середній показник з тенденцією до низького;

15 балів і менше - низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали ворожості:

25 балів і більше - високий показник;

18-25 балів - середній показник з тенденцією до високого;

10-18 балів - середній показник з тенденцією до низького;

10 балів і менше – низький показник.

Корекційна програма «Конструктивний діалог»

Заняття 1. «Знайомство. Що таке агресія?»

Мета: знайомство учасників, створення безпечного групового середовища, дослідження уявлень підлітків про агресію, формування мотивації до участі в програмі.

Матеріали: ватман, маркери, стікери (різних кольорів), бланк правил групи, м'яч, фліпчарт.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

Ведучий пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я разом із прикметником на першу літеру імені, який позитивно його характеризує (наприклад: «Вікторія – ввічлива», «Максим – мудрий»). Група повторює ім'я та прикметник хором.

2. Вправа «Правила групи» (10 хв)

Ведучий пропонує учасникам разом створити правила, які забезпечать безпечну та комфортну роботу. На ватмані записуються пропозиції. Типові правила:

- «Говорити по черзі, не перебивати»
- «Поважати думку іншого»
- «Тут безпечно – все, що відбувається, не обговорюється поза групою»
- «Правило "СТОП" – можна сказати "стоп", якщо не хочеш відповідати»
- «Я-повідомлення: говорити про свої почуття, а не оцінювати інших»

3. Вправа «Асоціативний ряд» (10 хв)

Ведучий пише на фліпчарті слово «АГРЕСІЯ». Учасники по черзі називають слова-асоціації (образи, дії, емоції, кольори). Ведучий фіксує всі варіанти. Потім спільне обговорення: які асоціації повторюються? Що більшість уявляє?

4. Вправа «Агресія в моєму житті» (15 хв)

Учасники отримують стікери. Завдання: анонімно описати одну ситуацію за останній тиждень, коли вони відреагували агресивно (що сталося, що відчували,

що зробили). Стікери збираються в коробку. Ведучий зачитує кілька (без ідентифікації). Спільне обговорення:

- Що відчували учасники в подібних ситуаціях?
- Чи можна було відреагувати інакше?
- Що допомогло б?

5. Інформаційне повідомлення «Міфи про агресію» (10 хв)

Ведучий коротко розвінчує міфи:

«Агресія – це сила» → Справжня сила – це контроль над собою.

«Якщо не відповіси агресією – ти слабкий» → Відповісти агресією легко, важко зберегти спокій.

«Агресію не можна контролювати» → Можна і треба: є техніки саморегуляції.

«Агресію завжди видно» → Непряма агресія (плітки, сарказм, ігнорування) – теж агресія.

6. Вправа «Навіщо мені ця програма?» (5 хв)

Кожен учасник по колу завершує речення: «Я прийшов сюди, щоб...». Ведучий дякує за щирість і фіксує загальні запити.

7. Рефлексія заняття (5 хв)

Кожен учасник одним словом або жестом описує свій стан після заняття. Ведучий коротко підсумовує.

8. Ритуал прощання (5 хв)

«Я передаю тобі посмішку» – учасники по колу без слів передають посмішку сусідові (тільки жестом). Останній учасник повертає ведучому.

Заняття 2. «Мої емоції. Як розпізнати гнів?»

Мета: навчити підлітків розпізнавати фізичні та емоційні сигнали гніву на ранніх етапах; нормалізувати переживання гніву як природної емоції.

Матеріали: картки з описами тілесних відчуттів, ватман, маркери, олівці, аркуші паперу.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Комплімент по колу» – кожен учасник говорить сусідові праворуч щось приємне (без «але»). Приклад: «Мені подобається, як ти сьогодні посміхаєшся».

2. Розминка «Емоційний словник» (10 хв)

Ведучий пропонує назвати якомога більше слів, що описують гнів та його відтінки (злість, лют, роздратування, обурення, агресивність, запальність, невдоволення, сказ, лют, гарячковість). Всі слова фіксуються на ватмані.

3. Вправа «Де живе гнів у моєму тілі?» (15 хв)

Учасники отримують аркуш паперу з контуром людини. Завдання: згадати ситуацію, коли вони сильно гнівалися, і позначити на малюнку, де в тілі відчували гнів (стиснуті кулаки, напружені плечі, стиснуті щелепи, червоні щоки, прискорене серцебиття тощо). Потім – спільне обговорення: у яких місцях гнів «поселяється» найчастіше? Чи можна помітити ці сигнали до того, як стало пізно?

4. Інформаційне повідомлення «Шкала гніву» (10 хв)

Ведучий пояснює концепцію «шкали гніву» (від 0 – спокій, до 10 – неконтрольована лют). Завдання: навести приклади, що відбувається на кожному рівні (1-3 – легке роздратування; 4-6 – помітне напруження; 7-8 – дуже злий, але ще контролює; 9-10 – зрив).

Головна ідея: чим раніше помітити гнів (на 3-4), тим легше його зупинити.

5. Вправа «Сигнали мого гніву» (10 хв)

Кожен учасник записує в зошит три свої ранні сигнали того, що гнів починається (наприклад: «стискаються кулаки», «хочеться закрити очі», «відчуваю жар у грудях»). Обговорення в парах.

6. Рефлексія заняття (5 хв)

Кожен учасник завершує речення: «Сьогодні я дізнався, що мій гнів...»

7. Ритуал прощання

«Долонька» – учасники кладуть свої долоні на спільний папір, обводять і пишуть побажання групі.

Заняття 3. «Від гніву до слів: Я-повідомлення»

Мета: сформувати навичку вираження невдоволення без образ через Я-повідомлення; навчити відрізняти Я-повідомлення від Ти-повідомлення.

Матеріали: картки з конфліктними фразами, фліпчарт, маркери.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Вчора я відчував...» – кожен учасник по черзі називає одну емоцію, яку він переживав з минулого заняття.

2. Розминка «Скажи по-іншому» (10 хв)

Ведучий називає агресивну фразу, учасники пропонують, як перефразувати її без агресії. Наприклад:

- «Ти завжди все псуєш!» → «Мені прикро, що так сталося»
- «Ти мене бісиш!» → «Я відчуваю роздратування, коли ти...»

3. Пояснення «Я-повідомлення і Ти-повідомлення» (10 хв)

Ведучий пояснює різницю:

Ти-повідомлення (оцінка, звинувачення) Я-повідомлення (почуття, факт)

Ти не виконав домашнє завдання! Я засмучений, що завдання не зроблене

Ти мене не поважаєш! Коли перебиваєш, я відчуваю неповагу

Формула Я-повідомлення:

«Я відчуваю [ЕМОЦІЯ], коли [КОНКРЕТНА ДІЯ БЕЗ ОЦІНКИ]»

4. Вправа «Перетвори образу на Я-повідомлення» (15 хв)

Учасники отримують картки з типовими агресивними фразами. Завдання (індивідуально або в парах): переробити їх на Я-повідомлення. Приклад:

- «Ти – жахлива людина» → «Я відчуваю образу, коли ти робиш так»
- «Я тебе ненавиджу» → «Я дуже злий через те, що сталося»

Презентація результатів, корекція ведучим.

5. Рольова гра «Складний діалог» (15 хв)

Двоє добровольців розігрують коротку конфліктну ситуацію (наприклад, хтось узяв річ без дозволу). Перший раз – як зазвичай (з образами). Другий раз – тільки Я-повідомленнями. Група аналізує різницю.

6. Рефлексія заняття (5 хв)

Кожен учасник завершує речення: «Я-повідомлення мені допоможе, коли...»

7. Ритуал прощання

Кожен по колу говорить сусідові одне Я-повідомлення (наприклад: «Я радий, що ми сьогодні разом працювали»).

Заняття 4. «Способи зняття напруги»

Мета: опанувати безпечні способи розрядки агресії (дихальні техніки, фізичні вправи, відволікання); створити «індивідуальний контейнер для гніву».

Матеріали: м'який м'яч, папір для рвання, олівці, фліпчарт, музичний супровід (спокійна музика).

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«М'яч емоцій» – учасники передають м'яч по колу та завершують речення: «Коли я злюся, я відчуваю...» (тільки тілесні відчуття).

2. Мозковий штурм «Що робити з гнівом?» (10 хв)

Ведучий пропонує учасникам назвати всі можливі способи «випустити пару», які не шкодять іншим. Записує всі варіанти (кричати в подушку, рвати папір, бити подушку, піти, порахувати до 10, помалювати, написати листа і викинути, випити води, вийти на вулицю тощо).

3. Практична частина «Техніки самозаспокоєння» (20 хв)

Ведучий послідовно демонструє та проводить з групою:

- Дихання за квадратом: вдих (4 с) – затримка (4 с) – видих (4 с) – затримка (4 с).

Повторити 5 разів.

- Заземлення: «Що я бачу (3 предмети), що я чую (2 звуки), що я відчуваю (1 тілесне відчуття)».

- Метод «Стоп-кран»: уявити, що повертаєш важіль і зменшуєш напругу.
- Фізичне скидання: стиснути-розтиснути кулаки (10 разів), напружити-розслабити все тіло.

Після кожної техніки – короткий зворотний зв'язок: «що відчули?», «як змінився стан?».

4. Вправа «Моя карта заспокоєння» (15 хв)

Учасники отримують аркуш паперу та малюють індивідуальний плакат/список улюблених способів заспокоєння (можна словами, малюнками, схемами). Це їхній «контейнер для гніву», який вони забирають додому.

5. Рефлексія заняття (5 хв)

Кожен учасник показує один спосіб зі своєї карти, який спробує цього тижня.

6. Ритуал прощання

Спільне глибоке дихання (3 вдихи-видихи) – синхронно з групою.

Заняття 5. «Чути і розуміти іншого»

Мета: знизити рівень ворожості через розвиток емпатії та активного слухання; навчити розпізнавати почуття іншої людини.

Матеріали: картки з емоціями, бланки для активного слухання.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Погляд» – учасники мовчки дивляться в очі сусідові (10 секунд), потім дарують одне одному усмішку.

2. Вправа «Вгадай емоцію» (10 хв)

Ведучий показує картки з назвами емоцій (сум, роздратування, образа, страх, сором, радість, гнів). Учасники по черзі зображують їх без слів (тільки міміка, жести). Група вгадує.

3. Пояснення «Активне слухання» (10 хв)

Ведучий пояснює техніку активного слухання: не перебивати, не давати порад (якщо не просять), повторювати своїми словами («Правильно я зрозумів, що ти...?»), називати емоцію співрозмовника («Ти злишся, тому що...»). Демонстрація: «поганий слухач» vs «активний слухач».

4. Вправа в парах «Слухаю – повторюю» (15 хв)

Один учасник розповідає про ситуацію, яка його засмутила/роздратовала (1–2 хвилини). Другий практикує активне слухання (увага, кивки, перепитування, називання емоцій). Потім – міна ролями. Після завершення – обговорення в парах: що було важко? що допомогло?

5. Вправа «Інша точка зору» (10 хв)

Ведучий пропонує конфліктну ситуацію (наприклад: хтось голосно розмовляє по телефону, а інший просить замовкнути). Учасники в парах намагаються побачити ситуацію з позиції кожного учасника і назвати його почуття. Мета: зрозуміти, що агресивна поведінка часто є захисною реакцією.

6. Рефлексія заняття (5 хв)

«Сьогодні я зрозумів, що коли я слухаю іншого, то...»

7. Ритуал прощання

Подякувати сусідові за слухання (просто сказати «Дякую»).

Заняття 6. «Конфлікт: не ворог, а виклик»

Мета: навчити аналізувати конфліктні ситуації, бачити альтернативи агресивному реагуванню, формувати установку, що конфлікт можна вирішувати конструктивно.

Матеріали: картки з кейсами, фліпчарт.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Чого я навчився минулого тижня?» – кожен по колу ділиться одним застосуванням навички з минулих занять.

2. Розминка «Так/Ні» (5 хв)

Ведучий читає твердження, учасники піднімають руку, якщо згодні:

- Конфлікт – це завжди погано.
- Конфлікту можна уникнути.
- У конфлікті завжди хтось виграє, хтось програє.
- Кричати в конфлікті нормально.

Потім коротке спростування міфів.

3. Пояснення «Колесо конфлікту» (10 хв)

Ведучий малює на фліпчарті модель:

СИТУАЦІЯ → ДУМКИ («Він спеціально!») → ПОЧУТТЯ (гнів, образа) → ПОВЕДІНКА (кричу, б'ю) → НАСЛІДКИ

Важливий висновок: ми не можемо контролювати ситуацію, але можемо контролювати свої думки про неї.

4. Вправа «Інша інтерпретація» (15 хв)

Ведучий наводить ситуації. Учасники в групах пропонують два різні пояснення поведінки людини (негативне і нейтральне/позитивне). Наприклад: «Друг не відповів на повідомлення». Варіанти: «він ігнорує мене» і «у нього сів телефон» / «він зайнятий». Обговорення: як змінюються почуття залежно від інтерпретації?

5. Розбір кейсів (15 хв)

Учасники (в малих групах по 3-4 особи) отримують картку з реальною конфліктною ситуацією (шкільна, домашня, з друзями). Завдання:

1. Визначити причину конфлікту.
2. Назвати почуття кожної сторони.
3. Запропонувати 2-3 конструктивні способи вирішення (без агресії).

Презентація від груп, загальне обговорення.

6. Рефлексія заняття (5 хв)

«Конфлікт – це не ворог, а...» (кожен завершує речення).

7. Ритуал прощання

Стиснути руку сусідові та сказати «Я поважаю твою думку».

Заняття 7. «Як сказати «ні» і не посваритися?»

Мета: розвинути навички впевненої поведінки та конструктивної відмови; відпрацювати формулу «відмова без агресії».

Матеріали: картки з провокаційними проханнями.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Моя відмова минулого тижня» – учасники по колу згадують, коли їм довелося комусь відмовити (або хотілося, але не вийшло).

2. Розминка «Важко сказати "ні"» (5 хв)

Ведучий просить підняти руку тих, кому важко відмовляти. Обговорення: чому? (страх образити, страх конфлікту, хочеться бути хорошим).

3. Пояснення «Три стилі поведінки» (10 хв)

Ведучий пояснює три стилі:

- Пасивний: мовчить, погоджується, але потім злиться (результат – образа на себе).
- Агресивний: кричить, ображає, вимагає (результат – конфлікт).
- Впевнений (асертивний): спокійно говорить про свої потреби, відмовляє без образ (результат – повага і своя цілісність).

4. Формула «Відмова без агресії» (10 хв)

Ведучий пропонує структуру:

1. «Я розумію, що ти хочеш...» (визнання потреби іншого)
2. «Але я не можу/не хочу, тому що...» (чесна причина)
3. «Я пропоную...» (альтернатива, якщо можлива)

Або коротка версія: «Ні, дякую» – без пояснень (це теж нормально).

5. Рольова гра «Відмовляю без агресії» (20 хв)

Учасники отримують картки з провокаційними проханнями (позичити гроші, списати домашку, сходити замість тебе в магазин, збрехати батькам тощо). У парах відпрацьовують відмову за формулою. Потім кілька пар показують перед групою. Аналіз: що вдалося, що було важко?

6. Рефлексія заняття (5 хв)

«Відмова – це не агресія, а...»

7. Ритуал прощання

Кожен учасник по черзі впевненим голосом вимовляє «Ні, дякую» (без пояснень).

Група підтримує оплесками.

Заняття 8. «Що ховається за агресією?»

Мета: навчити розпізнавати вторинні емоції (образу, страх, біль, сором, безпорадність) під гнівом; усвідомити, що агресія часто є захисною реакцією.

Матеріали: картки з емоціями, фліпчарт.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Колір настрою» – учасники називають колір свого настрою і чому.

2. Теоретичний блок «Айсберг агресії» (10 хв)

Ведучий малює айсберг: над водою – гнів, агресія (видима частина). Під водою – те, що їх викликало: образа, біль, страх, сором, безпорадність, несправедливість, втома, приниження, заздрість, страх відкидання.

Обговорення: чому ми іноді злимося, коли насправді нам прикро або страшно?

3. Вправа «Перекладач з мови гніву» (15 хв)

Ведучий наводить агресивні фрази. Учасники перекладають, яка емоція ховається за ними:

- «Відчепись від мене!» → «Мені потрібен простір, я втомлений»
- «Ти мене дістав!» → «Мені боляче/прикро, що ти так робиш»
- «Я тебе ненавиджу!» → «Ти мене дуже образив»

4. Індивідуальна робота «Мій айсберг» (15 хв)

Учасники отримують аркуш із малюнком айсберга. Завдання: згадати ситуацію, коли вони гнівались, і написати:

- над водою: що я зробив/сказав

- під водою: що я насправді відчував у той момент

Анонімно складають у спільну коробку. Ведучий зачитує 2-3 (без імен).

Обговорення: чи було комусь несподівано те, що він побачив?

5. Рефлексія заняття (5 хв)

«Іноді я злюся, коли насправді...»

6. Ритуал прощання

«Я бачу тебе» – кожен дивиться на сусіда і вимовляє: «Я бачу тебе, ти не просто злий, ти...» (додає позитивну якість).

Заняття 9. «Плітки та сарказм: непряма агресія»

Мета: усвідомити наслідки непрямой агресії (плітки, сарказм, ігнорування, приховані образи); навчити замінювати її прямим, але доброзичливим зворотним зв'язком.

Матеріали: картки з фразами-прикладми сарказму, фліпчарт.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Чутка» – ведучий пошепки передає першому фразу, той наступному. В кінці порівнюємо, що вийшло. Жартівливе обговорення: як спотворюється інформація.

2. Пояснення «Непряма агресія: що це?» (10 хв)

Ведучий пояснює: непряма агресія – це коли шкода завдається не прямо, а через третіх осіб (плітки), через натяки (сарказм, іронія), або через ігнорування, виключення з групи. Чому вона небезпечна?

- Її важко довести.
- Вона руйнує довіру.
- Жертва довго не може зрозуміти, що відбувається.
- Плітки шкодять усім учасникам.

3. Вправа «Сарказм чи підтримка?» (10 хв)

Учасники отримують картки з фразами. Завдання: визначити, де сарказм/іронія, а де пряма підтримка. Перефразувати сарказм у пряме повідомлення.

Приклад:

Сарказм: «Ого, який ти розумний сьогодні!» → Пряме: «Мені не подобається, як ти поводишся, давай поговоримо».

4. Групова дискусія «Плітки: за і проти» (15 хв)

Ведучий пропонує обговорити: чи буває плітка «корисною»? (соціальна регуляція, об'єднання групи). Але потім аналізує негативні наслідки: руйнування довіри, виключення, формування ворожого клімату. Альтернатива: пряма розмова з людиною, яку це стосується (за технікою Я-повідомлень).

5. Вправа «Як сказати прямо, але доброзичливо» (10 хв)

Учасники в парах відпрацьовують: замість поскаржитися третій особі – сказати прямо тій, кого це стосується. Використовують формулу:

«Коли ти [дія], я відчуваю [емоція]. Я хотів би, щоб [прохання]»

6. Рефлексія заняття (5 хв)

«Замість того, щоб пліткувати/сарказувати, я можу...»

7. Ритуал прощання

Комплімент по колу без сарказму (тільки щиро).

Заняття 10. «Емпатія та ворожість»

Мета: поглибити навички емпатії, зменшити підозрілість та упередженість; навчити бачити ситуацію з позиції іншого, навіть якщо він вороже налаштований.

Матеріали: картки з життєвими історіями, м'який м'яч.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«На кому світ тримається» – кожен називає одну людину, яка його підтримує (можна не називати імен, просто «однокласник», «бабуся», «вчитель»).

2. Вправа «Черевики іншої людини» (10 хв)

Ведучий пропонує: «Уявіть, що ви прокинулися в тілі свого кривдника»

Які в нього можуть бути проблеми? Який день у нього міг бути? Учасники висловлюють припущення (батьки сваряться, його ображають старші, йому страшно). Мета: зрозуміти, що агресивна поведінка часто – це біль.

3. Пояснення «Що таке емпатія» (5 хв)

Емпатія – не «шкода», а здатність відчувати, що переживає інша людина, і дати це зрозуміти. Ворожість зменшується, коли ти бачиш в іншому не «ворога», а таку саму людину з її болями.

4. Вправа «Історія з позиції героя» (20 хв)

Група ділиться на трійки. Кожен отримує картку з описом конфліктної ситуації (один учень штовхнув іншого; хтось постійно жартує над іншим). Завдання: кожен учасник по черзі розповідає цю історію від першої особи кожного учасника конфлікту (по 2 хвилини). Потім обговорення: чи змінилося ставлення після того, як ви «приміряли» роль іншого?

5. Вправа «Емпатійне Я-повідомлення» (10 хв)

Учасники практикують: спочатку назвати почуття іншого, потім своє. Наприклад:

- «Я бачу, що ти злий, і мені теж прикро, що так сталося».
- «Розумію, тобі боляче, але мені потрібна пауза».

6. Рефлексія заняття (5 хв)

«Емпатія – це не слабкість, а...»

7. Ритуал прощання

Покласти руку на плече сусідові та сказати «Я з тобою».

Заняття 11. «Моя відповідальність за свої дії»

Мета: підвищити рівень рефлексії та відповідальності за агресивну поведінку; навчити аналізувати наслідки своїх дій для інших і для себе.

Матеріали: аркуші паперу, олівці.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Моє досягнення» – кожен згадує ситуацію (за час програми), коли він зміг стримати агресію або замінити її на конструктив.

2. Вправа «Ланцюжок наслідків» (15 хв)

Ведучий пропонує ситуацію: підліток образив однокласника. Учасники по черзі додають один наслідок (для того, кого образили; для нього самого; для класу; для стосунків потім). Вимальовується довгий ланцюжок. Висновок: наші слова та дії мають більше наслідків, ніж ми бачимо одразу.

3. Теоретичний блок «Відповідальність $\neq$ вина» (10 хв)

Ведучий пояснює різницю:

- Вина: «Я поганий, тому я так зробив» (руйнує).
- Відповідальність: «Я зробив погано, але я можу це виправити / наступного разу зроблю інакше» (дає силу).

Ключове питання: «Що я можу зробити інакше наступного разу?»

4. Індивідуальна робота «Лист самому собі» (15 хв)

Учасники пишуть анонімного листа собі (але він залишається в групі):

- Одна ситуація, коли я відреагував агресивно (без виправдань).
- Що я відчував тоді?
- Які наслідки це мало для інших?
- Що я зроблю інакше наступного разу (конкретно).

Листи складаються в коробку. Ведучий зачитує 2-3 (без імен). Обговорення: «що відчуваєш, коли чуєш такі листи?», «що допомагає взяти відповідальність?».

5. Вправа «Пробачення (уявне)» (5 хв)

Учасники закривають очі. Ведучий пропонує уявити людину, якій вони завдали болю агресією. Подумки сказати їй: «Я шкодую, що так зробив/ла. Я буду працювати над собою». Це не вибачення вголос (якщо не готові), а внутрішнє визнання.

6. Рефлексія заняття (5 хв)

«Відповідальність дає мені...»

7. Ритуал прощання

Потиск рук по колу – міцний і впевнений.

Заняття 12. «Підсумок. Мої ресурси та майбутнє»

Мета: закріпити набуті навички; отримати зворотний зв'язок; завершити роботу групи позитивно; сформувати відчуття власного зростання.

Матеріали: ватман, маркери, стікери, невеликі подарунки/сертифікати (за бажанням), спокійна музика.

Хід заняття:

1. Ритуал привітання (5 хв)

«Коло досягнень» – кожен учасник по колу ділиться одним головним зрушенням за час програми (навіть маленьким).

2. Вправа «Моя скарбничка навичок» (15 хв)

Учасники отримують аркуш паперу та створюють карту ресурсів:

- Я-повідомлення (своя фраза)
- Техніка дихання (яку буду використовувати)
- Мої ранні сигнали гніву
- Три способи заспокоєння
- Моя нова думка про конфлікт
- Одна людина, яка мене підтримує

Цю карту вони забирають додому.

3. Вправа «Чемодан у дорогу» (10 хв)

На ватмані учасники пишуть (фломастерами) три поради собі майбутньому: «Що робити, коли хочеться зірватися». Наприклад: «зроби 10 глибоких вдихів», «скажи собі "стоп"», «вийди з кімнати».

4. Зворотний зв'язок (10 хв)

Кожен учасник анонімно на стікері завершує речення:

- «Найкориснішим для мене було...»
- «Що я зміню в собі після програми?»

Стікери збираються. Ведучий дякує і коментує загальні тенденції.

5. Підсумкове коло «Я бажаю собі та групі» (5 хв)

Кожен по колу говорить одне побажання собі та одне побажання групі.

6. Ритуал прощання (завершення)

«Спільне фото в пам'ять» (уявне або реальне). Учасники стають у коло, кладуть руки один одному на плечі, роблять спільний глибокий вдих і видих. Ведучий: «Наша програма завершена. Але ваші нові навички залишаються з вами. Я вами пишаюся!»