

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

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
В СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи мП-24
Коваль Ольги-Марії Володимирівни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Сіткар Віктор Ілліч.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Жизномірська Оксана Ярославівна.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... | 8 |
| 1.1. Основні наукові підходи до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології | 8 |
| 1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у старшому підлітковому віці..... | 17 |
| 1.3. Феноменологія самооцінки та її вплив на формування агресивної поведінки старших підлітків..... | 27 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... | 38 |
| 2.1. Методика організації емпіричного дослідження агресивної поведінки у старшому підлітковому віці | 38 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження агресивної поведінки у старшому підлітковому віці | 47 |
| РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... | 63 |
| 3.1. Програма зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці | 63 |
| 3.2. Психологічні рекомендації вчителям, батькам та школярам щодо зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці | 75 |
| ВИСНОВКИ..... | 87 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 91 |
| ДОДАТКИ..... | 98 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство перебуває у стані соціально-економічних, політичних та культурних трансформацій, що суттєво впливають на всі сфери життя, зокрема й на соціалізацію молодого покоління. Зростання рівня агресивності підлітків, поширення насильницьких практик, збільшення випадків булінгу та девіантних форм поведінки є серйозним викликом для системи освіти, психологічної служби та суспільства. Агресія підлітків стає не лише індивідуальною проблемою, а й чинником соціальної напруги, що може призвести до руйнування міжособистісних відносин, поглиблення кризових явищ у шкільних колективах та формування асоціальних установок. У цих умовах актуальним є пошук психологічних детермінант, що сприяють виникненню та закріпленню агресивної поведінки у підлітковому віці.

Зазначимо, що агресивна поведінка сучасних підлітків характеризується багатогранністю проявів: від словесної агресії, фізичного насильства, вандалізму до кібербулінгу та прихованої ворожості. Її виникнення зумовлюється істотною взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів, серед яких особливе місце посідають індивідуально-психологічні характеристики особистості. Вивчення цих характеристик дає змогу виявити закономірності формування деструктивних моделей поведінки та розробити ефективні засоби їх профілактики. Особливу увагу дослідники приділяють тому, що підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення системи цінностей, моральних норм і способів самовираження, тому агресія у цей період може мати довготривалі наслідки як для розвитку особистості, так і для суспільної інтеграції індивіда.

Як свідчить аналіз психологічної літератури (Н. Абдюкова, Л. Альтов, О. Бовть, М. Боришевський, І. Булах, Л. Долинська, Н. Єгонська, В. Жовта, О. Ісаєнко, О. Коханова, Т. Кириленко, Ю. Лановенко, Н. Максимова, В. Моргун, Р. Павелків, М. Філіпов, М. Яремчук та ін.), серед внутрішніх чинників агресивної поведінки підлітків важливе місце займає самооцінка як центральне утворення самосвідомості особистості, що визначає специфічні особливості її самосприйняття, рівень упевненості у власних можливостях та спосіб активної

взаємодії з соціальним оточенням. Оскільки підлітковий вік супроводжується активним формуванням ідентичності, пошуком власної унікальності та прагненням до самоствердження, вказане робить сферу самооцінки особливо вразливою. Нестійкість чи дисгармонійність самооцінки можуть стати потужними тригерами агресивних проявів, відтак дослідження взаємозв'язку самооцінки та агресивної поведінки набуває особливої значущості.

Вивчення наукових джерел (М. Боришевський, М. Варій, Л. Дейнеко, О. Жизномірська, І. Кошлань, В. Кутішенко, О. Ляц, С. Максименко, О. Мізерна, Є. Сибіль, В. Поліщук, М. Савчин, А. Шахрайчук та ін.) свідчить про існування різних підходів до проблеми співвідношення самооцінки та агресії. Зокрема, в одних джерелах агресивна поведінка пов'язується з низькою самооцінкою, яка провокує почуття неповноцінності, фрустрацію та бажання компенсувати власну невпевненість через силу або ворожість; в інших – акцентується увага на небезпеці завищеної самооцінки, яка формує нереалістичні домагання особи, породжує образливість і призводить до агресії у випадку будь-якої критики чи обмеження; у третіх – вказується на значення нестабільної, суперечливої самооцінки, яка робить поведінку людини імпульсивною й непередбачуваною.

Окрім того, значущість дослідження обраної проблеми визначається й тим, що агресивна поведінка підлітків негативно впливає на навчальне середовище, міжособистісні відносини та психологічний клімат у суспільстві. Водночас самооцінка як психологічний феномен є відносно піддатливою для розвитку й корекції, що відкриває перспективи профілактики агресії шляхом формування адекватного самосприйняття та здорової ідентичності. Саме тому дослідження ролі самооцінки як чинника агресивної поведінки має не лише теоретичне, а й прикладне значення: воно може стати основою для створення психокорекційних програм, освітніх тренінгів та превентивних стратегій у роботі з підлітками.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена зростанням рівня агресії серед підлітків, суспільною потребою у зниженні деструктивних проявів поведінки та необхідністю виявлення внутрішніх психологічних чинників, що їх детермінують. Самооцінка як центральний елемент особистісного розвитку підлітка виступає одним із вагомих факторів, що зумовлює характер його

поведінкових реакцій у складних життєвих ситуаціях. Вивчення цього феномену у взаємозв'язку з агресією дозволить розширити наукові уявлення про механізми підліткової поведінки та забезпечить розробку ефективних практичних заходів для підтримки гармонійного особистісного розвитку молодого покоління.

Відтак, незважаючи на достатню кількість науково-психологічних праць з проблеми співвідношення й взаємовпливу самооцінки й агресивної поведінки особистості, самооцінка як чинник агресивної поведінки підлітків залишається недостатньо розробленою, що вплинуло на вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Особливості агресивної поведінки у старшому підлітковому віці»**.

Об'єкт дослідження – теоретичні і практичні аспекти агресивної поведінки у старшому підлітковому віці.

Предмет дослідження – особливості впливу самооцінки на формування агресивної поведінки старших підлітків.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей агресивної поведінки старших підлітків.

Завдання дослідження.

1. Визначити основні наукові підходи до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у старшому підлітковому віці.
3. Проаналізувати феноменологію самооцінки та її вплив на формування агресивної поведінки у старшому підлітковому віці.
4. Емпірично дослідити особливості агресивної поведінки у старшому підлітковому віці.
5. Обґрунтувати програму зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці, а також відповідні психологічні рекомендації вчителям, батькам і самим школярам.

У процесі виконання дослідницької роботи на різних її етапах застосовано низку теоретичних й емпіричних **методів дослідження**: *теоретичні*: індукція, дедукція, аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення даних науково-психологічної літератури для визначення основних наукових підходів

до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології, теоретичного осмислення феноменології самооцінки та її впливу на формування агресивної поведінки у підлітковому віці; *емпіричні*: діагностичні методики (опитувальник агресивної поведінки А. Басса – А. Даркі (дозволяє оцінити рівень прояву і типи агресії, зокрема фізичну, вербальну, пасивну та роздратування у старших підлітків), методика вивчення домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В. Бойка (дозволяє виявити стратегії психологічного захисту, які підліток застосовує у конфліктних ситуаціях, включно з агресивними реакціями), проєктивна методика «Hand-тест» (тест руки Вагнера) (дозволяє виявити приховані емоційні тенденції, внутрішню агресію та рівень тривожності підлітка), методика вивчення самооцінки А. Будассі (дозволяє визначити рівень самоповаги та сприйняття власної особистості, що може впливати на агресивні реакції), методика «Шкала самооцінки (підлітковий, юнацький вік)» (дозволяє оцінити самооцінку підлітка та її зв'язок із проявами агресивної поведінки)); *математико-статистичні*: кількісно-якісний аналіз емпіричних даних, метод середнього арифметичного та ін.

База емпіричного дослідження – заклад загальної середньої освіти «Тернопільський НВК «Загальноосвітня школа I-III ступенів – економічний ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич». В емпіричному дослідженні самооцінки як чинника агресивної поведінки взяло участь 50 старших підлітків (учнів 8-9 класів, віком 14-15 років).

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-практичному обґрунтуванні самооцінки як чинника агресивної поведінки сучасних підлітків. Зокрема, визначено наукові підходи до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології, а також охарактеризовано соціально-психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у підлітковому віці й проаналізовано феноменологію самооцінки та її вплив на формування агресивної поведінки у підлітковому віці. Вагоме значення мають запропоновані дієві форми, методи і засоби гармонізації самооцінки як чинника зниження проявів агресивної поведінки у підлітковому віці.

Практична значущість результатів дослідження полягає в можливості їх використання практичними психологами закладів загальної середньої освіти під час організації групової й індивідуальної роботи зі старшими підлітками з заниженою або неадекватно завищеною самооцінкою або з підвищеним рівнем агресивності. Апробовані діагностичні методики, спрямовані на емпіричне вивчення самооцінки та агресивної поведінки підлітків, а також обґрунтована й розроблена програма гармонізації самооцінки як чинника агресивної поведінки у підлітковому віці можуть застосовуватися фахівцями з означеною групою школярів. Крім цього, теоретичні і практичні результати дослідження можуть використовувати викладачі закладів вищої освіти з метою удосконалення процесу освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження проводилася під час Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених на тему «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). За результатами дослідження опубліковано тези: Сіткар В., Коваль О.-М.В. Психологічні чинники впливу самооцінки на виникнення агресивної поведінки підлітків. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. Матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.)* / за ред. Г.К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 42-47.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст проведеного дослідження викладено на 90 сторінках, загальний обсяг роботи складає 112 сторінок. Список використаних літературних джерел налічує 86 найменувань. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Основні наукові підходи до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології

У сучасному суспільстві проблема агресивної поведінки набуває значення, оскільки вона безпосередньо впливає на соціальну стабільність, міжособистісні відносини та психічне здоров'я людини. У теперішньому науковому дискурсі агресія та агресивна поведінка розглядається як багатовимірне явище, що має біологічні, психологічні та соціокультурні детермінанти, а її вивчення потребує комплексного підходу. Тому виникає необхідність ґрунтовного вивчення основних наукових підходів до концептуалізації поняття «агресивна поведінка», які сформувалися у вітчизняній та зарубіжній психології.

У сучасній психології агресія розглядається як цілеспрямована активність індивіда, спрямована на завдання фізичної або психологічної шкоди іншому, що виникає під впливом внутрішніх потреб, емоційного напруження або соціально обумовлених факторів [84]; така поведінка проявляється у різноманітних формах, включаючи вербальні, невербальні та соціально маніпулятивні дії, і часто супроводжується емоційними спалахами, що порушують баланс взаємодій [63]; вона характеризується певною регулярністю або систематичністю, що дає змогу розглядати її як стабільну рису поведінкового профілю особистості [45], водночас не виключаючи ситуативних проявів, зумовлених обставинами [26]. Важливим аспектом є те, що «агресивна поведінка здатна негативно впливати на соціальні відносини, формуючи конфліктні ситуації та підвищуючи ймовірність взаємних протидій у колективі або сімейному середовищі» [2, с. 26].

Зокрема, агресивна поведінка визначається дослідницею Н. Чеботарьовою як «комплексна модель взаємодії індивіда із соціальним середовищем, що характеризується свідомим або несвідомим прагненням домінувати, а також контролювати або завдати шкоди іншому учаснику комунікації» [840 с. 72]; така поведінка може виникати як реакція на відчуття загрози власним інтересам,

фрустрацію або дискомфорт, що обумовлює її як адаптивні, так і дезадаптивні функції. Вона включає як прямі, так і непрямі форми прояву, наприклад, фізичні дії, словесну агресію, соціальне ігнорування, і часто стає наслідком поєднання індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників. Агресія може мати ситуативний характер, але при систематичному прояві вона формує стійкі патерни поведінки, що потребують корекційних та профілактичних втручань.

Агресивна поведінка, з огляду на погляди В. Полтавець, є проявом цілеспрямованих дій індивіда, спрямованих на завдання шкоди або створення перешкод іншому, що виникають у відповідь на внутрішній емоційний дисбаланс, соціальний тиск або конфліктні ситуації; така поведінка проявляється у фізичній, вербальній, психологічній та соціально маніпулятивній площинах, причому її інтенсивність та частота можуть значно варіювати залежно від особистісних характеристик і контексту. Агресія часто виступає як реакція на фрустрацію або почуття несправедливості та слугує способом вираження невдоволення чи напруження, що накопичується в процесі міжособистісної взаємодії. Крім того, агресивна поведінка може впливати на формування соціального клімату в групі, порушувати довіру та взаєморозуміння, а її повторювані прояви здатні закріплювати негативні стереотипи у колективі [61].

Агресивна поведінка розглядається О. Лящ і як форма соціальної взаємодії, яка характеризується навмисними діями або намірами, що завдають шкоди іншому індивіду або групі, і виникає у відповідь на психологічні, соціальні або ситуативні чинники; така поведінка здатна проявлятися у відкритій конфронтації, словесних образах, загрозах або пасивних діях, які підривають емоційний комфорт оточення. Вона є багатовимірним явищем, оскільки поєднує когнітивні оцінки, емоційні реакції та конкретні дії, що дає змогу її аналізувати на різних рівнях психологічного та соціального впливу. Агресивна поведінка часто виникає як спосіб вираження незадоволених потреб або невміння конструктивно управляти емоціями, і може мати короткочасний чи тривалий характер. Вона здатна порушувати міжособистісні відносини, створювати конфліктні ситуації та впливати на формування соціальних норм у групі [41].

Агресивна поведінка, за словами В. Іванової, є проявом негативно забарвленої активності індивіда, яка спрямована на перешкоджання або нанесення шкоди іншому, і яка виникає під впливом поєднання внутрішніх психологічних факторів, соціальних умов та ситуативних обставин; її прояви можуть бути фізичними, вербальними, психологічними, деструктивними. Вона виступає як індикатор незадоволених потреб, внутрішнього напруження та недостатнього розвитку навичок самоконтролю. Агресивна поведінка істотно впливає на міжособистісні відносини, порушує соціальні взаємодії індивіда та формує потенційно конфліктні ситуації [28].

Агресивна поведінка визначається Л. Альтовим також як цілеспрямована діяльність індивіда, що спрямована на завдання шкоди, перешкоджання або контролю над іншими, і яка формується під впливом внутрішньої емоційної напруги, соціальних конфліктів та зовнішніх подразників; може проявлятися у фізичній, вербальній, психологічній чи соціально маніпулятивній формі і часто супроводжується напругою, агресивними намірами або ворожістю. Вона часто має систематичний характер, і її повторювані прояви здатні закріплювати негативні моделі поведінки, які ускладнюють адаптацію у соціумі [2].

Охарактеризуємо низку наукових підходів до визначення агресивної поведінки у сучасній психології. Зокрема, біхевіористський підхід розглядає її як наслідок навчання та впливу зовнішніх стимулів на індивіда, відводячи менше уваги внутрішнім психічним процесам. Згідно з цим підходом, агресія є формою поведінки, яка формується і закріплюється завдяки позитивному чи негативному підкріпленню. Якщо агресивна дія приносить очікувану вигоду або дає змогу уникнути неприємностей, вона повторюється і стає стійкою. Біхевіристи підкреслюють, що агресія може бути опосередкованою через спостереження за поведінкою інших, тобто через механізм моделювання. Агресивна поведінка розглядається як результат навчання та досвіду взаємодії з оточенням. Її прояви залежать від конкретного соціального контексту та умов підкріплення. Підкреслюється роль систематичного навчання навичкам саморегуляції та контролю за імпульсами. Агресія є передбачуваною та піддається модифікації через вплив на стимул-реакцію. Агресивна поведінка аналізується як результат

взаємодії з оточенням і історії підкріплень, що дає змогу планувати конкретні втручання. Такий підхід активно використовується у тренінгах соціальної поведінки та програмах профілактики девіантної поведінки [13].

Гуманістичний підхід до агресивної поведінки розглядає її як прояв внутрішньої незадоволеності, невідповідності між реальним і бажаним Я або блокування природних потреб особистості. Згідно з цією концепцією, агресія виникає тоді, коли індивід не має достатніх ресурсів для самореалізації або самовираження, що створює психологічний дискомфорт. Вона розглядається не як патологія, а як сигнал внутрішньої напруги, який може бути трансформований у конструктивні дії. Гуманістичні психологи підкреслюють значення підтримки, прийняття та розвитку самосвідомості для зниження агресивних проявів [6].

Агресія, за гуманістичною парадигмою, «часто відображає потребу в самоповазі, визнанні та соціальному прийнятті. Вона може мати як зовнішні прояви, так і внутрішнє накопичення негативних емоцій» [11, с. 161]. Особи, які не здатні гармонійно інтегрувати власні потреби у соціальне докільля, частіше ніж інші демонструють вербальні або поведінкові форми агресії. Гуманістичний підхід наголошує на важливості розвитку емпатії, самоконтролю та критичного мислення як засобів запобігання агресивним діям. Він також передбачає, що «соціальне докільля має сприяти розкриттю потенціалу індивіда, забезпечуючи підтримку і безпечні умови для самовираження» [8, с. 89].

Агресія може бути спрямована як назовні, так і всередину, що вимагає різних підходів до профілактики та корекції. Сучасні гуманістичні програми рекомендують активне залучення підлітка до саморефлексії та розвитку позитивної самооцінки. Психологічні втручання, орієнтовані на гуманістичний підхід, включають тренінги емоційної компетентності, розвиток соціальних навичок та консультації, що сприяють гармонізації внутрішнього світу. Агресія розглядається як сигнал для аналізу потреб і потенційних бар'єрів у розвитку особистості. Особи, які отримують підтримку і можливість конструктивного самовираження, демонструють зниження рівня агресивних реакцій. Важливим є навчання стратегій вирішення конфліктів, що дає змогу трансформувати внутрішнє напруження у творчі та соціально прийнятні форми діяльності [13].

Гуманістичний підхід концентрується на внутрішніх ресурсах особистості та розвитку її потенціалу, що є ключем до зменшення агресивної поведінки. Він акцентує увагу на міжособистісному контексті, підтримці самоповаги та створенні умов для безпечної взаємодії. Агресія у цьому підході виступає як сигнал, що вимагає уваги і розуміння, а не лише стримування або покарання. Індивіди, які мають можливість виразити власні почуття у безпечній формі, частіше демонструють конструктивну соціальну поведінку. Гуманістичний підхід підкреслює, що «профілактика агресії включає формування усвідомленої самооцінки та здатності до саморегуляції» [29, с. 75]. Тому гуманістична парадигма дає змогу розглядати агресивну поведінку як багатовимірне явище, що потребує комплексного підходу до розвитку особистісних ресурсів.

Когнітивний підхід у психології розглядає агресивну поведінку особи як результат особливостей її мислення, сприйняття та оцінки ситуацій, що спонукають індивіда до деструктивних дій. Агресія «виникає не автоматично, а через інтерпретацію соціальних сигналів, оцінку намірів інших та внутрішні когнітивні схеми, що формують очікування і реакції» [42, с. 457]. Люди часто демонструють агресивні дії у відповідь на ситуації, які вони сприймають як загрозові або несправедливі, навіть якщо об'єктивної небезпеки немає. Когнітивні процеси, такі як фокус на негативних подіях, узагальнення невдач і тенденція до персоналізації, підвищують ймовірність агресивної реакції.

Агресивна поведінка у когнітивному підході є наслідком неправильного або спотвореного оброблення інформації, яке впливає на емоційний стан і вибір поведінкових стратегій. Дослідження показують, що «індивіди з більшою кількістю когнітивних інтерпретацій частіше реагують агресивно у конфліктних ситуаціях» [54, с. 26]. Когнітивний підхід підкреслює, що «агресивна поведінка може бути скоригована шляхом зміни схем мислення, навчання альтернативним інтерпретаціям і розвитку навичок вирішення конфліктів, і дає змогу зрозуміти механізм, через який оцінка особою чужих дій як ворожих або загрозових трансформується у агресивну поведінку» [72, с. 62]. Важливо, що враховуються як індивідуальні когнітивні особливості, так і соціальний контекст.

Психодинамічний підхід до агресивної поведінки ґрунтується на аналізі внутрішніх психічних конфліктів та взаємодії несвідомих процесів. Агресія розглядається як «прояв прихованих імпульсів, які виникають у результаті протиріч між інстинктивними бажаннями, соціальними нормами та вимогами совісті» [85, с. 19]. Агресивна поведінка часто пов'язується з фрустрацією, невирішеними внутрішніми конфліктами або неприємними спогадами. Дослідники акцентують на «ролі раннього дитячого досвіду, сімейних моделей взаємодії та травматичних переживань у формуванні агресивних реакцій» [65, с. 67]. Важливим є розуміння того, що агресія може бути як прямою, так і опосередкованою, тобто направленою на себе чи перенесеною на інших.

Психодинамічний підхід передбачає, що «агресивна поведінка виконує адаптивну функцію – вона допомагає розрядити внутрішнє напруження та зберегти психологічну цілісність особистості» [56, с. 362]. Проте, якщо агресія не контролюється або не трансформується у конструктивні форми, вона може мати деструктивний характер і шкодити соціальній інтеграції особи. Важливим аспектом психодинамічного аналізу є розкриття взаємозв'язку між несвідомими мотивами та зовнішніми проявами агресії. Відповідна психотерапевтична робота в межах цього наукового підходу переважно спрямована на усвідомлення особистістю внутрішніх конфліктів, розвиток механізмів самоконтролю та перетворення негативних емоцій у продуктивні форми діяльності.

Соціально-психологічний підхід аналізує агресивну поведінку особи як результат її взаємодії з соціальним середовищем та груповими нормами. Агресія розглядається як «реакція на тиск, конфлікти або несправедливе ставлення з боку оточення» [65, с. 61]. Соціально-психологічні дослідження підкреслюють роль групових процесів, наслідування моделей поведінки та внутрішньогрупової конкуренції у формуванні агресії. Агресивна поведінка часто виникає як спосіб захистити власний статус, відстояти позицію або забезпечити своє визнання у колективі. Соціальні норми та очікування відіграють вагомий роль у регуляції проявів агресії, а порушення цих норм може провокувати соціальні конфлікти. Важливо відзначити, що агресивна поведінка формується у взаємодії індивіда з різними соціальними агентами, включаючи сім'ю, школу, медіа.

Соціально-психологічний підхід також дає змогу аналізувати динаміку міжособистісних конфліктів та оцінювати роль соціальних ролей у провокації агресії. Особи, які не отримують підтримки або визнання, більш схильні до вербальної чи фізичної агресії. Дослідження К. Сергеевої показують, що «навчання соціальним навичкам та розвиток емпатії ефективно знижують рівень агресивних проявів» [72, с. 101]. Все це включає роботу з групами, тренінги комунікації та моделювання соціальних ситуацій для розвитку адаптивних стратегій. Агресія також розглядається як засіб впливу на інших та досягнення цілей у соціальному контексті. Соціально-психологічний підхід акцентує на взаємодії індивідуальних особливостей та соціального середовища, що формує патерни агресивної поведінки. Профілактика агресії включає формування позитивних моделей взаємодії, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та підвищення соціальної компетентності.

Отож агресивна поведінка в психології розглядається як багатовимірне явище, яке може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості та соціальної взаємодії. З одного боку, агресія виконує адаптивні функції, допомагаючи індивіду захищати свої права, ресурси та межі, відстоювати власну позицію у конфліктних ситуаціях, забезпечує виживання у конкурентному соціальному докльлі. У певних межах агресивна поведінка може стимулювати самозахист, підвищувати рівень енергії та мобілізувати ресурси для досягнення цілей. Для деяких осіб помірна агресія може сприяти формуванню особистісної самостійності, розвитку навичок самовираження та здатності відстоювати свої межі у колективі. Позитивна агресія проявляється як конструктивна ініціатива, активна позиція, захист власних інтересів без нанесення шкоди оточенню, а також здатність долати перешкоди та адаптуватися до стресових ситуацій [2].

З іншого боку, надмірна або неконтрольована агресивна поведінка має явний негативний ефект, шкодячи фізичному та психологічному здоров'ю як самого агресора, так і оточення. Агресія у деструктивних формах провокує конфлікти, погіршує міжособистісні стосунки, знижує рівень довіри та безпеки у соціальному середовищі, а також може спричиняти правопорушення та насильство. Часто неконтрольована агресія здатна призводити до ізоляції,

булінгу, формування асоціальних патернів поведінки та зниження рівня самооцінки. Важливим є те, що негативна агресія підсилює стрес, створює замкнене коло взаємних конфліктів та психотравмуючих переживань, що може мати довгострокові наслідки для психосоціального розвитку особистості [61].

Окрім того, агресивна поведінка особистості є багатовимірним явищем, яке проявляється у різних формах та спрямованості, і її класифікація дає змогу глибше розуміти механізми виникнення та вплив на соціальне середовище. У психології виокремлюють декілька основних видів агресії, які різняться за спрямованістю, мотивами та способами прояву.

1. Фізична агресія – передбачає нанесення тілесної шкоди іншій людині або тварині, і вона є найбільш очевидною та помітною формою агресивної поведінки. Вона включає удари, поштовхи, штовхання, бійки, знищення майна та інші дії, спрямовані на завдання шкоди. Фізична агресія часто виникає як реакція на конфліктні ситуації, фрустрацію або відчуття загрози, і її прояви найбільш характерні у підлітковому віці, коли емоційна саморегуляція ще недостатньо сформована. Психологи підкреслюють, що фізична агресія може мати як деструктивний характер, руйнуючи соціальні зв'язки, так і адаптивний, коли виступає як захисний механізм у небезпечних умовах [27].

2. Вербальна агресія – проявляється через слова та висловлювання, спрямовані на приниження, образу, залякування або психологічний тиск на іншу особу. Вона включає лайку, погрози, насмішки, сарказм та критику, які мають на меті завдати емоційного болю. Вербальна агресія часто є способом вираження негативних емоцій, особливо у тих випадках, коли фізичний контакт обмежений соціальними нормами або контролем дорослих. Для сучасних підлітків така форма агресії може бути більш поширеною, оскільки дає змогу впливати на ровесників без прямих фізичних дій, при цьому формуючи вищий соціальний статус або встановлюючи групове домінування [41].

3. Пасивна агресія – характеризується непрямими проявами ворожості або невдоволення, які не виражаються відкрито, а реалізуються через затримку виконання завдань, ігнорування, саботаж, замовчування або відмову від співпраці. Такий вид агресії часто може бути способом прихованого протесту або

маніпуляції, коли пряме вираження негативних емоцій неможливе або небажане. Пасивна агресія може мати тривалий вплив на соціальні взаємодії, створюючи напруження і конфліктні ситуації, навіть без прямого контакту [85].

4. Пряма та непряма агресія – спрямована або безпосередньо на об'єкт, який викликав конфлікт, і включає фізичні або вербальні дії (пряма агресія), або, у випадку непрямой агресії, проявляється через маніпуляції, плітки, ізоляцію або інші форми опосередкованого впливу, що завдають шкоди іншій людині без відкритого конфлікту. Підлітки часто використовують непряму агресію у колективі, коли бажають впливати на становище однолітків, зберігаючи при цьому зовнішній контроль або уникнення покарання [51].

5. Гетероагресія та автоагресія – перша спрямована на інших людей або зовнішні об'єкти, тоді як автоагресія проявляється у самопошкоджувальних діях або шкоді для власного здоров'я. Автоагресія часто пов'язана з психологічним дискомфортом, низькою самооцінкою або травматичними переживаннями особи. Для сучасних підлітків вона може бути сигналом серйозних емоційних проблем, що потребують втручання фахівців [42].

6. Імпульсивна та інструментальна агресія – перша виникає спонтанно під впливом емоцій, гніву або стресу, і її прояви часто неконтрольовані та непередбачувані. Інструментальна агресія є цілеспрямованою та використовує агресивні дії як засіб досягнення певної мети, наприклад, отримання ресурсу, уваги або соціального статусу. Підлітки можуть демонструвати інструментальну агресію для домінування у групі або досягнення певних переваг [52].

7. Ситуативна та хронічна агресія – перша виникає у відповідь на конкретну провокацію або конфліктну ситуацію і є тимчасовою реакцією. Хронічна агресія особистості характеризується стійкими моделями поведінки, які повторюються у різних соціальних контекстах та часто формують рису характеру. Хронічна агресія у підлітків може призводити до соціальної дезадаптації, конфліктів у колективі та проблем із законом [29].

8. Негативізм – характеризується систематичним запереченням, протидією або відмовою від виконання вимог, правил і очікувань оточуючих, навіть у тих випадках, коли це суперечить власним інтересам або об'єктивній доцільності. Ця

форма агресивної поведінки проявляється як опір дорослим, авторитетам, соціальним нормам і колективним вимогам, що робить її своєрідною пасивною, але постійною формою протесту. Негативізм часто виникає як спосіб самоствердження та демонстрації незалежності, особливо у періоди формування власної ідентичності та пошуку автономії. Він може проявлятися у словесній формі – через постійне заперечення, спростування, критичні зауваження, – або у поведінковій – відмову виконувати завдання, порушення правил, саботаж колективних дій. З одного боку, він може створювати конфлікти, знижувати ефективність соціальної взаємодії, погіршувати стосунки, а також сприяти формуванню рис упертості та деструктивної опозиційності. З іншого боку, у помірних межах негативізм може виступати як механізм розвитку критичного мислення, здатності відстоювати власну позицію, аналізувати правила та вимоги, а також перевіряти межі допустимого у соціальній взаємодії [48].

Отже, аналіз основних наукових підходів до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології дає змогу зробити висновок, що це явище є багатовимірним і вимагає комплексного підходу для свого розуміння. Когнітивні та соціально-психологічні підходи розглядають її через призму пізнавальних процесів, соціальної взаємодії та впливу оточення, психодинамічні концепції підкреслюють роль у виникненні агресії внутрішніх конфліктів і несвідомих процесів, а гуманістичні теорії фокусуються на індивідуальних рисах, самореалізації та потребі самоствердження.

1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у старшому підлітковому віці

В умовах соціальних трансформацій та зростання рівня психологічної напруженості значущості набуває дослідження проблеми агресивної поведінки підлітків, яка є одним із найпоширеніших проявів деструктивних тенденцій у молодіжному середовищі. У цей час поведінка значною мірою зумовлюється впливом соціального довкілля, системи міжособистісних відносин, сімейного

виховання та особливостей взаємодії з однолітками, що визначає потребу у вивченні соціально-психологічних чинників виникнення агресії.

Зазначимо, що підлітковий вік є складним і критичним періодом розвитку особистості, який характеризується інтенсивними фізіологічними, психічними та соціальними трансформаціями. Біологічні зміни цього періоду включають прискорене фізичне зростання, статеве дозрівання, гормональні коливання та розвиток мозкових структур, що відповідають за емоційне регулювання, когнітивні функції та соціальну поведінку. Психологічно підлітковий вік відзначається формуванням самосвідомості, критичного мислення, потреби у самоствердженні та пошуку власної ідентичності, що часто проявляється через експерименти з ролями, стилем поведінки та способами взаємодії з оточенням. Особливістю його є «посилена емоційна чутливість, імпульсивність, нестійкість настрою та підвищена схильність до ризикової поведінки, що зумовлено як біологічними факторами, так і соціально-психологічними впливами» [37, с. 214].

Соціально-психологічний розвиток підлітків, як пише М. Савчин, включає формування автономії від батьків, активну взаємодію з ровесниками та поступове освоєння соціальних норм і цінностей, що значно впливає на їхню поведінку та міжособистісні стосунки. У цей період особливо виражено прагнення до самостійності, бажання отримувати визнання та підтримку від однолітків, що може як стимулювати позитивний розвиток, так і провокувати конфлікти або прояви агресії. Когнітивний розвиток підлітків характеризується здатністю до абстрактного мислення, аналізу причинно-наслідкових зв'язків, оцінки альтернативних рішень та формування власних моральних та етичних позицій. Важливо, що індивідуальні особливості, сімейне середовище, стиль виховання та якість соціальної взаємодії зумовлюють темп та характер розвитку підлітка, визначаючи рівень адаптації та соціальної компетентності [70].

Вплив ровесників та групові норми, доводить М. Яремчук, є одним із вагомих соціально-психологічних чинників, що значною мірою визначають прояви агресивної поведінки у підлітковому віці. Підлітковий період характеризується підвищеною потребою у соціальній взаємодії та належності до групи однолітків, що сприяє формуванню специфічних моделей поведінки,

включно з агресивними проявами. Саме прагнення відповідати очікуванням ровесників часто стає мотивуючим фактором для дій, яких інакше можна було б уникнути або утриматися від них. Підлітки активно наслідують поведінку значущих для них членів групи, що призводить до конформності та підпорядкування груповим правилам, навіть якщо ці правила передбачають агресивні способи взаємодії [86].

В. Поліщук пише, що групові норми у підлітковому колективі відіграють вирішальну роль у встановленні меж допустимої поведінки. Якщо в колективі прийнято демонструвати силу, агресію або домінування як спосіб отримати визнання, сучасні підлітки, прагнучи соціального статусу, часто починають відтворювати такі дії у власній поведінці [60]. Це явище підтверджує концепція О. Колонькової про вплив ровесників на формування соціальної ідентичності та поведінкових стратегій, що підкреслює важливість колективних норм [35]. За таких умов прагнення до визнання у групі стає не лише засобом інтеграції, але й джерелом конфліктного потенціалу, оскільки агресія часто розглядається підлітками як засіб досягнення статусу та зміцнення позицій у колективі.

Важливим аспектом є феномен булінгу та соціального тиску з боку однолітків. Підлітки, які прагнуть уникнути відторгнення або бути прийнятими у групі, можуть імітувати агресивну поведінку більш домінантних або популярних членів колективу. Такий механізм наслідування часто підтримує деструктивні моделі взаємодії, створюючи циклічний ефект поширення агресії в середовищі однолітків. Соціальний тиск часто стимулює сучасних підлітків до активного прояву агресії у формі вербальних нападів, провокування конфліктів або навіть фізичних дій, що підкреслює значимість групового контексту для формування агресивних поведінкових патернів [17].

О. Бовть підтверджує, що рівень впливу ровесників прямо корелює з частотою проявів агресивної поведінки у підлітків. Чим більше підліток підпорядковується груповим нормам і прагне відповідати очікуванням колективу, тим вищим є ризик прояву деструктивних форм поведінки. У цьому контексті особливо важливим є врахування міжособистісних взаємодій та психологічного клімату в групі, оскільки негативні моделі поведінки можуть

поширюватися через імпульсивні реакції, конкуренцію та бажання самоутвердитися. До того ж вплив ровесників також проявляється у процесі формування соціальних навичок та регуляції емоцій. Підлітки, які перебувають у групах з агресивними нормами, частіше демонструють труднощі з контролем гніву, імпульсивністю та емоційною стабільністю. Норми колективу визначають, які форми поведінки прийнятні або неприйнятні, і підлітки часто намагаються відповідати очікуванням, навіть ціною власного психологічного комфорту. У такому випадку агресія стає не лише засобом самовираження, а й механізмом адаптації до довкілля, що підсилює її стабільність та повторюваність [7].

Психологічні особливості самого підлітка також відіграють визначальну роль у формуванні та прояві агресивної поведінки, оскільки цей період розвитку характеризується значними емоційними, когнітивними та соціальними змінами. Однією з найбільш значущих рис є низька самооцінка, яка «проявляється у сумнівах у власних здібностях, невпевненості у прийнятті рішень та підвищеній чутливості до критики з боку оточення. Підлітки з низькою самооцінкою часто сприймають соціальні взаємодії як загрозові, що може провокувати захисні або активно-дієві реакції у відповідь на реальні або уявні образи» [10, с. 109]. Саме такі внутрішні переживання створюють підґрунтя для проявів агресії, оскільки підліток намагається захистити власне Я або відновити контроль над ситуацією.

Іншою характерною особливістю сучасного підлітка, стверджує Р. Ар'єв, часто є невпевненість у власних силах, яка проявляється у сумнівах щодо власної компетентності, здатності досягати поставлених цілей та взаємодіяти з оточенням ефективно. Невпевнені підлітки схильні до імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях, оскільки вони не завжди володіють достатніми навичками планування та оцінки наслідків своїх дій. Імпульсивність, у свою чергу, посилює ризик розвитку у підлітків неконтрольованих емоційних спалахів, що проявляються у словесній чи фізичній агресії. Імпульсивні підлітки рідше здатні використовувати конструктивні стратегії вирішення конфліктів, що підвищує ймовірність агресії [3].

Схильність до ризикової поведінки є ще одним важливим фактором прояву агресивної поведінки, який тісно пов'язаний із психологічними особливостями

підлітка. Вона, доводить Ю. Алексєєва, проявляється у пошуку нових відчуттів, перевірці меж дозволеного та вчиненні дій, що потенційно можуть завдати шкоди собі або іншим. Зокрема. підлітки, схильні до ризику, часто недооцінюють наслідки своїх вчинків, що призводить до підвищеної частоти конфліктів, фізичних або вербальних протистоянь та порушення соціальних норм. Ризикова поведінка, поєднана з низькою самооцінкою та імпульсивністю, створює комплексну модель, яка значно підвищує ймовірність прояву агресії у різних соціальних контекстах [9].

Труднощі з емоційною регуляцією підлітка також сприяють агресивній поведінці. Підлітки часто відчувають інтенсивні емоційні коливання, включаючи гнів, роздратування, тривогу та фрустрацію, і не завжди здатні адекватно контролювати свої реакції. Недостатній розвиток механізмів саморегуляції призводить до того, що будь-який провокуючий фактор може стати тригером для агресивної дії. Внаслідок цього «підлітки демонструють непослідовну поведінку, що поєднує періоди спокою із раптовими емоційними спалахами, що підсилює конфліктний потенціал у колективі та сімейному середовищі» [1, с. 86].

Проблеми соціальної адаптації підлітка, на думку П. Домової, є чинником виникнення агресивної поведінки у підлітковому віці, оскільки саме в цей період розвитку відбувається інтенсивна інтеграція особистості у соціальні групи та формування соціальних навичок. Недостатній розвиток здатності ефективно взаємодіяти з однолітками може спричиняти конфлікти, непорозуміння та відчуття соціальної невпевненості, що, у свою чергу, підвищує ризик появи деструктивних реакцій. Підлітки, які не володіють адекватними механізмами соціальної взаємодії, часто не можуть знайти компроміс у конфліктних ситуаціях і реагують агресивно як на реальні, так і на уявні образи [20].

Л. Аольтов зазначає, що відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів є одним із головних проявів проблем соціальної адаптації. Підлітки, які не навчені ефективно домовлятися, вирішувати суперечки мирним шляхом або обговорювати свої емоції у взаємодії з іншими, схильні до імпульсивних дій, словесної агресії та фізичних конфліктів. Це створює порочне коло: нездатність до конструктивної взаємодії підсилює соціальну ізоляцію, а ізоляція, у свою

чергу, підвищує емоційну напруженість і ризик агресивних проявів. Соціальна ізоляція або відчуження від колективу часто стає не лише наслідком, але й каталізатором агресивної поведінки, оскільки підліток прагне захистити власну гідність або відновити контроль над соціальною ситуацією [2].

Особливе значення має взаємозв'язок соціальної адаптації та особистісних характеристик підлітка. Низька самооцінка, невпевненість у власних силах та імпульсивність посилюють негативний вплив соціальної ізоляції, роблячи підлітка більш вразливим до провокацій та конфліктів. Підлітки з обмеженим колом соціальних контактів часто намагаються компенсувати нестачу підтримки агресивними діями, прагнучи привернути увагу або відстояти власні інтереси. Соціальна адаптація в цьому контексті є «не лише механізмом інтеграції у колектив, а й чинником психоемоційного регулювання, що визначає рівень агресивності та здатність до конструктивної взаємодії» [18, с. 173].

Соціальні навички, або їх відсутність, безпосередньо впливають на здатність підлітка до вирішення конфліктів у різних соціальних середовищах, включаючи школу, родину та групи однолітків. Підлітки, які не вміють висловлювати свої потреби або відстоювати власні права без агресії, частіше вступають у конфлікти або стають об'єктами насильства з боку інших. Такі «труднощі у взаємодії формують стійкі моделі деструктивної поведінки, які можуть переноситися в різні сфери життя і впливати на подальший соціальний розвиток особистості та прояв нею агресивної поведінки» [37, с. 159].

Л. Дейнеко стверджує, що одним із визначальних соціально-психологічних чинників виникнення агресивної поведінки у підлітковому віці є стресові та травматичні події, оскільки вони значною мірою впливають на емоційний стан, когнітивні процеси та здатність до самоконтролю. Переживання втрати близьких, особистих травм або конфліктних ситуацій створює інтенсивне емоційне навантаження, яке сучасні підлітки часто не в змозі адекватно опрацювати. Накопичення стресу формує підвищену чутливість до провокацій, що ускладнює регуляцію гніву та імпульсивних реакцій [18].

Особливістю підліткового віку, за словами О. Замашкіної, є висока емоційна лабільність та недостатній розвиток механізмів емоційної

саморегуляції, що робить підлітків особливо вразливими до негативного впливу стресових подій. Підлітки, які переживають травматичні ситуації, часто відчують відчуження, тривожність, страх або роздратування, що створює сприятливий ґрунт для проявів агресії. Агресивні реакції у таких умовах можуть виступати своєрідним способом компенсації підлітком внутрішнього напруження та відновлення контролю над складною ситуацією. Постійні сварки, насильство, психологічний тиск, невирішені конфлікти формують стійку модель реагування на стрес через агресію. Підлітки, які стикаються з цими обставинами, часто сприймають агресивну поведінку як ефективний спосіб захисту власних інтересів, відновлення почуття безпеки або самоствердження [26].

Травматичні події, пов'язані з війною або іншими кризовими ситуаціями, за словами А. Малети, мають особливо вагомий вплив на психоемоційний стан підлітків. В таких умовах підлітки часто зазнають інтенсивного стресу, відчуття небезпеки та втрати контролю над власним життям. Ці переживання знижують здатність особи до самоконтролю, збільшують її імпульсивність та агресивність, а також поглиблюють соціальну ізоляцію, оскільки підлітки відчують труднощі у встановленні довірливих контактів із соціальним оточенням. Підлітки, які пережили травму, частіше демонструють підвищену вразливість до провокацій, конфліктів, соціального тиску, що підсилює ймовірність агресивних проявів у колективі та сім'ї. Стресові події можуть негативно впливати на здатність до логічного мислення, оцінки наслідків та ефективного вирішення проблем, що поглиблює імпульсивність і знижує контроль над емоціями [47].

Сімейні фактори відіграють визначальну роль у формуванні агресивної поведінки у підлітків, оскільки родина є первинним середовищем соціалізації, в якому відбувається засвоєння основних норм, цінностей та моделей поведінки. І. Кошлань пише, що «стиль виховання батьків безпосередньо впливає на психоемоційний розвиток дитини, формуючи у підлітка уявлення про допустимі способи вираження емоцій та вирішення конфліктів. Жорстка дисципліна, яка супроводжується постійною критикою, покараннями та високими вимогами, часто спричиняє у підлітків відчуття страху, тривожності та незахищеності, що може проявлятися у формі агресії як компенсаторної реакції на внутрішній

дискомфорт» [36, с. 12]. Натомість надмірна вседозволеність і недостатня увага до встановлення правил та меж поведінки також формує ризик агресивних проявів. Підлітки, які не отримують чітких орієнтирів та підтримки від батьків, не завжди розуміють межі допустимої поведінки, що сприяє розвитку імпульсивності та конфліктності. Недостатня емоційна підтримка у родині позбавляє підлітка ресурсів для саморегуляції та конструктивного вираження емоцій, що може проявлятися в агресивних і конфліктних діях.

Конфлікти між батьками або напружені сімейні відносини Н. Максимова називає ще одним важливим чинником, який посилює ризик агресивної поведінки підлітків. Постійні суперечки, сварки або демонстрація ворожості між дорослими формують у підлітка модель сприйняття конфлікту як незмінно негативного або насильницького процесу. У таких умовах підлітки часто відчують емоційне напруження та невпевненість у власній безпеці, що стимулює імпульсивні або агресивні реакції. Вони можуть відтворювати моделі поведінки батьків у власних взаємодіях із ровесниками, використовуючи агресію як засіб вирішення проблем або вираження емоцій. Наявність сімейного насильства, як фізичного, так і психологічного, створює особливо високий ризик формування агресивної поведінки. Під впливом насильницьких моделей діти вчаться використовувати силу або тиск як спосіб домінування та контролю, що формує стійкі деструктивні стереотипи взаємодії [43].

Важливим соціально-психологічним чинником, що визначає формування агресивної поведінки у підлітковому віці, І. Ніколаєва називає моделі поведінки в сім'ї та соціальному оточенні, оскільки підлітки активно спостерігають за поведінкою дорослих та ровесників і схильні наслідувати їхні дії. Родинне середовище, у якому присутні агресивні прояви – як словесні, так і фізичні – створює своєрідний поведінковий шаблон, який дитина засвоює як допустимий або ефективний спосіб вирішення конфліктів. Підлітки, спостерігаючи за подібною поведінкою батьків, родичів або інших дорослих, формують уявлення про агресію як соціально прийнятну й необхідну реакцію на труднощі. Особливу роль відіграє безпосереднє наслідування дій дорослих, коли підліток сприймає конкретні стратегії вирішення проблем через насильство як модель для власної

поведінки. Така ідентифікація з поведінковими моделями дорослих формує внутрішні установки, що агресія є ефективним способом самоствердження, домінування або відновлення контролю у складних ситуаціях [51].

Соціальне оточення, включаючи коло друзів, однолітків та шкільний колектив, також впливає на прояви агресії. Підлітки, інтегруючись у групу, схильні до наслідування поведінки більш активних або домінуючих членів колективу, що може включати словесну або фізичну агресію, булінг та інші деструктивні дії. Вплив ровесників посилюється через прагнення отримати соціальне визнання, статус у групі та підтримку однолітків, що робить наслідування агресивних моделей особливо потужним механізмом формування поведінки. На думку Н. Панової, «сприйняття агресії як допустимого способу вирішення конфліктів створює стійкі когнітивні та емоційні установки, які визначають подальші стратегії взаємодії підлітка» [56, с. 363].

Вплив медіа та інформаційного середовища С. Світлична вважає важливим соціально-психологічним чинником, який формує агресивну поведінку у підлітковому віці, оскільки сучасна молодь постійно перебуває у контакті з різними видами інформації, що впливає на її світогляд, цінності та поведінкові стратегії. Кінофільми, телевізійні програми, відеоігри та соціальні мережі часто містять насильницький контент, який демонструє конфлікти, агресивні взаємодії та способи вирішення проблем через силу або тиск. Підлітки, спостерігаючи такі моделі, можуть формувати уявлення, що агресія є ефективним і допустимим засобом досягнення цілей, відновлення статусу або самоствердження [71].

Особливу увагу О. Чайковська пропонує звернути на відеоігри, які передбачають активне наслідування сучасними підлітками насильницьких дій у віртуальному середовищі. Підлітки не лише спостерігають за агресією, але й беруть у ній участь, що формує умовно-поведінкові моделі реагування, автоматично активує імпульсивні реакції та знижує чутливість до насильства. Крім того, кіно та серіали часто демонструють героїв, які досягають успіху через конфлікти та агресивні дії, що підкріплює у підлітків когнітивні установки щодо ефективності агресії як соціального ресурсу. Соціальні мережі та онлайн-платформи виступають додатковим каналом негативного впливу, оскільки

підлітки регулярно отримують інформацію про насильницькі ситуації, суперечки та конфлікти, а також бачать реакцію однолітків на ці події. Лайки, поширення та коментарі, які заохочують агресивні дії або підтримують їх, створюють у підлітків відчуття соціального схвалення або визнання, що додатково стимулює повторення подібних моделей поведінки. Підлітки також активно порівнюють себе з героями медіа, намагаючись відтворити їхні дії у реальному житті, що підсилює ризик конфліктів та соціальної дезадаптації [52].

На думку С. Подмазіна, освітнє середовище також є важливим соціально-психологічним чинником, який безпосередньо впливає на формування агресивної поведінки у підлітків, оскільки школа виступає другим за значущістю середовищем соціалізації після родини. Стилі взаємодії педагогів з учнями визначають психологічний клімат у класі та впливають на емоційний стан підлітків. Недостатня підтримка з боку вчителів, відсутність конструктивного зворотного зв'язку та уваги до індивідуальних потреб школяра створюють умови для накопичення негативних емоцій і конфліктних ситуацій. Конфлікти між педагогами та підлітками також провокують агресивну поведінку [79]. Часті зауваження, покарання без пояснення причин або надмірна строгість формують у підлітків почуття несправедливості, що може призводити до проявів агресії.

Отже, аналіз соціально-психологічних чинників агресивної поведінки у підлітків свідчить про її багатовимірну природу, що формується під впливом особистісних і соціальних детермінант. Важливу роль відіграють ровесники та групові норми, які через прагнення до визнання, булінг чи підпорядкування колективним правилам провокують агресію. До внутрішніх чинників належать низька самооцінка, імпульсивність, труднощі емоційної регуляції та проблеми адаптації, що сприяють деструктивній поведінці. Додатково агресивність підсилюють стресові ситуації, сімейні конфлікти, моделі агресії у сім'ї та медіа. Освітнє середовище і соціокультурні норми створюють контекст, у якому агресія підлітків набуває різних форм та проявів.

1.3. Феноменологія самооцінки та її вплив на формування агресивної поведінки старших підлітків

У психологічній науці особливе місце посідає вивчення самооцінки як одного з вагомих регуляторів поведінки та міжособистісної взаємодії людини, адже вона визначає не лише рівень домагань і спосіб самосприйняття, але й характер соціальної активності індивіда. Саме тому постає необхідність ґрунтовного обґрунтування феноменології самооцінки та з'ясування її впливу на формування агресивної поведінки підлітків, що дає змогу глибше усвідомити механізми детермінації агресії й виробити ефективні напрями її профілактики у виховному та соціально-психологічному контекстах.

Зокрема, М. Бутова визначає самооцінку як складну психологічну категорію, що відображає інтегральну оцінку людиною власної особистості та її здібностей у різних сферах життя. Самооцінка, на його думку, формується під впливом досвіду взаємодії з соціальним оточенням, оцінок значущих інших та внутрішніх когнітивних процесів, що дозволяють індивіду визначати власну компетентність і цінність. Вона охоплює як афективні, так і когнітивні компоненти, сприяючи регуляції поведінки, прийняттю рішень та формуванню мотивації до діяльності. Високий рівень самооцінки забезпечує стійкість до стресових ситуацій та позитивну адаптацію до соціальних викликів, тоді як низький рівень здатен провокувати внутрішні конфлікти, невпевненість та підвищену тривожність. При цьому самооцінка не є статичною рисою, а динамічно змінюється протягом життєвого шляху залежно від нових соціальних та психологічних умов та набутого досвіду [12].

Л. Коберник розглядає самооцінку як процес внутрішньої оцінки індивідом власних здібностей, моральних якостей та особистісних досягнень. З його позиції, самооцінка формується через постійне порівняння себе з соціальними стандартами та очікуваннями, що визначаються культурним та суспільним контекстом. Вона виступає індикатором внутрішньої гармонії або дисгармонії, відображає ступінь задоволеності власними досягненнями та особистісними якостями. Адекватна самооцінка забезпечує ефективну соціальну адаптацію, стимулює прагнення до самовдосконалення та зміцнює почуття власної цінності.

Низький рівень самооцінки, на його думку, є фактором підвищеного ризику агресивних реакцій, тривожності та депресивних станів. Самооцінка визначає спосіб, у який особистість сприймає власні можливості та обмеження [33].

I. Бех акцентує увагу на функціональному аспекті самооцінки, визначаючи її як механізм психологічного контролю за власною поведінкою та емоційними реакціями. Самооцінка виступає критерієм оцінки відповідності власних дій особистісним цінностям та суспільним нормам. Вона забезпечує орієнтацію у складних соціальних ситуаціях, допомагає приймати зважені рішення та коригувати поведінку у відповідь на зовнішні виклики. Позитивна самооцінка сприяє розвитку впевненості, мотивації до досягнень та стійкості до невдач, тоді як низька самооцінка підсилює тривожність, самообмеження та конфліктність. Самооцінка є не лише індикатором психологічного здоров'я, але й активним чинником формування міжособистісних відносин [6].

М. Варій визначає самооцінку як суб'єктивне уявлення особистості про власну цінність, яке інтегрує уявлення про фізичні, інтелектуальні та моральні якості. Він наголошує, що самооцінка формується під впливом зовнішніх оцінок, власного досвіду та внутрішніх рефлексивних процесів, що дозволяють людині аналізувати свої досягнення та невдачі. Самооцінка є базою для формування самоповаги, почуття гідності та впевненості у власних силах. Високий рівень самооцінки сприяє активності у навчанні та професійній діяльності, тоді як низький рівень може призводити до уникання складних завдань, соціальної ізоляції та агресивної поведінки. Динаміка самооцінки тісно пов'язана з психоемоційним розвитком та соціальною адаптацією особистості [13].

М. Боришевський розглядає самооцінку як багаторівневий конструкт, що включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект охоплює оцінку власних здібностей, афективний – емоційне ставлення до себе, а поведінковий – прояви впевненості чи невпевненості у взаємодії з оточенням. Самооцінка визначає рівень мотивації до досягнень, здатність до саморегуляції та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Низька самооцінка підвищує ризик агресивних та деструктивних реакцій, формує негативне ставлення до себе та інших і обмежує можливості соціальної адаптації.

Водночас адекватна та позитивна самооцінка забезпечує стійкість до стресів, розвиток особистісного потенціалу і формування міжособистісних відносин [8].

М. Ветров визначає самооцінку як динамічну рису особистості, яка відображає здатність суб'єкта усвідомлювати власні ресурси, можливості та обмеження у різних сферах життя. Вона формується під впливом соціального оточення, власного досвіду, культурних та етичних норм, і є важливим механізмом регуляції поведінки. Самооцінка визначає рівень внутрішньої мотивації, ініціативності та готовності до подолання труднощів. Високий рівень самооцінки сприяє розвитку впевненості у власних силах, конструктивному вирішенню конфліктів та позитивній взаємодії з ровесниками, тоді як низький рівень здатен провокувати агресивні або уникаючі реакції [14].

За словами О. Ковальської, значення самооцінки в психологічному та соціальному розвитку людини є багатограним і визначальним для формування її особистісної, емоційної та соціальної сфери. Зокрема, самооцінка виступає важливим механізмом регуляції поведінки та мотивації, оскільки відображає уявлення індивіда про власну цінність, здібності та досягнення. Вона «визначає, наскільки людина відчуває себе компетентною у різних життєвих ситуаціях, що безпосередньо впливає на готовність брати на себе відповідальність, ставити цілі та активно їх досягати» [34, с. 135].

На думку дослідника Р. Лаврова, висока самооцінка забезпечує психологічну стійкість, здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, ефективно долати труднощі та конструктивно вирішувати конфлікти. Вона сприяє формуванню впевненості у власних силах, позитивного ставлення до себе та інших, розвитку емпатії, відповідальності та соціальної компетентності. У міжособистісних відносинах адекватна самооцінка дає змогу підтримувати здорові межі, уникати надмірної залежності від думки інших та будувати конструктивний діалог, а «низька самооцінка часто призводить до підвищеної тривожності, невпевненості, соціальної ізоляції або пасивної поведінки. Вона може стати чинником проявів агресивної поведінки, депресивних настроїв, конфліктності та труднощів у взаємодії з оточенням» [38, с. 7].

Види самооцінки можна класифікувати за різними критеріями, що дає

змогу розглянути її багатовимірну природу та вплив на поведінку людини. Одним із вагомих підходів є розмежування загальної і ситуаційної самооцінки. Загальна самооцінка відображає інтегральну оцінку особистістю власної цінності, компетентності та значущості у житті, вона формується протягом тривалого часу та є більш стабільною характеристикою особистості. Ситуативна або конкретна самооцінка характеризує оцінку власних здібностей, поведінки чи досягнень у певній ситуації, сфері діяльності чи соціальному контексті, і вона більш мінлива, чутлива до обставин та зовнішньої оцінки [44].

Інший підхід виділяє реальну і ідеальну самооцінку. Реальна самооцінка відображає об'єктивне сприйняття власних можливостей, здібностей та ресурсів, тоді як ідеальна – це уявлення особистості про бажаний рівень компетентності та досягнень. Різниця між цими двома видами самооцінки визначає рівень задоволеності собою та може бути джерелом мотивації або фрустрації. Чим більша дисгармонія між реальною та ідеальною самооцінкою, тим вищий ризик розвитку тривожності, невпевненості та конфліктних реакцій [68].

Також Л. Папітченко виділяє позитивну та негативну самооцінку. Позитивна самооцінка характеризується адекватною оцінкою власної цінності, впевненістю у власних силах та здатністю приймати власні помилки як ресурс для розвитку. Негативна – супроводжується відчуттям неповноцінності, сумнівами у власних можливостях та підвищеною чутливістю до критики, що може провокувати тривожність, пасивність або агресивні реакції [57].

К. Монастиршин здійснює поділ самооцінки на високу, середню та низьку, що відображає ступінь впевненості та задоволеності собою. Висока самооцінка сприяє активній соціальній взаємодії, конструктивному вирішенню конфліктів та розвитку мотивації до досягнень. Середня самооцінка є відносно стабільною і забезпечує помірну впевненість у власних силах. Низька самооцінка асоціюється з невпевненістю, соціальною тривожністю та підвищеною ймовірністю демонстрації деструктивної поведінки [49].

М. Бутова розрізняє також глобальну і часткову самооцінку. Глобальна самооцінка інтегрує загальні оцінки себе у різних сферах життя, тоді як часткова самооцінка характеризує оцінку власних можливостей у конкретній сфері,

наприклад, академічній, соціальній, фізичній, емоційній, що дає змогу вивчати джерела внутрішньої мотивації та ризики деструктивних проявів [12].

Що стосується впливу самооцінки на негативні особистісні утворення, то «взаємини з однолітками є одним із вагомих аспектів соціалізації підлітків і водночас важливим чинником формування агресивної поведінки, оскільки вони відображають рівень соціальної адаптації та внутрішньої психологічної стабільності особистості» [17, с. 111]. Самооцінка підлітка безпосередньо впливає на якість його взаємодії з ровесниками, визначаючи здатність до конструктивної комунікації, співпраці та вирішення конфліктів. Підлітки з нестійкою або негативною самооцінкою часто відчують невпевненість у власній значущості, що проявляється у підвищеній чутливості до оцінки та думки однолітків. Це може призводити до надмірної залежності від групових норм і бажання відповідати очікуванням колективу, навіть якщо вони суперечать внутрішнім моральним переконанням індивіда.

I. Шмідзен стверджує, що негативна самооцінка часто посилює страх відторгнення або соціальної ізоляції, що стимулює підлітка брати участь у конфліктних або агресивних взаємодіях з ровесниками. У таких випадках агресія може виступати як захисний механізм, спрямований на підтримку власного статусу або демонстрацію значущості в очах однолітків. Підлітки з низькою самооцінкою частіше стають жертвами булінгу або, навпаки, залучаються до агресивних групових дій, прагнучи компенсувати його внутрішнє відчуття неповноцінності через демонстрацію сили або переваги. Ці соціальні взаємодії формують стійкі моделі поведінки, які можуть транслюватися у доросле життя, якщо відсутні ефективні механізми психологічної підтримки та розвитку самоповаги; при цьому «високий рівень самооцінки забезпечує підлітку відчуття внутрішньої безпеки, що дає змогу йому підтримувати автономні, але водночас конструктивні стосунки з ровесниками» [47, с. 124].

Взаємини з однолітками в контексті самооцінки мають багатоплановий характер і включають як когнітивні, так і емоційні компоненти. Когнітивно, підліток оцінює власне соціальне становище, вплив групи та можливості взаємодії; емоційно – переживає страх відторгнення, сором або роздратування,

які можуть трансформуватися у конфліктну поведінку. Вплив групових норм на підлітків з нестійкою самооцінкою є особливо значущим, оскільки бажання належати до колективу може перевищувати власні моральні та етичні установки. Водночас, підтримка з боку педагогів, батьків та психологів здатна моделювати ці взаємодії, допомагаючи підлітку розвивати стійку та адекватну самооцінку і формувати конструктивні моделі поведінки [44].

Саморегуляція та контроль імпульсів виступають важливими психічними механізмами, що визначають здатність підлітка адекватно реагувати на стресові або конфліктні ситуації, а також контролювати власні емоційні та поведінкові прояви. Одним із основних факторів, що впливає на ефективність цих механізмів, Г. Остапенко називає рівень самооцінки, який виступає своєрідним внутрішнім ресурсом для регуляції поведінки. Адекватна самооцінка забезпечує підлітку відчуття власної значущості та впевненості у власних силах, що дає змогу прогнозувати наслідки своїх дій, обирати більш конструктивні стратегії взаємодії та стримувати агресивні імпульси. Підлітки з позитивною самооцінкою частіше здатні свідомо обирати способи реагування, що мінімізують конфлікти, і демонструють більшу стійкість у складних соціальних ситуаціях. Натомість низька або нестійка самооцінка зменшує ефективність внутрішніх механізмів самоконтролю, що проявляється у підвищеній імпульсивності та недостатньо вмотивованих агресивних реакціях. Підлітки з негативною самооцінкою часто не мають внутрішніх ресурсів для адекватної оцінки соціальної ситуації, що спричиняє конфлікти з однолітками та інші деструктивні прояви [53].

Рівень впевненості у власних силах, на думку С. Максименка, є однією з вагомих характеристик психічного розвитку підлітка, що визначає його здатність до адекватної взаємодії з оточенням та контролю поведінки. Самооцінка як складова особистісної структури безпосередньо впливає на оцінку власних можливостей і ресурсів, які підліток готовий мобілізувати у складних або конфліктних ситуаціях. Низька самооцінка, що характеризується недооцінкою власних здібностей, внутрішньою невпевненістю, часто стає причиною підвищеної тривожності, внутрішніх сумнівів та страху відторгнення. Підлітки з такою самооцінкою можуть компенсувати власне відчуття неповноцінності за

допомогою агресивних дій, прагнучи утвердити свій статус або домінувати у соціальних взаємодіях. Високий рівень впевненості у власних силах дає змогу підлітку прогнозувати наслідки своїх дій, обирати більш конструктивні способи вирішення конфліктів та адекватно реагувати на критику або провокації [66].

Емоційна стабільність, за словами М. Філіпова, є одним із вагомих аспектів психічного розвитку підлітка і водночас важливим регулятором його поведінкових реакцій у соціальному доквілі. Вона визначає здатність індивіда адекватно реагувати на стресові ситуації, контролювати власні емоційні прояви та уникати деструктивних форм взаємодії з оточенням. Самооцінка є одним із факторів, що впливають на емоційну стабільність підлітка, оскільки формує відчуття власної значущості та впевненості. Підлітки з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у власних силах, що підсилює тривожність, емоційну лабільність та сприйнятливність до стресових подразників [80].

М. Яремчук доведено, що «нестійка самооцінка сприяє імпульсивності, коли підліток реагує на зовнішні подразники миттєво, не аналізуючи наслідки своїх дій. Це підвищує ймовірність конфліктів із ровесниками, педагогами або батьками, оскільки агресивна поведінка стає своєрідним механізмом захисту від внутрішнього дискомфорту та відчуття власної неповноцінності» [86, с. 222]. Підлітки з негативною самооцінкою відчують емоційний тиск, що ускладнює регуляцію гніву, роздратування або образи, які можуть трансформуватися у відкриту агресію. Вони схильні сприймати соціальні взаємодії як загрозу, що підсилює емоційне напруження та провокує надмірні або непропорційні реакції. У той же час підлітки з адекватною самооцінкою демонструють більшу емоційну стабільність і здатність контролювати власні емоційні пориви.

Низька самооцінка, на думку Р. Рогозо, навпаки, обмежує внутрішні ресурси підлітка для регуляції емоцій, що може призводити до повторюваних конфліктів і формування стійких агресивних моделей поведінки. Часто така агресивна поведінка супроводжується зовнішніми проявами невдоволення, агресивними висловлюваннями або фізичними діями, що створює негативну соціальну динаміку і погіршує стосунки з оточенням. Крім того, відсутність ефективних навичок емоційного контролю підвищує ризик залучення сучасного

підлітка до групових агресивних моделей, де імпульсивність та конфліктність можуть вважатися нормою поведінки [68].

Сприйняття соціального середовища підлітком є складним психологічним процесом, який безпосередньо впливає на формування його поведінкових реакцій та соціальної адаптації. Від того, як підліток оцінює оточуючих, їхні дії та мотиви, залежить здатність до конструктивної взаємодії, саморегуляції та контролю емоційних проявів. Самооцінка виступає важливим чинником, що визначає таке сприйняття, оскільки визначає, наскільки підліток впевнений у власній значущості, здатен адекватно оцінювати критику та переживати оцінні судження. Негативна або нестійка самооцінка підвищує чутливість до критики, образ або проявів негативного ставлення з боку однолітків та дорослих, що часто призводить до емоційних перевантажень та імпульсивних реакцій.

Підлітки з низькою самооцінкою схильні сприймати нейтральні чи конструктивні зауваження як особисту образу або загрозу, що стимулює виникнення захисної агресії. Такі реакції можуть бути спрямовані як на об'єкт критики, так і на сторонніх осіб, що підвищує ймовірність конфліктів та деструктивної взаємодії у соціальному середовищі. Крім того, підвищена чутливість до оцінки інших формує тенденцію до перебільшеного сприйняття загроз, коли підліток реагує агресивно навіть на уявні чи непрямі прояви негативного ставлення. У таких умовах «агресивна поведінка стає способом самозахисту та компенсаторного утвердження власної значущості, замінюючи конструктивні стратегії взаємодії» [78, с. 41].

Негативне сприйняття соціального оточення також посилює схильність підлітка до конфліктності у групі ровесників, особливо якщо в колективі існують агресивні або конкурентні норми поведінки. Підлітки з низькою самооцінкою частіше вступають у конфліктні ситуації, прагнучи довести власну цінність або захистити себе від реальних чи уявних образ. Водночас «адекватна та позитивна самооцінка формує здатність сприймати критику як джерело розвитку, аналізувати мотиви інших людей і реагувати на конфліктні ситуації спокійно та виважено. Така самооцінка забезпечує внутрішню психологічну стабільність, що сприяє адекватній оцінці підлітком соціального середовища та зменшенню

ймовірності агресивних відповідей» [85, с. 114].

Крім того, доводить Л. Пономаренко, сприйняття соціального середовища підлітком визначає його соціальну активність і готовність до співпраці. Підлітки з низькою самооцінкою часто відчувають страх відторгнення або неприйняття, що обмежує їх участь у соціальних взаємодіях і підвищує ризик ізоляції. Це, у свою чергу, може провокувати появу асоціальних та агресивних форм поведінки, які виступають компенсаторними механізмами для відновлення внутрішньої рівноваги. Адекватна самооцінка, навпаки, дає змогу зберігати соціальну активність навіть у складних умовах, уникати конфліктів та будувати взаємини на принципах взаємоповаги та конструктивності [63].

Мотиваційна сфера підлітка є одним із центральних компонентів його психічної структури, що визначає спрямованість поведінки, активність у досягненні цілей та способи реагування на соціальні виклики. Самооцінка виступає важливим регулятором мотивації, оскільки формує внутрішнє відчуття власної значущості, спроможності досягати результатів та контролювати власні дії. Підлітки «з низькою самооцінкою часто відчувають недостатню віру у власні сили, що знижує їхню мотивацію до конструктивного вирішення конфліктів та проблемних ситуацій» [85, с. 15]. У таких умовах агресія може виступати як альтернативний, нехай і деструктивний, спосіб досягнення поставлених цілей або відстоювання власної позиції, замінюючи продуктивні стратегії взаємодії.

Як доводить Е. Помиткіна, недостатня мотивація до мирного вирішення конфліктів у підлітків з низькою самооцінкою проявляється у прагненні уникати відповідальності за наслідки власних дій і перекладати вирішення проблем на зовнішні фактори або інших осіб. Агресивні прояви в цьому контексті можуть сприйматися підлітком як засіб швидкого досягнення результату, домінування у соціальній групі або відновлення внутрішньої рівноваги після пережитого відчуття неповноцінності. Часто такі стратегії закріплюються у процесі соціальної взаємодії, коли підліток спостерігає, що агресія призводить до бажаних результатів або підвищує його статус у колективі [62].

Соціальна адаптація підлітка, як пише Л. Василенко, виступає важливим компонентом його розвитку та визначає здатність ефективно взаємодіяти з

оточенням, будувати міжособистісні стосунки та інтегруватися в колектив. Самооцінка виступає важливим чинником, який модулює процес соціальної адаптації, оскільки формує відчуття власної значущості, впевненості у взаємодії з іншими та здатності позитивно впливати на соціальне середовище. Підлітки з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у власних силах і недостатню соціальну компетентність, що призводить до труднощів у встановленні дружніх стосунків та підтримці контактів з ровесниками. Внаслідок цього вони частіше зазнають соціальної ізоляції або відчуження, що створює психологічний дискомфорт і підвищує вразливість до негативних впливів зовнішнього середовища. Низька самооцінка стимулює відчуття неповноцінності, яке підсилює страх соціального відторгнення та критики, що може провокувати прояви асоціальної поведінки як способу уникнення взаємодії або самозахисту. У таких умовах агресивна поведінка стає компенсаторним механізмом для відновлення відчуття контролю та власної значущості [70].

Соціальна ізоляція, що виникає через низьку самооцінку, також «посилює вплив деструктивних групових норм та асоціальних моделей поведінки. Підліток, який відчуває себе відчуженим у загальному колективі, може шукати прийняття та підтримки в середовищі, де агресія і конфліктність є нормою, що підвищує ймовірність формування стійких деструктивних стратегій взаємодії» [74, с. 169]. Водночас адекватна самооцінка сприяє більшій впевненості у власних соціальних здібностях, дає змогу уникати ізоляції та підтримувати конструктивні стосунки з ровесниками і дорослими. Позитивна самооцінка стимулює прагнення до соціальної інтеграції, розвиток емпатії та здатності до компромісу, що зменшує ризик проявів агресії та асоціальної поведінки.

Схильність до ризикової поведінки, на думку Н. Абдюкової, є однією з вагомих характеристик підліткового віку, що визначає вибір способів взаємодії з оточенням та реагування на соціальні виклики. Самооцінка підлітка безпосередньо впливає на його готовність до ризику та вибір стратегій поведінки. Підлітки з низькою самооцінкою часто прагнуть довести власну значущість і сприйняття себе як повноцінної особистості через небезпечні або агресивні дії, що дає змогу їм компенсувати внутрішнє відчуття неповноцінності

та невпевненості. Така поведінка може проявлятися у фізичних конфліктах, участі в ризикованих іграх, нехтуванні соціальними правилами або свідомому порушенні норм поведінки, що підвищує ймовірність соціальних конфліктів [1].

Низька самооцінка підсилює імпульсивність підлітка, оскільки внутрішні страхи та невпевненість часто перетворюються на прагнення до швидкого підтвердження власної значущості через зовнішні дії. Агресивні або ризиковані поведінкові акти стають способом самоствердження, а також інструментом взаємодії з ровесниками, які оцінюють підлітка за рівнем проявленої сміливості чи домінування. При цьому важливу роль відіграє соціальне середовище, оскільки колективні очікування, групові норми та заохочення ризикової поведінки можуть підсилювати схильність до агресії. Підлітки з низькою самооцінкою більш вразливі до такого впливу і схильні наслідувати приклади ризикової поведінки однолітків або старших членів соціальної групи.

Формування цінностей та моральних установок, стверджує О. Дроздов, є важливим аспектом психосоціального розвитку підлітка, який безпосередньо впливає на вибір стратегій поведінки та взаємодії з оточенням. Адекватна самооцінка сприяє розвитку моральної саморегуляції, коли підліток усвідомлює межі дозволеного, відчуває відповідальність за власні дії і здатен протистояти тиску групових норм. Низька самооцінка, у свою чергу, обмежує можливості для розвитку моральної свідомості та прояву критичного мислення, підвищує імпульсивність та схильність до агресивних реакцій [21].

Отже, вплив самооцінки на агресивну поведінку підлітків має складний і багатовимірний характер, адже вона визначає сприйняття себе, власних можливостей і взаємодію з оточенням. Низька самооцінка підвищує ризик агресивних реакцій, оскільки провокує імпульсивність, труднощі емоційної регуляції та підвищену чутливість до критики. Такі підлітки частіше уникають конструктивного вирішення конфліктів, відчувають ізоляцію, схильні до ризикової поведінки й легко піддаються впливу агресивних групових норм. Адекватна самооцінка, навпаки, сприяє саморегуляції, контролю імпульсів, психологічній захищеності та формуванню моральних орієнтирів, що знижує ймовірність використання насильства у взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методика організації емпіричного дослідження агресивної поведінки у старшому підлітковому віці

У сучасній психологічній науці особливої ваги набуває вивчення складних особистісних феноменів, адже саме воно забезпечує можливість перевірки теоретичних положень та отримання об'єктивних даних про закономірності розвитку людини. Для отримання валідних і надійних результатів необхідним є обґрунтування методики організації емпіричного дослідження, що дає змогу не лише адекватно діагностувати рівень самооцінки підлітків, але й виявити її вплив на агресивні тенденції у поведінці. Такий підхід сприяє формуванню науково обґрунтованих рекомендацій для практичної психології та педагогіки з метою профілактики і корекції агресивних проявів у молодіжному середовищі.

З метою повного і всебічного емпіричного дослідження самооцінки як чинника агресивної поведінки у підлітковому віці використано такі діагностичні методики:

1. Опитувальник агресивної поведінки А. Басса – А. Даркі [19].
2. Методика вивчення домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В. Бойка [5].
3. Проективна методика «Hand-тест» (тест руки Вагнера) [50].
4. Методика вивчення самооцінки А. Будассі [67].
5. Методика «Шкала самооцінки (підлітковий, юнацький вік)» [83].

Для проведення психодіагностики агресивної поведінки у підлітків було використано опитувальник агресії А. Басса – А. Даркі, що дає змогу отримати комплексну інформацію не лише про зовнішні прояви поведінки підлітка, а й про внутрішні мотиви та спонування, які визначають його дії. Вказана діагностична методика забезпечує виявлення як актуальних реакцій, так і схильності до різних форм агресивної поведінки, що є надзвичайно важливим у дослідженні

підліткової групи, оскільки саме в цьому віці формується модель соціальної взаємодії та способи вирішення конфліктів.

Важливо відзначити, що при розробці цього опитувальника А. Басс та А. Даркі спиралися на біхевіоральний підхід та концепцію «фрустрації-агресії», розмежовуючи реакції, що проявляються зовні стосовно конкретної особи («агресія»), та внутрішньо, коли підліток займає негативну і недовірливу позицію щодо оточуючих («ворожа» реакція). При формулюванні запитань автори дотримувалися принципу диференціації форм агресії та мінімізації впливу соціального схвалення. Зокрема, питання: а) містять припущення про вже існуючий стан (наприклад, втрата самовладання), акцентуючи увагу на способі вияву поведінки, а не на її причинах; б) надають можливість для виправдання описуваної агресивної дії; в) використовують знайомі мовні звороти, що допомагає підліткам точніше передати власний внутрішній стан та поведінку.

Разом з тим, автори методики зауважують, що «відповіді на питання частково детерміновані бажанням респондентів показати себе в сприятливому світлі» [83, с. 133], що є проявом «соціальної бажаності відповідей». Цей фактор слід враховувати при інтерпретації результатів, оскільки він може спотворювати достовірність даних, особливо при вивченні соціально неприйнятної поведінки підлітків. Незважаючи на зазначені обмеження, опитувальник А. Басса – А. Даркі залишається одним із найбільш використовуваних зарубіжними психологами інструментів для оцінки агресії, оскільки він поєднує вербальну форму дослідження із можливістю кількісного аналізу отриманих даних.

Методика дає змогу диференціювати такі форми агресивної поведінки у підлітків: фізична агресія, яка проявляється через використання сили проти інших осіб; вербальна агресія, що виявляється як через форму (крик, сварка), так і через зміст словесних висловлювань (погрози, лайка, прокльони); непряма агресія, що включає використання непрямих засобів впливу, таких як плітки або знущання, а також неупорядковані спалахи люті; негативізм, який характеризується опозиційною поведінкою щодо авторитету та керівництва; роздратування – схильність до швидкої агресивної реакції на будь-яке зовнішнє збудження; підозрілість – обережне і недовірливе ставлення до оточуючих на

основі переконання про потенційну шкоду; образа – прояв заздрості або ненависті до інших через реальні або уявні образи; аутоагресія – спрямованість негативного ставлення на себе та оточення через внутрішнє переконання у власній недосконалості чи недоброзичливості.

Загалом опитувальник складається з 75 тверджень, на які підлітки відповідають «так» або «ні». На основі співставлення відповідей із ключем підраховуються індекси різних форм агресивності та ворожих реакцій. Підсумовування індексів 1, 2 та 7 формує загальний індекс агресивності (ІА); 1, 3, 7 – індекс агресивної мотивації, а 5 та 6 – індекс ворожості (ІВ). Крім того, за допомогою сукупного аналізу ІА та ІВ можна оцінити конструктивну або деструктивну спрямованість агресії. Слід враховувати, що фізична та непрямая агресія, роздратування та вербальна агресія разом формують загальний індекс агресивних реакцій, тоді як образа та підозрілість складають індекс ворожості. Такий підхід дає змогу всебічно оцінити рівень агресивності у підлітків та врахувати особливості розвитку їх соціальної та емоційної сфери.

Застосування методики у підлітковій групі дає змогу визначити специфічні типові форми агресії для цього вікового періоду, а також виявити якісні та кількісні відмінності між різними категоріями підлітків. Опитувальник дає змогу отримати дані щодо готовності підлітка діяти в певному напрямку, а також розкрити мотиваційні аспекти його поведінки, оскільки вибір форм реагування тісно пов'язаний із внутрішніми смислотвірними мотивами.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні, розроблена В. Бойком, орієнтована на визначення переважаючих психологічних стратегій поведінки у підлітків під час конфліктів та соціально напружених взаємодій, що безпосередньо пов'язано із проявами агресії та способами її регуляції. Методика дає змогу виявити не лише конкретні реакції підлітків у стресових ситуаціях, а й показати їх типові схеми взаємодії з оточуючими, що є критично важливим для розуміння механізмів формування агресивної поведінки у даній віковій категорії.

Методика В. Бойка містить три основні шкали, які відображають специфічні стратегії психологічного захисту та адаптивні або дезадаптивні

способи реагування підлітків у конфліктних ситуаціях. Перша шкала – миролюбність – характеризує психологічну стратегію, що передбачає готовність до співпраці, партнерського вирішення конфліктів та компромісних рішень. Підлітки, які демонструють високий рівень показників за цією шкалою, здатні до адекватної оцінки ситуації, контролю своїх емоцій та пошуку конструктивних способів взаємодії навіть у напружених умовах. Миролюбна стратегія свідчить про достатньо розвинуті у підлітків навички саморегуляції та позитивну самооцінку, оскільки здатність до компромісів і співпраці вимагає внутрішньої впевненості та емоційної стабільності.

Друга шкала методики В. Бойка – уникання – відображає схильність підлітка до уникнення конфліктних ситуацій або напружених контактів. Така стратегія виявляється через прагнення обійти гострі кути у спілкуванні, відкласти вирішення проблеми або дистанціюватися від потенційного джерела конфлікту. Підлітки з високим показником уникання часто демонструють низький рівень впевненості у власних силах та нестійку самооцінку, що зумовлює їхню неготовність до прямого протистояння у стресових обставинах. Водночас така стратегія може виконувати захисну функцію, знижуючи ризик ескалації агресивних дій, проте тривале використання цієї стратегії часто веде до соціальної ізоляції та внутрішнього напруження, яке з часом може проявитися у непрямій або вербальній агресії.

Третя шкала методики В. Бойка – агресія – визначає активні, прямі форми психологічного захисту, що проявляються через дії, спрямовані на іншого індивіда в конфліктній ситуації. Підлітки, які демонструють високий рівень агресивної стратегії, схильні до імпульсивних, рішучих, часто неконтрольованих реакцій на будь-які загрози або перешкоди. Така стратегія психологічного захисту зазвичай пов'язана з низькою самооцінкою, недостатньо розвинутими навичками саморегуляції та емоційної стабільності, а також із високою чутливістю до критики та відчуття власної соціальної неповноцінності. У підлітків агресивна стратегія проявляється у фізичних діях, вербальних конфліктах, непрямому підриванні авторитету або через прояви негативізму, що

робить її особливо важливим показником у діагностиці ризику розвитку асоціальних моделей поведінки.

Методика В. Бойка надає можливість не лише кількісно оцінити рівень прояву кожної із стратегій, а й провести аналіз взаємозв'язку між ними та показниками самооцінки підлітка. Це дає змогу встановити, як певна стратегія психологічного захисту корелює з ймовірністю проявів агресивної поведінки, а також з типом обраних соціальних взаємодій у групі однолітків. Застосування даного інструментарію у підліткових колективах дає змогу виділити групи ризику, у яких високі показники агресії поєднуються з низьким рівнем миролюбності та уникання, що може свідчити про недостатню психологічну захищеність і нестійку самооцінку.

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявами агресивної поведінки у підлітковому віці застосовано проєктивну методику «Hand-тест» (Тест Руки Вагнера), що була вперше опублікована у 1962 р. американськими психологами Б. Брайкліном, З. Піотровським та Е. Вагнером, причому авторська ідея належала Е. Вагнеру. Методика передбачає використання специфічного стимульного матеріалу – дев'яти карток із зображенням кисті руки та додаткової десятої пустої картки. За концепцією авторів, рука як основний образ взаємодії з оточуючим світом дає змогу проєктивно виявляти схильність підлітка до певних форм поведінки, зокрема до агресивних реакцій, оскільки відповіді пов'язані з моторною сферою особистості і демонструють її емоційні та поведінкові тенденції, що відрізняє цей тест від класичних проєктивних методів на кшталт Роршаха або ТАТ.

У процесі застосування методики підлітку пропонується проаналізувати кожне зображення руки та відповіді, яку дію, на його думку, виконує рука. Отримані відповіді систематизуються за 11 категоріями, що відображають різні аспекти поведінки та емоційних реакцій: 1) агресія – дії, що носять ворожий характер, напад, завдання шкоди, образи; 2) директивність – рука сприймається як керуюча, що впливає на інших, віддає накази або визначає напрям дій; 3) страх – відповіді, які відображають побоювання агресії з боку інших (рука, що захищається); 4) емоційність – прояв позитивних емоцій до соціального

оточення, прив'язаності, дружності; 5) комунікація – спілкування руки на засадах рівності та взаємодії; 6) залежність – пошук допомоги або прохання про підтримку; 7) демонстративність – дії, що виражають самовираження або демонстративність; 8) каліцтво – сприйняття руки як покаліченої, деформованої; 9) активні безособистісні дії – нейтральні фізичні дії без чіткої соціальної спрямованості; 10) пасивні безособистісні дії – рука, що не виконує дій; 11) опис – лише опис руки без ознак активності чи соціальної дії.

Особливу увагу під час аналізу результатів надають категоріям «Агресія» та «Директивність», які вважаються показником готовності підлітка до зовнішньої агресії та небажання підкорятися соціальним очікуванням. Водночас категорії «Страх», «Емоційність», «Комунікація» та «Залежність» демонструють здатність до соціальної кооперації та внутрішніх адаптивних реакцій у міжособистісних контактах. Інші категорії, такі як каліцтво або безособистісні дії, не враховуються при оцінці агресивності, однак вони дають змогу більш повно охарактеризувати загальний психологічний профіль підлітка.

Для кількісного визначення рівня агресивності підлітка використовується інтегральний показник I , що обчислюється за формулою: $I = \Sigma (\text{Агресія} + \text{Директивність}) - \Sigma (\text{Емоційність} + \text{Комунікація} + \text{Залежність})$. Різні джерела пропонують неоднакові нормативи: деякі визначають підвищену агресивність при значенні $I > +1$, інші вважають високим рівнем агресивності вже $+1$ – останнє нормативне значення застосовано у даному дослідженні. Якщо $I = 0$, підліток проявляє агресію лише щодо близького оточення, контролюючи її у контактах із малознайомими людьми. Від'ємне значення вказує на агресивні реакції лише в особливо значущих ситуаціях, що можна вважати нормативною поведінкою.

Як підкреслював Е. Вагнер, «відкрита агресивна поведінка» (« I ») описується як поведінка, що протирічить соціальним нормам у спільній діяльності», тобто методика дає змогу прогнозувати схильність до агресії загалом, а не конкретні її форми. Основною детермінантою відкритої агресії, за авторами, є не просто наявність агресивних тенденцій, а недостатній розвиток соціально кооперативних установок. Тому важливими є як сам інтегральний

показник I, так і структура відповідей підлітка, що відображає баланс між агресивними та кооперативними стратегічними тенденціями у поведінці.

Методика вивчення самооцінки А. Будассі є класичним інструментом для оцінки специфіки самосприйняття особистості та співвідношення ідеального та реального образу Я. Методика побудована на припущенні, що статистичною нормою є певна закономірна розбіжність між реальним і ідеальним Я. Як зазначають автори, Я може бути джерелом як внутрішньо-особистісних конфліктів, так і стимулом для саморозвитку особистості, що визначається мірою цієї неузгодженості, а також її внутрішньою інтерпретацією». Саме ця концепція дає змогу оцінити, наскільки уявлення підлітка про себе відповідають його особистим і соціальним стандартам, і визначити можливі механізми агресивної поведінки, пов'язані з низькою або завищеною самооцінкою.

У процесі дослідження підлітку пропонується ранжувати 20 вибраних властивостей особистості у двох аспектах: спочатку «в ідеалі», тобто як він уявляє собі оптимальний образ особистості, а потім «відповідно до власних якостей», що формує реальне «Я». Таким чином, формується пара образів – «Я ідеальне» та «Я реальне», а різниця між ними слугує основою для оцінки рівня самооцінки. Методика побудована на принципі ранжування, який дає змогу отримати кількісну характеристику суб'єктивного уявлення підлітка про себе, тобто виміряти рівень та адекватність самооцінки.

Інструкція для випробуваного передбачає наступні дії: «Вам пропонується список з 48 слів, що позначають властивості особистості. Із них необхідно обрати 20, які найбільше відповідають Вашому уявленню про еталонну особистість («мій ідеал»). Далі побудуйте еталонний ряд d1, розташували обрані якості у порядку спадання важливості – від найбільш бажаної до найменш бажаної. Потім із тих самих 20 властивостей створіть суб'єктивний ряд d2, розташували риси відповідно до своєї особистості – 20-й ранг відповідає рисі, властивій найбільше, 19-й – дещо менш вираженій, і так далі».

Обробка результатів методики дає змогу визначити зв'язок між ранговими оцінками рис особистості, що входять до «Я ідеального» та «Я реального». Для цього застосовується коефіцієнт рангової кореляції, який розраховується

шляхом обчислення різниці рангів d_1-d_2 по кожній якості, піднесення їх до квадрату та підсумовування $\sum d^2$. Коефіцієнт r обчислюється за формулою: $r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$ і може набувати значень від -1 до $+1$. Інтерпретація результатів така: значення від $-0,37$ до $+0,37$ свідчить про слабкий або відсутній зв'язок між уявленням підлітка про ідеал та його реальні якості; значення від $+0,38$ до $+1$ – про наявність значущого позитивного зв'язку, що відповідає адекватній або завищеній самооцінці; значення від $-0,38$ до -1 – прояв значного негативного зв'язку, що відображає невідповідність між бажаним та реальним образом «Я» і може трактуватися як занижена самооцінка.

Важливим аспектом є те, що підліток, оцінюючи себе, зазвичай спирається на власні переконання про себе, незалежно від того, базуються вони на об'єктивних даних чи на суб'єктивних оцінках інших людей. Якості, які індивід приписує собі, часто не відповідають реальним рисам особистості. Процес самооцінювання може здійснюватися двома шляхами: по-перше, через зіставлення власних домагань з результатами власної діяльності; по-друге, через порівняння себе з однолітками чи іншими соціальними референтами. Незалежно від того, який шлях обирає обстежуваний підліток, самооцінка залишається суб'єктивною категорією, а її важливими показниками є адекватність та рівень.

Для діагностики психологічних особливостей самооцінки підлітків у віці 12–17 років використовується методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), що дає змогу кількісно оцінити рівень самосприйняття та його адекватність. Основна мета методики полягає у визначенні індивідуальних особливостей самооцінки підлітка, виявленні тенденцій до заниженої або завищеної самооцінки, а також оцінці ступеня впливу самооцінки на соціально-поведінкову адаптацію та схильність до агресивної поведінки. У підлітковому віці самооцінка відіграє вагомую роль у формуванні міжособистісних стосунків, регуляції емоцій та мотиваційної сфери, тому її коректне вимірювання є важливою передумовою для емпіричного аналізу причин агресивної поведінки.

Необхідними матеріалами для проведення такого дослідження є тест-опитувальник, спеціальна анкета для відповідей та письмовий інструментарій (ручка або олівець). Хід проведення методики передбачає ознайомлення підлітка

з тест-опитувальником, що складається з 32 тверджень, до яких пропонуються п'ять варіантів відповідей, оцінених у балах: «дуже часто» – 4 бали, «часто» – 3 бали, «інколи» – 2 бали, «нечасто» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів. Учаснику дослідження пропонується наступна інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у 4-бальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: «Я думаю про це: дуже часто, часто, інколи, рідко, ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс)» [38].

Методика дає змогу виявити не лише загальний рівень самооцінки, а й структуру її проявів у поведінці підлітка, що є важливим для прогнозування ймовірних проявів агресії у соціально значущих ситуаціях. Під час обробки результатів кожній відповіді підлітка приписується відповідна кількість балів згідно зі шкалою оцінювання. Для визначення загального рівня самооцінки підсумовуються бали всіх 32 позицій тесту, що дає змогу отримати інтегральну характеристику самовосприйняття підлітка.

Інтерпретація отриманих даних здійснюється через аналіз суми балів: 0–43 бали – високий рівень самооцінки, що свідчить про психологічну стійкість підлітка, відсутність «комплексу неповноцінності», адекватне реагування на критику та впевненість у власних діях; 43–86 балів – середній рівень самооцінки, при якому підліток переважно демонструє адекватне самосприйняття, але періодично може схилитися до залежності від думки інших, частково переживати невпевненість у своїх діях; 86–128 балів – низький рівень самооцінки, що характеризується хворобливим реагуванням на критику, частими сумнівами щодо власних вчинків, підвищеною чутливістю до оцінки оточуючих і наявністю «комплексу неповноцінності», що ускладнює соціальну адаптацію та підвищує ризик виникнення агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях.

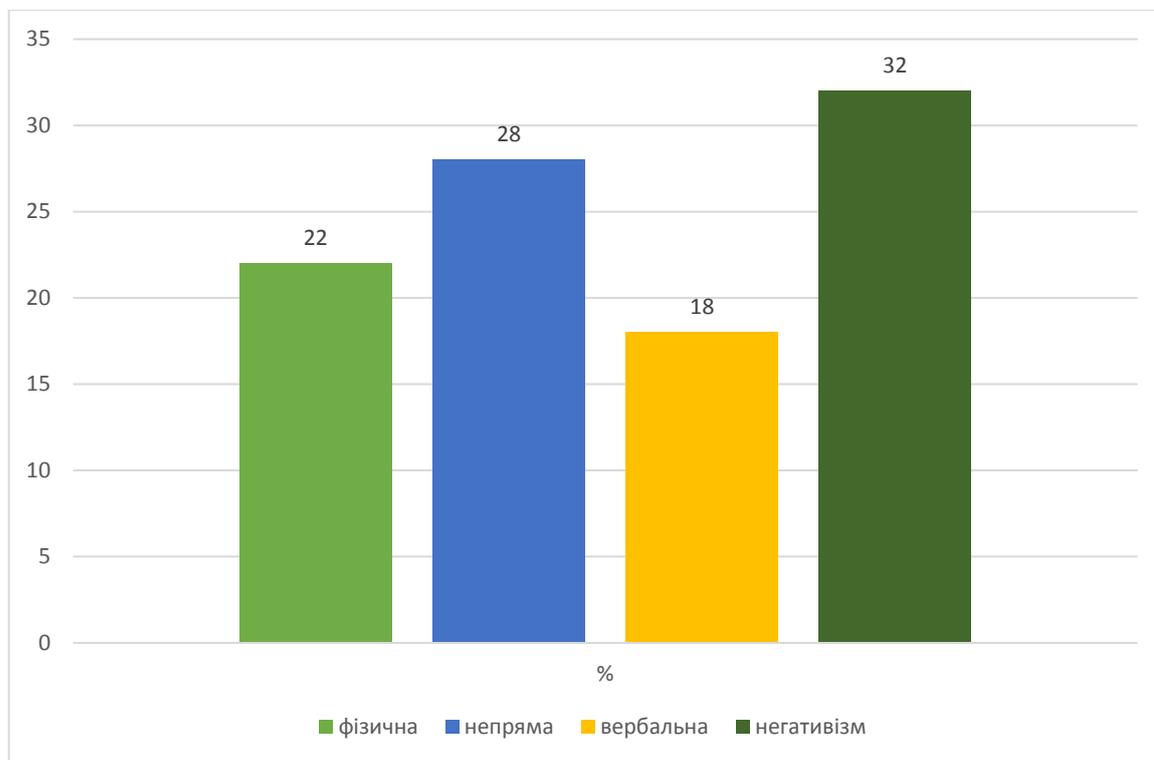
Отже, з метою повного і всебічного емпіричного дослідження самооцінки як чинника агресивної поведінки у підлітковому віці використано такі діагностичні методики: опитувальник агресивної поведінки А. Басса – А. Даркі, методика вивчення домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В. Бойка, проєктивна методика «Hand-тест» (тест руки Вагнера), методика вивчення самооцінки А. Будассі, методика «Шкала самооцінки (підлітковий,

юнацький вік)». Застосування зазначених методик дало змогу отримати багатовимірну картину взаємозв'язку між рівнем самооцінки та схильністю підлітків до агресивної поведінки. Поєднання опитувальників і проєктивних методів забезпечило можливість дослідити не лише усвідомлені установки, але й латентні, приховані прояви особистісних особливостей. Такий підхід сприяв підвищенню надійності та валідності результатів емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження агресивної поведінки у старшому підлітковому віці

Завданням емпіричного дослідження стало вивчення самооцінки як чинника агресивної поведінки у підлітковому віці. В емпіричному дослідженні брали участь 50 школярів віком 14–15 років, що дало змогу забезпечити достатній рівень репрезентативності вибірки та зробити обґрунтовані висновки щодо впливу самооцінки на формування агресивної поведінки у підлітковому віці. База емпіричного дослідження – заклад загальної середньої освіти «Тернопільський НВК «Загальноосвітня школа I-III ступенів – економічний ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич».

У результаті проведеного емпіричного дослідження агресивної поведінки старших підлітків за допомогою опитувальника агресії А. Басса – А. Даркі були отримані дані, які відображають різноманітність проявів агресивності у підлітковому середовищі. У процесі аналізу розглядалися ключові форми агресії, зокрема фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія та негативізм. Детальне вивчення результатів дало змогу визначити тенденції виявлення кожної з цих форм серед підлітків та встановити зв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до різних типів агресивної поведінки (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Форми агресивності старших підлітків
(методика А. Басса – А. Даркі, %)**

Як свідчать результати дослідження, найбільш вираженою формою агресії серед підлітків є негативізм, який склав 32%. Це свідчить про те, що значна частина підлітків схильна до демонстрації опозиційної поведінки, особливо у відповідь на соціальні вимоги, правила та очікування оточення. Негативізм у підлітковому віці часто проявляється у формі протесту проти авторитетів, суперечок із дорослими або ухилення від участі в колективній діяльності, що може бути посилене низьким рівнем адекватної самооцінки.

На другому місці за інтенсивністю прояву знаходиться непряма агресія (28%), що свідчить про тенденцію підлітків до пасивного або прихованого прояву агресивності. Такі підлітки намагаються уникати відкритих конфліктів, використовуючи непрямі способи впливу, маніпуляції або замовчування проблем. Виявлена непряма агресія часто пов'язана із низькою фрустраційною толерантністю та недостатньо сформованими навичками саморегуляції, що підсилює ризик конфліктів у соціальних взаємодіях.

Фізична агресія (22%) займає третє місце за рівнем прояву серед підлітків і виявляється у безпосередньому вираженні негативних емоцій через дії, які

можуть завдавати шкоди оточуючим. Підлітки з такою агресією відзначаються високим рівнем імпульсивності, прагненням до домінування та контролю ситуації, а також схильністю до ризику. У деяких випадках такі підлітки демонструють лідерські тенденції у групі однолітків, намагаючись утвердитися через владу і вплив на інших. При цьому їхня агресивна поведінка може набувати садистських ознак, коли підлітки отримують задоволення від підкорення інших та демонстрації сили. Недостатній контроль над емоціями та імпульсивність створюють підґрунтя для непередбачуваних агресивних реакцій.

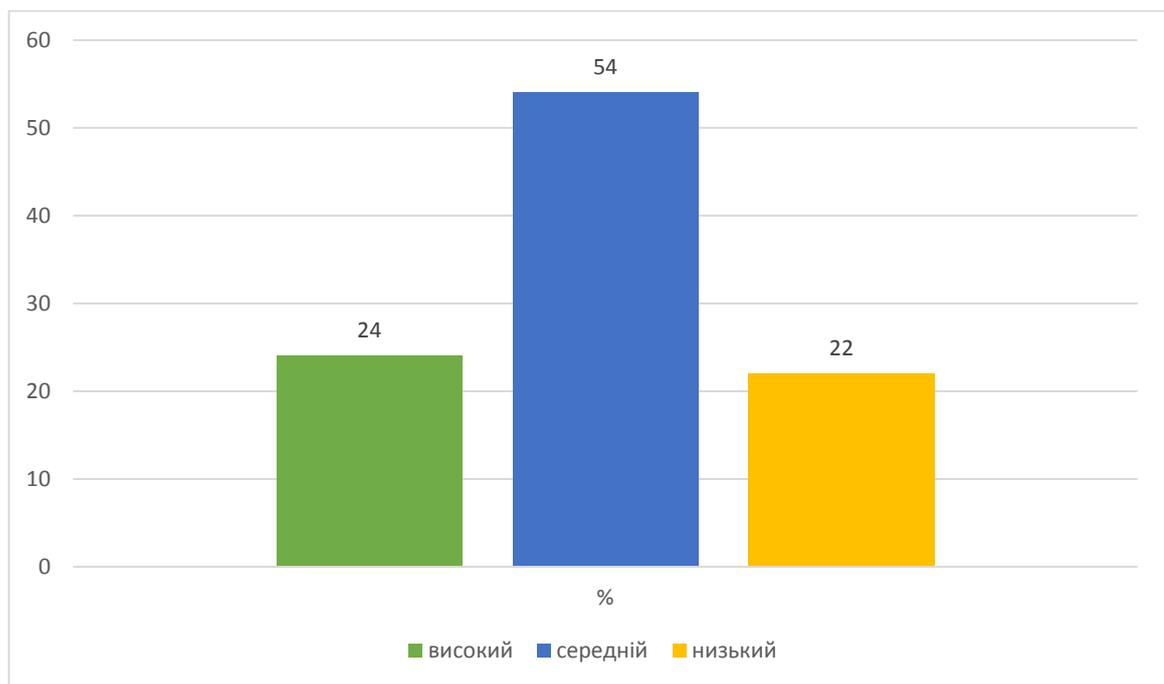
Вербальна агресія виявляється менш вираженою у підлітків і становить 18%, що свідчить про рідше використання слів як засобу вираження агресії. Підлітки, схильні до вербальної агресії, часто характеризуються внутрішньою неврівноваженістю, тривожністю, сумнівами та низькою самооцінкою, що проявляється у соціальній замкнутості та обмеженій комунікативній активності. Водночас у колі близьких друзів вони можуть проявляти відкритість, товариську та здатність до гумору. Невисокий рівень фрустраційної толерантності робить їх уразливими до критики та конфліктних ситуацій, що часто проявляється у словесних образах або неприязних реакціях. Відсутність самоконтролю у цих підлітків сприяє формуванню внутрішніх конфліктів, які періодично переходять у відкриті прояви агресії.

Результати дослідження також показали, що підлітки, схильні до непрямой агресії, демонструють високу імпульсивність і слабкий самоконтроль (28%). Вони рідко аналізують мотиви власних дій і майже не прогнозують наслідки, що збільшує ризик соціально деструктивної поведінки. Їхня поведінка часто характеризується амбівалентністю: з одного боку, вони проявляють рішучість, прагнення до лідерства та активність, з іншого – демонструють поступливість, залежність від думки оточуючих і надмірну чутливість до оцінки своєї особистості. У таких підлітків помітна схильність до нарцистичних проявів, прагнення привертати увагу та реагувати агресією на критику або контроль.

Що стосується підлітків із проявами негативізму (32%), то їхня поведінка характеризується високою ранимістю, вразливістю, егоцентризмом, надмірною самовпевненістю. Вони часто реагують протестом на будь-які спроби впливу або

критику, демонструючи низьку фрустраційну толерантність. Ці підлітки прагнуть стабільності та передбачуваності в соціальному середовищі і схильні до пасивної агресії: їхнє невдоволення проявляється через саботаж, ігнорування або непряму неприязнь. При цьому вони ретельно контролюють прямі дії, обираючи помірковані форми вираження негативних емоцій.

Загальний аналіз рівнів агресивності підлітків за методикою А. Басса – А. Даркі представлено на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Рівні агресивності старших підлітків
(методика А. Басса – А. Даркі, %)**

В результаті виявлено, що 24% підлітків продемонстрували високий рівень агресивності, що свідчить про серйозні труднощі у саморегуляції та контролі емоційних реакцій. 54% респондентів мають середній рівень агресивності, що характеризується періодичною нестабільністю емоцій і появою агресивних реакцій у стресових або конфліктних ситуаціях. Низький рівень агресивності зафіксовано у 22%, що свідчить про здатність до самоконтролю та конструктивного реагування на соціальні виклики. Такі дані підтверджують, що агресивність є поширеним явищем у підлітковому віці, при цьому різні форми

агресії та їх інтенсивність можуть значною мірою корелювати з рівнем самооцінки, що визначає готовність до конфліктної або адаптивної поведінки.

Для виявлення поведінкових стратегій психологічного захисту у процесі спілкування сучасних підлітків було застосовано методику В. Бойка, що дає змогу оцінити співвідношення різних стратегій їх реагування у потенційно конфліктних ситуаціях. Для визначення провідної стратегії психологічного захисту в міжособистісних взаємодіях підлітків здійснювався підрахунок суми відповідей за трьома категоріями: «а» – миролюбність, «б» – уникання, «в» – агресія. Чим більша кількість відповідей того чи іншого типу, тим виразніше у підлітка проявляється відповідна стратегія захисту. У випадку приблизної рівності кількості відповідей різних типів можна стверджувати, що підліток активно використовує у спілкуванні комплекс стратегій, адаптуючи їх до конкретних умов взаємодії та характеру партнерів (рис. 2.3).

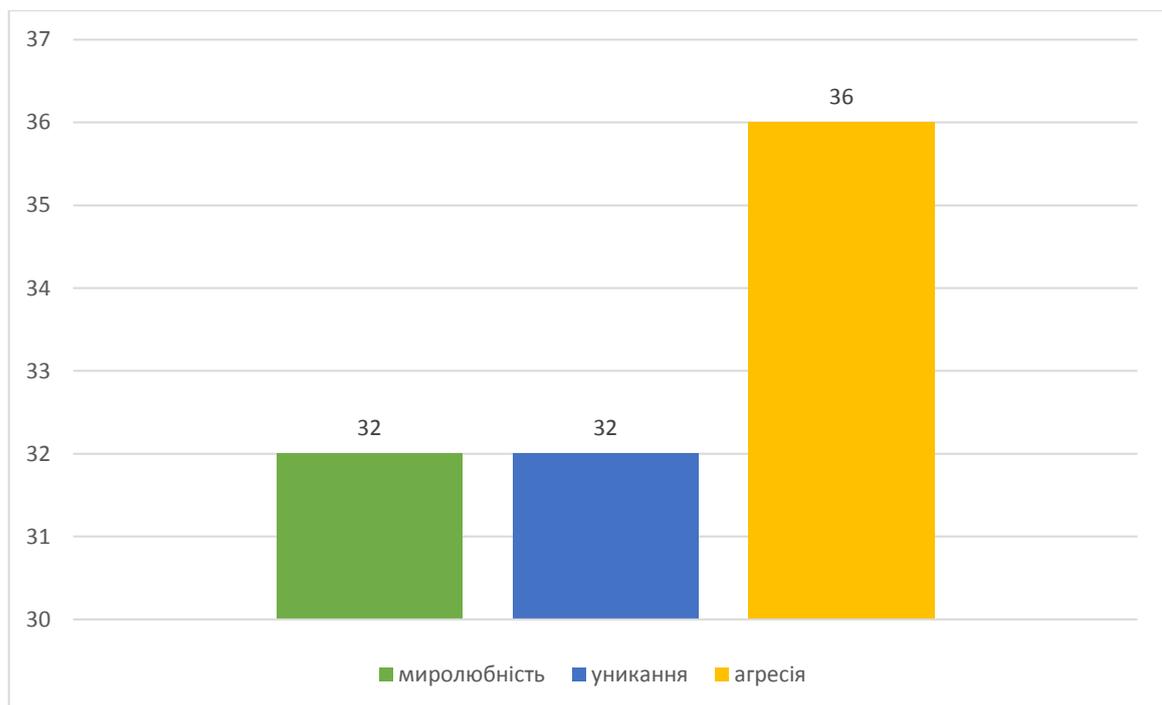


Рис. 2.3. Співвідношення стратегій психологічного захисту старших підлітків (методика В. Бойка), %

Аналіз отриманих результатів показав, що стратегія миролюбності переважала у 32% підлітків. Миролюбність – це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності підлітка, у якій провідну роль відіграють інтелект та

характер особистості. Інтелект забезпечує регуляцію емоційної активності в ситуаціях потенційної загрози для Я, дозволяючи уникати імпульсивних реакцій. Миролобність передбачає здатність до партнерства, конструктивної співпраці, готовність йти на компроміси, інколи жертвувати власними інтересами задля збереження гідності та психологічного комфорту. У низці випадків миролобна поведінка підлітків є формою соціальної адаптації: вона обумовлена прагненням уникати конфліктів і підтримувати стабільність у колективі, що дає змогу підлітку захищати власне Я без емоційного виснаження. Проте надмірна миролобність у підлітка може бути ознакою пасивності або низької стійкості Я, що, у свою чергу, обмежує ефективність психологічного захисту.

Аналіз отриманих результатів показав, що стратегія уникання переважала також у 32% підлітків. Уникання – така стратегія психологічного захисту, що базується на економії емоційних та інтелектуальних ресурсів підлітка. Підліток униканням обирає вихід із потенційно конфліктних ситуацій, мінімізуючи втрати енергії та зберігаючи стабільність Я. Ця стратегія може мати психогенне походження, якщо обумовлена природними особливостями нервової системи та темпераментом підлітка, наприклад слабкою емоційною експресивністю або обмеженою здатністю до оперативної оцінки ситуацій. Альтернативно, уникання може формуватися в підлітка з високим рівнем інтелекту та самоконтролю, що дає змогу розумно відходити від конфліктів і спрямовувати ресурси на більш важливі завдання. Для ефективного використання цієї стратегії також необхідна сила волі та певний життєвий досвід, які допомагають обирати уникання як свідому, а не пасивну форму захисту.

Аналіз отриманих результатів показав, що стратегія агресії переважала у 36% підлітків. Агресія – стратегія захисту суб'єктивної реальності підлітка, що реалізується через інстинктивну активність. Агресивні дії дозволяють підлітку зберегти власне Я у конфліктних умовах та значних загрозах для особистісних цінностей. Інтелект у цьому випадку виконує роль трансформатора, який спрямовує агресивну енергію, надаючи їй сенсу та цілеспрямованості. Агресія вважається найпростішою для реалізації стратегією захисту, оскільки вона менш залежить від навичок самоконтролю та складних соціальних умінь.

У таблиці 2.1 представлені результати дослідження стратегій поведінки підлітків, отримані за допомогою проєктивного тесту руки Е. Вагнера. Методика дає змогу виявити типові способи реагування на стресові та конфліктні ситуації, що відображають як індивідуальні психологічні особливості підлітків, так і особливості їхньої самооцінки та агресивної поведінки.

Таблиця 2.1

Стратегії поведінки старших підлітків (тест руки Е. Вагнера, %)

| Стратегія | Рівень | Випробувані | ϕ | p |
|-----------------------------|----------|-------------|--------|------|
| Стратегія «заперечення» | низький | 84 | 1,65 | 0,05 |
| | середній | 4 | 3,26 | 0,01 |
| | високий | 12 | 1,24 | - |
| Стратегія «заміщення» | низький | 70 | 2,72 | 0,01 |
| | середній | 12 | 2,90 | 0,01 |
| | високий | 18 | 0,36 | - |
| Стратегія «пошук допомоги» | низький | 62 | 2,42 | 0,01 |
| | середній | 24 | 1,21 | - |
| | високий | 14 | 1,65 | 0,05 |
| Стратегія «агресія» | низький | 14 | 0,93 | - |
| | середній | 22 | 0,94 | - |
| | високий | 64 | 0,02 | - |
| Стратегія «регрес» | низький | 48 | 3,35 | 0,01 |
| | середній | 32 | 0,41 | - |
| | високий | 20 | 3,21 | 0,01 |
| Стратегія «співробітництво» | низький | 78 | 0,54 | - |
| | середній | 12 | 1,57 | - |
| | високий | 10 | 1,25 | - |

Аналіз здобутих даних свідчить про те, що серед підлітків найбільш виразно проявляються стратегії агресії та регресу, зокрема високий рівень агресії зафіксовано у 64% респондентів, а високий рівень регресу – у 42% випадків. Така тенденція демонструє переважання активних та імпульсивних форм захисту «Я» у підлітковому віці, коли особистість прагне зберегти власну цілісність і захистити власні межі в соціальному середовищі. Високі показники агресії, відповідно до даних автора методики, вказують на певну «товстошкірість» підлітків, їх емоційну нечутливість до впливу оточуючих та обмежену здатність до адаптації у соціально складних ситуаціях. Поєднання високих значень агресії та регресу характеризує підлітків як індивідів із заниженою чутливістю до думок інших, що дещо ускладнює формування конструктивних міжособистісних відносин. Така комбінація може розглядатися як агресивна орієнтація у

соціальной взаємодії, коли поведінка підлітка часто спрямована на відстоювання власних прав та меж навіть у цінах конфліктів.

Стратегія заперечення, у свою чергу, проявляється у більшості підлітків на низькому рівні (84%), що свідчить про недостатній розвиток механізмів відстороненого аналізу соціальних сигналів та подій, а середній та високий рівень заперечення зустрічається значно рідше. Тобто більшість підлітків схильні до прямого сприйняття конфліктних ситуацій без активного дистанціювання, що може посилювати імпульсивні реакції та прояви агресії.

Стратегії заміщення та пошуку допомоги демонструють помірні показники серед підлітків. Так, низький рівень заміщення спостерігається у 70%, середній – у 12%, високий – у 18%. Стратегія пошуку допомоги на високому рівні відзначається лише у 14% випробуваних, що свідчить про обмежену здатність підлітків використовувати зовнішні соціальні ресурси для регуляції власних емоцій та вирішення конфліктних ситуацій. Вказане може бути пов'язано з недорозвиненими соціально-комунікативними навичками, а також низькою впевненістю у підтримці з боку дорослих або однолітків.

Дослідження агресивної поведінки старших підлітків, що проводилося з використанням опитувальника агресії А. Басса і А. Даркі, методики визначення домінуючої стратегії психологічного захисту В. Бойка та тесту руки Е. Вагнера, дало змогу виділити три рівні прояву агресії: високий, середній та низький. Ці рівні відображають різні інтенсивності агресивної поведінки, які варіюють від окремих імпульсивних реакцій до більш активних і деструктивних проявів у міжособистісних відносинах. Кожен із цих рівнів має специфічні особистісні риси та особливості прояву різних стратегій психологічного захисту, що застосовуються підлітками у соціальних взаємодіях (рис. 2.4).

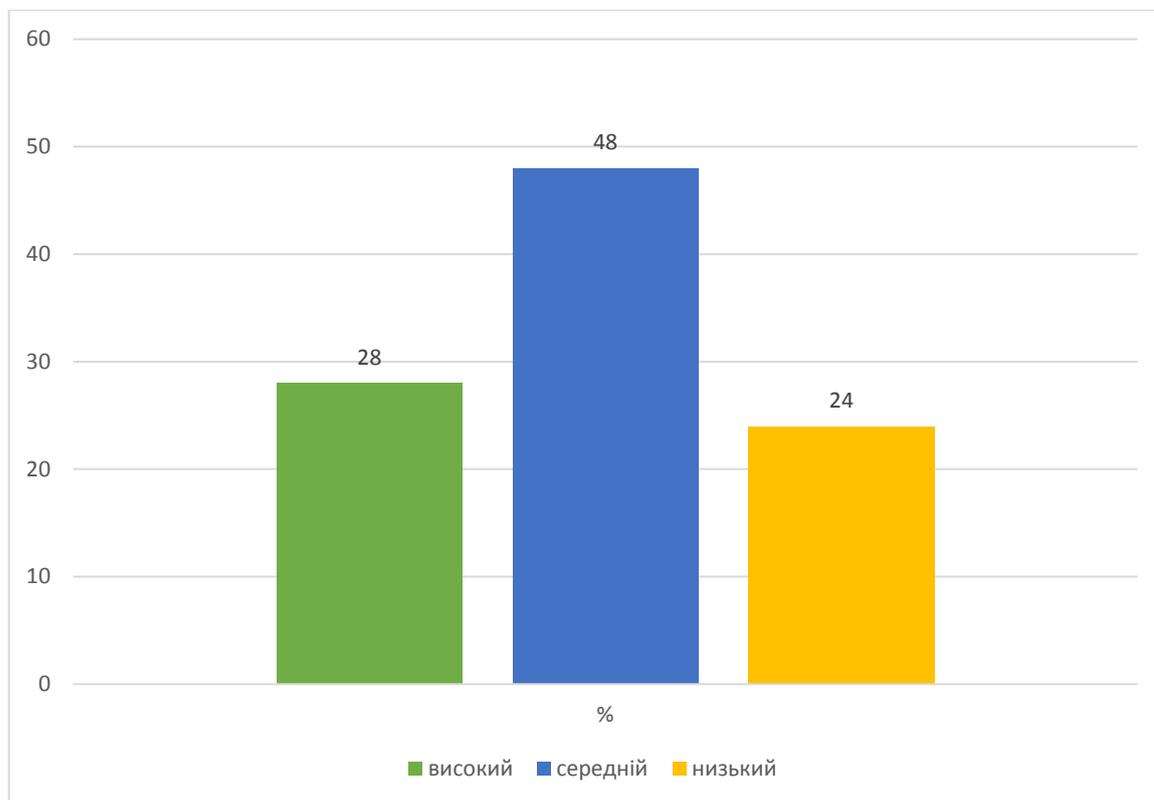


Рис. 2.4. Рівні прояву агресивної поведінки у старших підлітків (%)

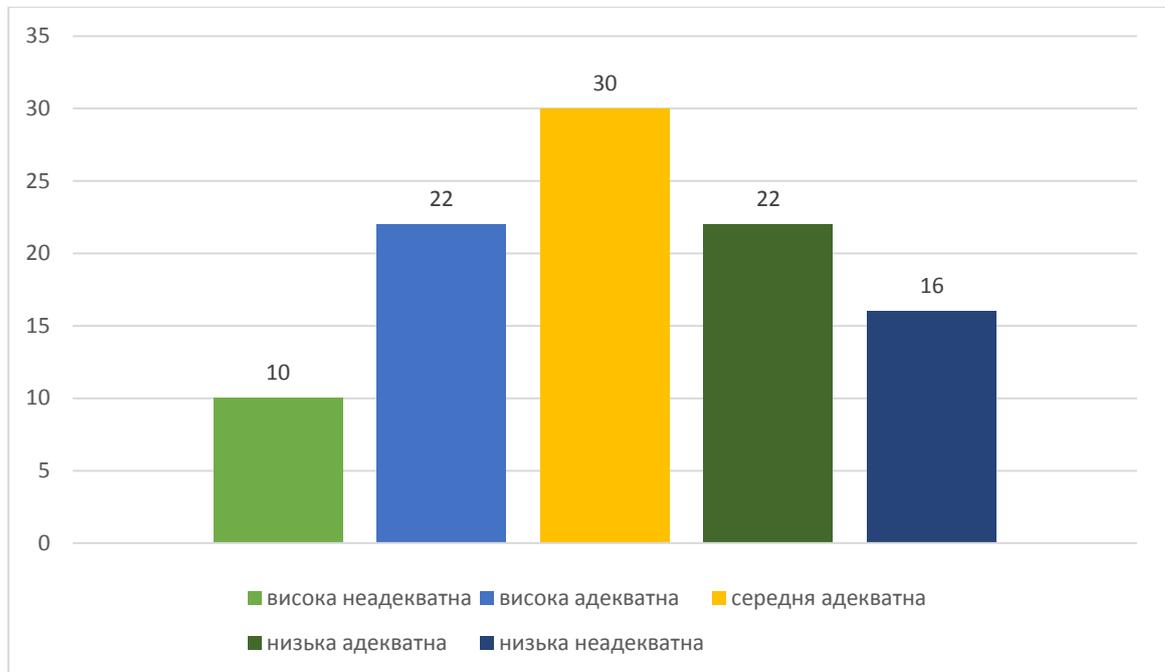
Високий рівень агресивної поведінки виявлено у 28% підлітків. Цей рівень характерний для осіб, у яких агресія стає домінуючою формою реагування на соціальні та міжособистісні ситуації. Підлітки цієї групи часто прагнуть контролювати події у своєму оточенні і схильні використовувати активні, відкриті форми агресії у відповідь на реальні чи уявні загрози для свого Я. Їх поведінка зазвичай імпульсивна, вони мало аналізують можливі наслідки своїх дій, що призводить до ескалації конфліктів і погіршення відносин із ровесниками. У стратегіях психологічного захисту таких підлітків агресія поєднується з прагненням домінувати, що часто ускладнює взаємодію з оточенням і підсилює соціальні конфлікти. Емоційна нестабільність, низький самоконтроль і схильність до конфліктних реакцій ускладнюють формування конструктивних моделей поведінки.

Середній рівень агресивної поведінки спостерігається у 48% підлітків. Особи цієї групи проявляють агресію лише за певних умов, поєднуючи її з іншими стратегіями психологічного захисту, такими як уникання або миролюбність. Вони реагують на стресові ситуації більш помірковано, але при

загрози особистих інтересів або порушенні меж власного Я можуть вдаватися до агресивних дій. У таких випадках агресія виступає не як основний засіб вирішення конфліктів, а як додатковий інструмент, що застосовується у ситуаціях, коли інші стратегії виявляються неефективними. Підлітки цієї категорії володіють певним самоконтролем і здатні до регуляції власних реакцій, проте у моменти фрустрації або емоційного напруження можуть демонструвати деструктивні прояви. Вони здатні комбінувати різні стратегії психологічного захисту у міжособистісних взаємодіях, що свідчить про потенціал до адаптивної поведінки та вирішення конфліктів без прямої агресії.

Низький рівень агресивної поведінки зафіксовано у 24% підлітків. Ця група характеризується мінімальною схильністю до агресії або її поодинокими проявами лише у випадках крайньої необхідності. Підлітки, які демонструють низький рівень агресії, переважно застосовують стратегії миролюбності або уникання, уникаючи конфліктів і протистоянь. Вони прагнуть вирішувати суперечності через компроміс, демонструють високий рівень емпатії та толерантності до оточуючих. Стратегії психологічного захисту, що базуються на інтелекті та урівноваженому характері, дозволяють їм зменшувати емоційне навантаження та підтримувати гармонійні стосунки у соціальному середовищі.

Наступним етапом роботи було вивчення особливостей самооцінки в обстежуваних підлітків. Зокрема, використання методики А. Будассі дало змогу здійснити комплексну оцінку рівня самооцінки старших підлітків, що є важливим чинником соціальної взаємодії в колективі. Методика базується на аналізі зв'язків між уявленнями про «Я ідеальне» та «Я реальне», а також дає змогу визначити міру відповідності між суб'єктивною оцінкою власних якостей і реальними можливостями особистості через коефіцієнт рангової кореляції. На рис. 2.5 наведено детальний розподіл рівнів самооцінки старших підлітків за методикою А. Будассі, що дає змогу оцінити її прояви у повсякденній поведінці, у взаємодії з однолітками в навчальному класі та в навчальній діяльності загалом.



**Рис. 2.5. Рівні самооцінки старших підлітків
(за методикою А. Будассі, %)**

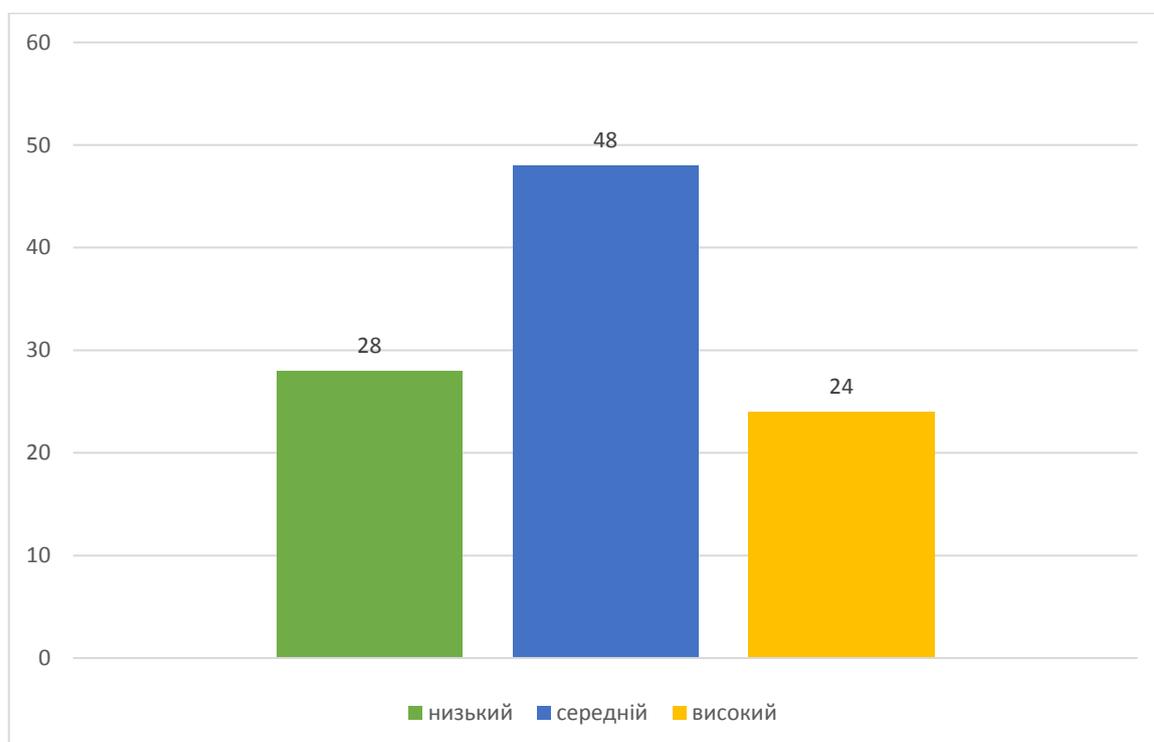
Аналіз результатів показав, що старші підлітки із неадекватно завищеною самооцінкою (10%) схильні гіпертрофовано оцінювати особисті переваги, формулювати завищені життєві та навчальні цілі, що значно перевищують їх реальні можливості. У таких підлітків високий рівень домагань, який не відповідає об'єктивним здібностям, а позитивні риси особистості – гідність, гордість, самолюбство – трансформуються у зарозумілість та егоцентризм. Така диспропорція між реальними можливостями та завищеними очікуваннями створює потенційний ризик розвитку конфліктної поведінки, особливо у міжособистісних взаємодіях, коли соціальне оточення не підтверджує надмірно завищену оцінку підлітком свого Я.

Підлітки із неадекватно заниженою самооцінкою (16%) проявляють зворотний тип поведінки – вони ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж могли б реально досягти, та надмірно акцентують на власних невдачах. Для них характерна стійка невпевненість у собі, що нерідко не має об'єктивного підґрунтя, і вона стає базовою рисою особистості, сприяючи формуванню смиренності, пасивності та відомого «комплексу неповноцінності». Соціальні контакти таких підлітків ускладнені, адже оточуючі інколи сприймають їх як

замкнених, вороже налаштованих чи неконтактних, що, у свою чергу, призводить до соціальної ізоляції та підвищеного ризику конфліктів або проявів агресії внаслідок внутрішнього емоційного напруження.

Найбільш сприятливим варіантом для старших підлітків виявилася середня адекватна самооцінка (30%), що забезпечує збалансоване усвідомлення власних переваг і недоліків. Така самооцінка базується на досвіді та знаннях, дає змогу адекватно оцінювати власні можливості та регулювати ступінь домагань у різних життєвих ситуаціях. Вона формує впевненість у собі, яка проявляється у рішучості, послідовності у прийнятті рішень та здатності реалізовувати їх на практиці. Підлітки з адекватною середньою самооцінкою критично аналізують власні помилки, намагаючись з'ясувати їх причини і запобігти повторенню. Така впевненість є важливим чинником запобігання проявам деструктивної агресії, оскільки дає змогу цим підліткам конструктивно вирішувати конфлікти, не перетворюючи внутрішнє невдоволення у прояви агресивної поведінки.

Результати дослідження рівнів самооцінки підлітків за методикою «Шкала самооцінки (підлітковий, юнацький вік)» представлені на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Рівні самооцінки старших підлітків
(методика «Шкала самооцінки», %)**

Аналіз отриманих даних показав, що 28% підлітків характеризуються низьким рівнем самооцінки. Такі показники свідчать про значні труднощі у формуванні особистості та наявність внутрішніх конфліктів, що проявляються у різних сферах їхнього життя. У структурі особистості цих підлітків можна виділити два взаємовиключні явища: справжню невпевненість у власних силах, що супроводжується тривожністю і страхом оцінки з боку інших; та так званий «психологічний захист», коли декларування власної нездатності або невміння стає виправданням для уникнення зусиль і відповідальності. У підлітковому віці вказане часто проявляється у формі ухиляння від соціальних взаємодій або навчальних завдань, що потребують активної участі та самостійності.

Водночас 24% підлітків демонструють високий рівень самооцінки, який також може мати деструктивні наслідки для особистісного розвитку. Завищена самооцінка у цьому віці часто відображає емоційну незрілість, неспроможність адекватно оцінювати власні досягнення, а також труднощі у порівнянні себе з ровесниками. Підлітки з високою самооцінкою можуть проявляти «закритість для досвіду», низьку чутливість до власних помилок, невдач та критики інших людей. Така незбалансована самооцінка може стимулювати конфліктні ситуації, адже підлітки не завжди готові сприймати об'єктивну оцінку і демонструють підвищену схильність до суперечок або заперечення чужої думки.

Найбільшу групу становлять підлітки із середнім рівнем самооцінки – 48%, які демонструють адекватне співвідношення власних можливостей і досягнень, критично оцінюють свої невдачі та успіхи і прагнуть реально ставити перед собою досяжні цілі. Такий рівень самооцінки характеризується гармонійним поєднанням самоповаги і самокритичності, що дає змогу підліткам об'єктивно оцінювати свої дії та передбачати реакцію оточуючих. Підлітки намагаються враховувати соціальні аспекти своєї поведінки, але при цьому не надмірно занижують власні здібності і не піддаються надмірній самокритичності. Такий баланс сприяє формуванню адекватного уявлення про себе та поміркованих, соціально прийнятних способів реагування на труднощі й конфлікти.

На основі систематизації та узагальнення результатів дослідження, проведеного з використанням методик оцінки самооцінки старших підлітків,

було виділено два рівні прояву самооцінки: адекватну і неадекватну. Кількісне співвідношення усіх старших підлітків за зазначеними рівнями представлено на рис. 2.7, що дає можливість простежити тенденції розподілу самооцінки у різних групах підлітків та пов'язані з нею схильності до проявів агресивної поведінки.

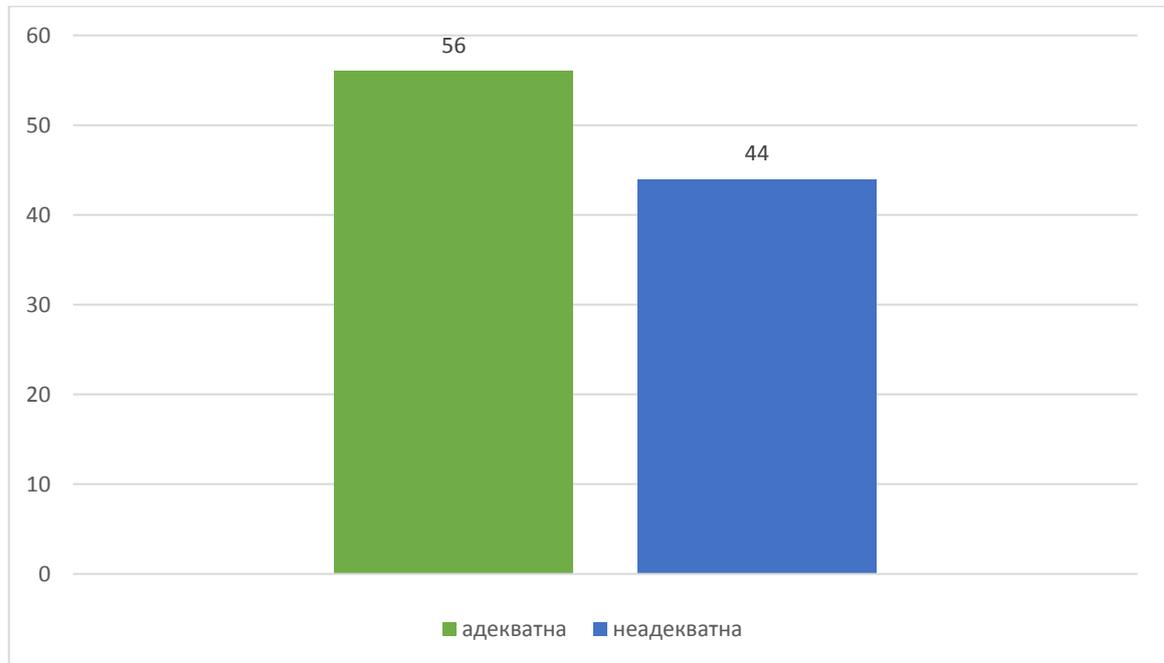


Рис. 2.7. Особливості самооцінки досліджуваних підлітків (%)

У процесі дослідження самооцінки старших підлітків за допомогою використаних методик було визначено два основні її рівні: адекватний та неадекватний. Адекватна самооцінка передбачає відносно гармонійне сприйняття власної особистості, критичність і водночас здатність бачити як сильні сторони, так і недоліки, що у цілому не потребує спеціальної психокорекційної роботи. Неадекватна самооцінка, навпаки, може проявлятися у двох напрямках: як надмірно завищена або як надмірно занижена. Обидва ці варіанти є дисгармонійними, оскільки формують викривлене уявлення про власні можливості й обмежують здатність підлітків адекватно будувати стосунки з оточенням. Тому цей рівень самооцінки розглядається як такий, що потребує спеціальної психолого-педагогічної корекції.

З аналізу даних видно, що 56 % підлітків мають адекватну самооцінку, тоді як у 44% виявлено її неадекватні прояви. Це означає, що майже половина учасників дослідження демонструє певні труднощі у сприйнятті себе, що потенційно може впливати на їхню поведінку та соціальну взаємодію. Варто відзначити, що серед респондентів з адекватною самооцінкою більш вираженою є тенденція до адекватно заниженої оцінки власних можливостей. Це свідчить про те, що підлітки прагнуть критично оцінювати свої досягнення, реально дивитися на власні успіхи і невдачі та загалом намагаються уникати перебільшення власних можливостей. Водночас вони схильні дещо занижувати значущість своїх результатів, що може пояснюватися як обережністю у висловлюваннях, так і бажанням не привертати зайвої уваги до власної особи.

Меншою мірою серед підлітків простежується адекватно завищена самооцінка. Ці учасники, як правило, демонструють схильність перебільшувати особисті досягнення, легше ігнорують власні помилки та менш критично ставляться до власних вчинків. Подібний тип самооцінки може мати як позитивний, так і негативний вплив: з одного боку, він підтримує впевненість у власних силах, однак, з іншого – може стати підґрунтям для формування нереалістичних очікувань і труднощів у саморегуляції поведінки.

Можна припустити, що неадекватна самооцінка, яка була зафіксована у 44% старших підлітків, є вагомим фактором ризику щодо формування різних проявів дезадаптивної й неконструктивної поведінки, зокрема агресивної. У випадку неадекватно заниженої самооцінки старші підлітки часто відчують не впевненість у собі, сумніви у власних можливостях, що провокує відчуття соціальної ізоляції та прагнення компенсувати вказані переживання через демонстративну або навіть агресивну поведінку. Неадекватно завищена самооцінка, у свою чергу, формує схильність до переоцінювання власних ресурсів і зніження оточення, що також може призводити до конфліктності, агресивності та труднощів у спілкуванні з ровесниками й дорослими.

Наступним завданням емпіричного дослідження було вивчення впливу самооцінки на формування агресивної поведінки старших підлітків. Відповідні результати наведено на рис. 2.8.

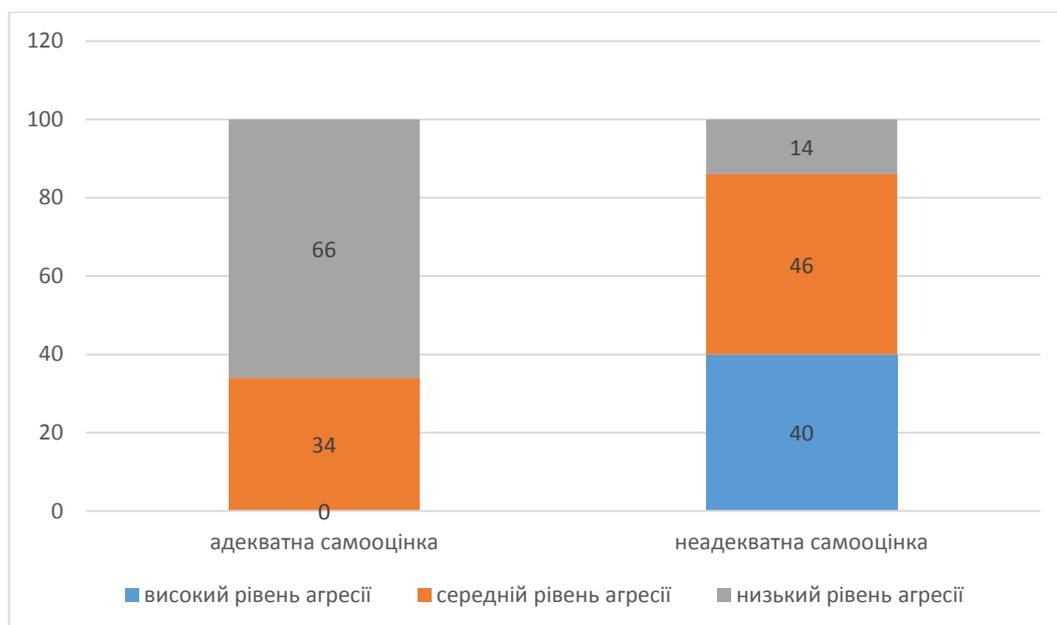


Рис. 2.8. Вплив самооцінки на формування агресивної поведінки старших підлітків (%)

Співставлення результатів використання різних діагностичних методик дало змогу виявити чітку закономірність: адекватній самооцінці підлітків переважно відповідає низький рівень агресії – 68% випадків, а середній рівень агресивної поведінки зустрічався у 34% випадків. Натомість старші підлітки з неадекватною самооцінкою демонструють найбільш виражені прояви агресії – 40% випадків відзначені високим рівнем агресивної поведінки. Середній рівень агресії в цій групі спостерігався у 46% підлітків, а низький – лише у 14% випадків. Це свідчить про те, що неадекватно занижена чи неадекватно завищена самооцінка може бути чинником підвищеної конфліктності та імпульсивності у міжособистісних стосунках сучасних підлітків.

Отже, емпірично підтверджено, що адекватна самооцінка у підлітків є фактором, який знижує рівень агресивної поведінки, забезпечуючи більш стабільну емоційну регуляцію та конструктивні форми взаємодії з оточенням. Водночас неадекватна самооцінка може спричиняти прояви у них підвищеної агресивності, створюючи передумови для деструктивних форм спілкування та конфліктів. Відтак розроблено спеціалізовану програму гармонізації самооцінки як чинника агресивної поведінки підлітків.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Програма зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці

У сучасному освітньому просторі закладів освіти поширеності набуває агресивна поведінка підлітків, що часто постає як наслідок внутрішніх суперечностей у становленні їх особистості та деяких труднощів у формуванні самооцінки. Самооцінка у цей віковий період виконує функцію важливого регулятора поведінки, визначаючи рівень впевненості у власних силах, характер міжособистісних взаємин і способи реагування на життєві труднощі. Низька чи завищена самооцінка може зумовлювати агресивні тенденції, провокуючи конфлікти, протистояння з дорослими й однолітками, а також деструктивні форми самоствердження. Тому постає необхідність обґрунтування програми гармонізації самооцінки як чинника нівелювання проявів агресивної поведінки у підлітковому віці, що сприятиме формуванню конструктивних моделей соціальної взаємодії та зниженню рівня деструктивних проявів у їх поведінці.

Мета програми – гармонізація самооцінки підлітків шляхом розвитку позитивного самосприйняття, формування адекватного ставлення до власних можливостей і досягнень, удосконалення навичок конструктивної взаємодії з оточенням та нівелювання проявів агресивної поведінки.

Завдання програми:

1. Формувати в учнів усвідомлене й адекватне ставлення до своєї особистості та власних досягнень.
2. Розвивати у підлітків навички емоційної регуляції, самоконтролю та конструктивного подолання фрустраційних тенденцій.
3. Сприяти формуванню у підлітків моральних цінностей і соціально прийнятних моделей поведінки.
4. Розвивати у підлітків здатність до емпатії, взаєморозуміння та толерантності у спілкуванні з ровесниками й дорослими.

5. Зменшувати у підлітків рівень агресивності через впровадження інтерактивних методів (ігри, вправи, рольові ситуації, творчі завдання).

6. Підвищувати у підлітків рівень самоусвідомлення та здатність до рефлексії, що забезпечує розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

7. Створювати позитивний груповий клімат, у якому підлітки навчаються взаємної підтримки та конструктивного вирішення конфліктів.

Програма гармонізації самооцінки старших підлітків, спрямована на зменшення проявів агресивної поведінки, складається з 10 комплексних занять. Тривалість кожного заняття – 90 хвилин, періодичність – два рази на тиждень. Учасниками програми є підлітки 14–15 років, група складається з 12 осіб. Така структура дає змогу забезпечити індивідуальний підхід до кожного учасника, системно поєднувати різні методи психологічної підтримки та активно залучати підлітків до процесу саморозвитку й регуляції власної поведінки.

На початковому етапі роботи основну увагу приділяють створенню довірчої атмосфери, емоційному об'єднанню групи та зняттю напруження, що дає змогу підліткам почуватися комфортно й безпечно у спілкуванні. Цей етап сприяє формуванню первинної взаємодії та відкритості учасників, знижує рівень тривожності і створює умови для подальшого самопізнання. На основному етапі програми активізується процес усвідомлення підлітками власних особистісних рис та рефлексії над власною поведінкою. Підлітки поступово формують почуття власної значущості, зростає їх мотивація до саморозвитку, зокрема через аналіз власних успіхів і невдач. Одночасно відбувається робота над регуляцією емоційних реакцій і розвитком конструктивних способів взаємодії з оточенням. Саме на цьому етапі учасники вчаться визначати власні сильні й слабкі сторони, встановлювати реалістичні цілі та контролювати імпульсивні прояви, що часто провокують агресивну поведінку. На заключному етапі програми здійснюється оптимізація самооцінки учасників та закріплення у них навичок самоконтролю й емоційної саморегуляції. Підлітки отримують можливість усвідомити власний прогрес, порівняти початковий та кінцевий рівень самосприйняття, оцінити ефективність використаних методів і розробити стратегії саморозвитку.

Тематичний план програми гармонізації самооцінки та нівелювання проявів агресивної поведінки у старших підлітків подано в таблиці 3.1, а детальний опис кожного заняття – у додатку А.

Таблиця 3.1

**Програма гармонізації самооцінки та нівелювання
проявів агресивної поведінки у старших підлітків**

| Тема | Мета та завдання | Тренінгові ігри та вправи |
|---|---|---|
| Тема заняття 1: «Хто я?» | Ознайомити учасників із структурою та цілями програми; встановити правила групової взаємодії; виявити очікування підлітків; надати інформацію про адекватну самооцінку та її вплив на поведінку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, презентація програми, вступний шерінг для створення комфортної атмосфери. 2. Узгодження правил роботи групи. 3. Вправа «Знайомство» – коротке представлення учасників. 4. Вправа «Презентація свого імені» – розкриття індивідуальності через власне ім'я. 5. Вправа «Моя емоція» – вербалізація емоційного стану. 6. Вправа «Невербальна інсценізація» (пантоміма) – демонстрація емоцій без слів. 7. Вправа «Перетворення» – символічне зображення власних переживань. 8. Гра-вправа «Відгадай, хто це» – розвиток емпатії та уваги до інших. 9. Гра-вправа «Компліменти» – формування позитивного сприйняття себе та інших. 10. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» – осмислення досвіду. 11. Домашнє завдання – закріплення отриманих на занятті знань та вмінь. |
| Тема заняття 2: «Моя ідентичність» | Формувати усвідомлення власної ідентичності та адекватну самооцінку; розвивати здатність до конструктивної соціальної взаємодії | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг. 2. Вправа «Історія мого імені» – усвідомлення унікальності. 3. Міні-лекція про ідентичність як прийняття себе. 4. Вправа «Мое ім'я» – символічне самовираження. 5. Вправа «Моя ідентичність» – дослідження внутрішніх ресурсів. 6. Вправа «Мої цінності» – визначення особистих пріоритетів. 7. Вправа «Посмішка по колу» – розвиток позитивного сприйняття групи. 8. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття». 9. Домашнє завдання. |
| Тема заняття 3: «Моя ідентичність (продовження)» | Продовжувати формування адекватної самооцінки та | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг. 2. Вправа «Правила поведінки під час занять» – уточнення норм. |

| | | |
|--|--|---|
| | розвитку соціальних навичок | <p>3. Вправа «Моя і твоя ідентичність» – порівняння власних рис із іншими.</p> <p>4. Дискусія «Якою я бачу сучасну людину?» – обговорення соціальних уявлень.</p> <p>5. Вправа «Мій перший вчинок» – рефлексія над власними діями.</p> <p>6. Вправа «Обговорення» – обмін думками та емоціями.</p> <p>7. Вправа «Побажання» – формування підтримки у групі.</p> <p>8. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».</p> <p>9. Домашнє завдання.</p> |
| Тема заняття 4: «Гармонія мого «Я»» | Продовжувати формування адекватної самооцінки та розвиток конструктивних моделей поведінки | <p>1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг.</p> <p>2. Гра «Коллективне інтерв'ю» – розвиток комунікативних навичок.</p> <p>3. Гра «Запитання ведучому» – тренування активного слухання.</p> <p>4. Гра «Хто любить...?» – розвиток емпатії та уваги до емоцій інших.</p> <p>5. Гра «Канат дружби» – символізація підтримки та взаємодопомоги.</p> <p>6. Вправа «Продовжте речення» – розвиток самовираження.</p> <p>7. Вправа «Струм» – стимуляція взаємного обміну думками.</p> <p>8. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».</p> <p>9. Домашнє завдання.</p> |
| Тема заняття 5: «Я – гармонійна особистість» | Поглиблювати адекватну самооцінку та навички ефективної взаємодії | <p>1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг.</p> <p>2. Узгодження правил роботи групи.</p> <p>3. Гра-розминка «Комплімент» – розвиток позитивної комунікації.</p> <p>4. Вправа «Намісто гарних слів» – формування позитивного самосприйняття.</p> <p>5. Вправа «Розминка» – емоційне налаштування.</p> <p>6. Вправа «Поштова скринька» – анонімний обмін добрими словами.</p> <p>7. Вправа «Побажання» – закріплення підтримки у групі.</p> <p>8. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».</p> <p>9. Домашнє завдання.</p> |
| Тема заняття 6: «Моя самооцінка та світ емоцій» | Продовжувати розвиток адекватної самооцінки та емоційної компетентності | <p>1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг.</p> <p>2. Вправа «Компліменти» – розвиток позитивної взаємодії.</p> <p>3. Вправа «Чий голос?» – тренування уваги та розпізнавання емоцій.</p> <p>4. Гра «Кому це належить?» – розвиток здатності до аналізу поведінки.</p> <p>5. Вправа «Відома особистість» – моделювання успішних стратегій.</p> <p>6. Вправа «Струм по колу» – взаємний обмін досвідом.</p> <p>7. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».</p> <p>8. Домашнє завдання.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Тема заняття 7: «Як регулювати свої емоції»</p> | <p>Розвивати навички саморегуляції та адекватної оцінки власних можливостей</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг. 2. Вправа «Посмішка по колу. Побажання успіхів» – стимулювання позитивного налаштування. 3. Вправа «Похвальний лист» – усвідомлення досягнень. 4. Гра «Асоціації» – розвиток креативного мислення. 5. Вправа «Я в майбутньому» – формування перспективного самосприйняття. 6. Вправа «Дерево» (на саморегуляцію) – символічне моделювання внутрішнього стану. 7. Вправа «Струм по колу» – взаємний обмін рефлексіями. 8. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття». 9. Домашнє завдання. |
| <p>Тема заняття 8: «Моє позитивне самосприйняття»</p> | <p>Продовжувати формування конструктивної самооцінки та розвитку емпатії</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг. 2. Вправа «Посмішка по колу. Побажання» – підтримка позитивного настрою. 3. Вправа «Відгадай емоцію» – розвиток емоційної чутливості. 4. Гра «Подаруй мені те, що я хочу» – тренування взаємного сприйняття. 5. Вправа «Привітання» – формування доброзичливої атмосфери. 6. Вправа «Слухаємо себе» – розвиток самопостереження. 7. Вправа «Дерево» – відображення внутрішнього стану підлітка. 8. Вправа «Посмішка по колу» – закріплення позитивної взаємодії. 9. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття». 10. Домашнє завдання. |
| <p>Тема заняття 9: «Моя самооцінка та мої друзі»</p> | <p>Формувати адекватну самооцінку у взаємозв'язку з соціальними стосунками</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг. 2. Вправа «Компліменти» – розвиток позитивної взаємодії. 3. Вправа «Мій настрій сьогодні» – аналіз емоційного стану. 4. Вправа «Я-чарівник» – стимулювання креативного мислення. 5. Вправа «Ким би я був в чарівній країні?» – моделювання власних цінностей. 6. Вправа «Лист другу» – розвиток навичок спілкування. 7. Вправа «Струм по колу» – взаємний обмін рефлексіями. 8. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття». 9. Домашнє завдання. |
| <p>Тема заняття 10: «Гармонія мого Я»</p> | <p>Узагальнити досвід учасників; оцінити ефективність тренінгового впливу на</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Організація заняття, вступний шерінг. 2. Вправа «Відгадай настрої» – аналіз емоцій учасників. 3. Вправа «Привіт, друже!» – позитивне завершення роботи. |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| | самооцінку та соціальні навички | 4. Ділова гра «Привітання і настрої» – інтеграція навичок взаємодії. 5. Вправа «Місток» – символічне підведення підсумків. 6. Вправа «Гарні слова» – закріплення позитивного сприйняття себе та інших. 7. Вправа «Верба-тополя» – відображення внутрішнього розвитку. 8. Вправа «Слухаємо себе» (ауторелаксація) – завершальна робота над самоспостереженням. 9. Вправа «Посмішка по колу» – фінальне формування позитивного настрою. 10. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття». |
|--|---------------------------------|--|

Коротко охарактеризуємо зміст занять програми гармонізації самооцінки старших підлітків, спрямованої на зменшення проявів агресивної поведінки.

Так, метою заняття «Хто я?» є ознайомлення підлітків із програмою гармонізації самооцінки, встановлення правил групової взаємодії та виявлення очікувань учасників. Заняття спрямоване на створення безпечного простору для вираження себе, формування початкових навичок самопізнання та усвідомлення власних емоцій. Вправа «Знайомство» дає можливість учасникам коротко представити себе, висловити очікування та перші враження, що полегшує адаптацію до групової роботи. Вправа «Презентація свого імені» допомагає розкрити індивідуальність та особистісні особливості через власне ім'я. Вправа «Моя емоція» спрямована на вербалізацію емоційного стану, що розвиває емоційну компетентність та сприяє саморефлексії. Вправа «Невербальна інсценізація» (пантоміма) дає змогу показати власні почуття без слів, що стимулює творчість і невербальну комунікацію. Вправа «Перетворення» дає можливість символічно відобразити внутрішній стан, допомагаючи учасникам усвідомити свої переживання та навчитися їх трансформувати. Гра-вправа «Відгадай, хто це» спрямована на розвиток емпатії та уваги до емоцій інших, дає змогу підліткам краще розуміти реакції однолітків і формує толерантне ставлення до різних особистостей. Гра-вправа «Компліменти» створює позитивну атмосферу, зміцнює взаємоповагу, допомагає підліткам навчитися помічати позитивні якості інших та формувати здорову самооцінку. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» дає змогу учасникам осмислити власний

досвід, проаналізувати емоції, отримані під час занять, та усвідомити перші зміни у сприйнятті себе та інших. Домашнє завдання спрямоване на закріплення отриманих знань і спостереження власних емоцій у повсякденному житті. Наприкінці заняття учасники обговорюють здобутий досвід і формують позитивні установки щодо себе та своїх стосунків із іншими.

Метою заняття «Моя ідентичність» є формування у підлітків усвідомлення власної ідентичності, розвиток адекватної самооцінки та здатності до соціальної взаємодії в колективі. Заняття розпочинається з організаційного моменту та вступного шерінгу, який створює безпечне середовище для самовираження та сприяє емоційному налаштуванню учасників на активну участь. Наступним етапом є вправа «Історія мого імені», під час якої підлітки розповідають про походження свого імені, особисті асоціації з ним і значення, що допомагає усвідомити унікальність власної особистості. Міні-лекція про ідентичність як прийняття себе надає теоретичне підґрунтя для розуміння власних внутрішніх ресурсів та особистісного потенціалу. Вправа «Моє ім'я» дає змогу учасникам символічно самовиразитися, використовуючи власне ім'я для візуалізації або словесного опису своїх сильних сторін, що сприяє зміцненню позитивної самооцінки. Вправа «Моя ідентичність» допомагає дослідити внутрішні ресурси, власні прагнення, інтереси та мотивацію, що формує усвідомлене ставлення до себе та своєї поведінки. Вправа «Мої цінності» спрямована на визначення особистих пріоритетів і принципів, які впливають на прийняття рішень і взаємодію з оточенням. Вправа «Посмішка по колу» дає змогу встановити контакт між учасниками, формує атмосферу підтримки, взаємоповаги та довіри, що важливо для зниження рівня агресивної поведінки в групі. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» дає можливість підліткам осмислити власні емоції, досягнення та труднощі, усвідомити зміни у ставленні до себе та інших. Домашнє завдання спрямоване на закріплення отриманих знань та навичок, а також на самостійне спостереження за власними емоційними реакціями.

Метою заняття 3 є формування адекватної самооцінки старших підлітків та розвиток їх соціальних навичок, спрямованих на конструктивну взаємодію в колективі і зниження проявів агресивної поведінки. Заняття розпочинається з

організаційного етапу та вступного шерінгу, що створює комфортну атмосферу для вираження емоцій та думок кожного учасника. Вправа «Правила поведінки під час занять» допомагає узгодити норми взаємодії в групі, уточнити очікування та встановити безпечне середовище для спілкування. Наступна вправа «Моя і твоя ідентичність» дає змогу підліткам порівняти власні риси характеру, цінності та інтереси з іншими учасниками, що сприяє розвитку емпатії та самопізнання. Дискусія «Якою я бачу сучасну людину?» стимулює рефлексію над соціальними уявленнями, дає змогу обговорювати власні критерії оцінки поведінки. Вправа «Мій перший вчинок» передбачає аналіз власних дій у минулому, що сприяє усвідомленню наслідків поведінки та розвитку відповідальності. Вправа «Побажання» спрямована на формування позитивного ставлення до інших та підтримки у групі, зміцнює почуття взаємоповаги та безпеки.

Метою заняття «Гармонія мого Я» є формування адекватної самооцінки підлітків та розвиток конструктивних моделей поведінки, спрямованих на зниження проявів агресивності. Заняття розпочинається з вступного шерінгу, що допомагає створити довірливу атмосферу і налаштувати учасників на активну взаємодію. Гра «Коллективне інтерв'ю» сприяє розвитку комунікативних умінь, умінню ставити запитання, висловлювати свої думки і слухати інших. Гра «Запитання ведучому» тренує активне слухання, вчить уважно реагувати на слова інших, що знижує ризик конфліктних ситуацій. У грі «Хто любить...?» підлітки зосереджують увагу на емоціях та вподобаннях інших учасників, що сприяє розвитку емпатії і взаєморозуміння. Гра «Канат дружби» символізує підтримку та взаємодопомогу, демонструє важливість колективної згуртованості для подолання труднощів. Вправа «Продовжте речення» дає змогу кожному учаснику висловити власні думки та почуття у безпечному середовищі, розвиваючи самовираження і впевненість у собі. Вправа «Струм» стимулює активний обмін думками між підлітками, допомагає навчитися співпраці, формує навички конструктивного діалогу. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» підводить підсумки, дає можливість усвідомити зміни у ставленні до себе та інших, оцінити рівень комфорту у групі. Домашнє завдання спрямоване на закріплення навичок взаємодії, самоспостереження і контролю поведінки.

Метою заняття «Я – гармонійна особистість» є поглиблення формування адекватної самооцінки підлітків та розвиток навичок ефективної соціальної взаємодії, що сприяє нівелюванню проявів агресивної поведінки. Заняття розпочинається з організаційного етапу та вступного шерінгу, що допомагає створити атмосферу довіри та готовності до відкритої взаємодії. На початку відбувається узгодження правил роботи групи, що формує безпечний простір для висловлення думок та емоцій. Гра-розминка «Комплімент» активізує позитивну комунікацію, дає змогу підліткам відчути підтримку однолітків і сформувати позитивне ставлення до себе та інших людей. Вправа «Намісто гарних слів» спрямована на формування позитивного самосприйняття, де кожен учасник отримує та дарує слова підтримки, що знижує внутрішню тривожність. Вправа «Розминка» допомагає емоційно налаштуватися на заняття, активізує увагу та мотивацію, готує до продуктивної взаємодії. Вправа «Поштова скринька» передбачає анонімний обмін добрими словами між підлітками, що стимулює розвиток емпатії та безконфліктної взаємодії. Вправа «Побажання» закріплює відчуття підтримки у групі, формує дружню атмосферу та зменшує ризик проявів агресивної поведінки. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» дає можливість підсумувати отриманий досвід, усвідомити зміни у власному сприйнятті себе та групи. Домашнє завдання спрямоване на закріплення навичок взаємної підтримки та конструктивної комунікації з оточенням.

Основною метою заняття «Моя самооцінка та світ емоцій» є продовження розвитку адекватної самооцінки підлітків, що сприяє зменшенню проявів агресивної поведінки. Заняття розпочинається з вступного шерінгу, який створює комфортну атмосферу для відкритого спілкування і обміну думками. Вправа «Компліменти» спрямована на розвиток позитивної взаємодії між учасниками, зміцнює соціальні зв'язки та підвищує впевненість у собі. Вправа «Чий голос?» допомагає підліткам тренувати увагу та розпізнавати емоційний стан інших через голосові інтонації, що сприяє розвитку емпатії. Гра «Кому це належить?» стимулює аналітичне мислення та здатність до оцінки поведінкових проявів, а також формує навички уважного спостереження. Вправа «Відома особистість» моделює успішні стратегії соціальної взаємодії та демонструє

прикладі конструктивної поведінки, які можна адаптувати у власному житті. Вправа «Струм по колу» організовує взаємний обмін досвідом, дає змогу підліткам усвідомити власні почуття та спостереження за емоційним станом однолітків. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» допомагає підсумувати отримані навички та усвідомити прогрес у контролі власних емоцій. Домашнє завдання спрямоване на практичне застосування отриманих знань у повсякденному житті та розвиток самоконтролю.

Завданням заняття «Як регулювати свої емоції» є розвиток навичок саморегуляції та формування адекватної оцінки власних можливостей підлітків, що сприяє зниженню проявів агресивної поведінки. Заняття розпочинається з вступного шерінгу, який створює безпечну атмосферу для відкритого обміну думками й емоціями. Вправа «Посмішка по колу» спрямована на стимулювання позитивного настрою, налаштовує учасників на конструктивну взаємодію та зміцнює міжособистісні зв'язки. Вправа «Похвальний лист» допомагає підліткам усвідомити власні досягнення, оцінити прогрес у розвитку навичок та підвищити впевненість у собі. Гра «Асоціації» розвиває креативне мислення, стимулює уяву та дає змогу учасникам проявляти індивідуальність у безпечному середовищі. Вправа «Я в майбутньому» сприяє формуванню у підлітків перспективного самосприйняття, визначенню цілей, а також побудові конструктивних моделей поведінки. Вправа «Дерево» символічно відображає внутрішній стан учасників, допомагає усвідомлювати емоції та навчитися їх контролювати. Вправа «Струм по колу» організовує взаємний обмін рефлексіями, сприяє розвитку емпатії та колективної підтримки. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» дає змогу підліткам підсумувати досвід, усвідомити зміни у власному емоційному стані та відкоригувати подальшу поведінку. Домашнє завдання спрямоване на закріплення навичок саморегуляції та застосування їх у повсякденному житті.

Основною метою заняття «Моє позитивне самосприйняття» є формування конструктивної самооцінки підлітків та розвиток емпатії, що сприяє зниженню проявів агресивної поведінки. Заняття розпочинається з організаційного етапу та вступного шерінгу, що створює безпечну та підтримуючу атмосферу для відкритого вираження емоцій і думок. Вправа «Посмішка по колу. Побажання»

активізує позитивне сприйняття себе та інших, налаштовує учасників на доброзичливу взаємодію та підвищує рівень довіри в групі. Вправа «Відгадай емоцію» тренує емоційну чутливість, здатність розпізнавати почуття інших та усвідомлювати власний емоційний стан. Гра «Подаруй мені те, що я хочу» сприяє розвитку взаємного сприйняття та взаємної підтримки, дає змогу підліткам навчатися враховувати потреби та бажання оточуючих. Вправа «Привітання» підтримує позитивний емоційний клімат у групі та зміцнює міжособистісні зв'язки. Вправа «Слухаємо себе» розвиває у підлітків навички самостереження, дає змогу усвідомлювати внутрішні переживання та ефективно реагувати на них. Вправа «Дерево» відображає внутрішній стан учасників, допомагає символічно виразити емоції та навчитися регулювати їх. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» дає змогу підсумувати досвід, оцінити власний емоційний стан та відкоригувати поведінкові стратегії. Домашнє завдання спрямоване на закріплення у підлітків позитивного самосприйняття та практику емпатії у щоденних взаємодіях.

Метою заняття «Моя самооцінка та мої друзі» є розвиток адекватної самооцінки у старших підлітків та формування конструктивних соціальних навичок у взаємодії з друзями і однолітками. Заняття розпочинається з вступного шерінгу, що створює комфортну атмосферу для відкритого обговорення власних емоцій і переживань. Вправа «Компліменти» активізує позитивну взаємодію між учасниками, дає змогу підліткам навчитися цінувати та підтримувати одне одного, формуючи позитивне самосприйняття. Вправа «Мій настрій сьогодні» стимулює аналіз емоційного стану, сприяє усвідомленню власних переживань і допомагає краще регулювати емоції. Вправа «Я-чарівник» розвиває креативне мислення, дає можливість підліткам символічно виявити свої бажання та мрії, а також навчитися формувати позитивні уявлення про себе. Вправа «Ким би я був в чарівній країні?» допомагає усвідомити власні цінності, розвиває уяву та дає змогу досліджувати внутрішній світ через ігрову моделювання. Вправа «Лист другуві» спрямована на розвиток навичок письмового спілкування, емпатії та підтримки соціальних стосунків у групі. Вправа «Струм по колу» забезпечує взаємний обмін рефлексіями, обговорення власних відчуттів та думок, що сприяє

підвищенню емоційної компетентності. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» підсумовує досвід, допомагає усвідомити власний прогрес та набутий навик адекватної самооцінки. Домашнє завдання орієнтоване на практику конструктивної взаємодії з друзями та закріплення позитивного самосприйняття.

Метою заключного заняття «Гармонія мого Я» є узагальнення досвіду учасників програми, оцінка результатів формування адекватної самооцінки та розвиток соціальних навичок у старших підлітків. Заняття розпочинається з організаційного етапу та вступного шерінгу, що створює безпечне середовище для висловлення вражень та переживань. Вправа «Відгадай настрої» стимулює аналіз емоційного стану, допомагає підліткам усвідомити власні почуття і розпізнати емоції інших. Вправа «Привіт, друже!» налаштовує учасників на позитивну взаємодію та завершення роботи у дружньому ключі. Ділова гра «Привітання і настрої» інтегрує набуті навички конструктивної взаємодії, комунікації та емоційної регуляції. Вправа «Місток» символічно підсумовує досягнуті результати, дає змогу відобразити зміни у сприйнятті себе та оточення. Вправа «Гарні слова» формує і закріплює позитивне сприйняття себе та інших учасників, підвищуючи рівень емпатії та самоповаги. Вправа «Верба-тополя» спрямована на символічне відображення внутрішнього розвитку, допомагає осмислити особистісні зміни та досягнення. Вправа «Слухаємо себе» створює простір для самоспостереження, зниження напруження. Вправа «Посмішка по колу» підсумовує емоційний стан групи та стимулює позитивний настрій для завершення програми. Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття» дає змогу учасникам оцінити власні досягнення, усвідомити прогрес у розвитку позитивної самооцінки. Домашнє завдання орієнтоване на закріплення отриманих навичок самоспостереження та позитивної взаємодії у повсякденному житті.

Зазначимо, що усі використані на заняттях вправи поєднують вербальні та невербальні форми роботи, що забезпечує комплексну інтеграцію емоційного, соціального та когнітивного розвитку підлітків. Зокрема, вправи «Відгадай настрої» та «Привіт, друже!» формують у підлітків емпатію та навички взаємної підтримки. Вправа «Привітання і настрої» дає змогу закріпити у них навички ефективної соціальної взаємодії. Тренінгові вправи «Місток» та «Верба-тополя»

допомагають усвідомити власні зміни та досягнення. Вправа «Гарні слова» підсилює позитивне сприйняття себе та однолітків. Вправа-ауторелаксація «Слухаємо себе» сприяє самостереженню. Вправи «Посмішка по колу» закріплює позитивний настрій і завершує програму гармонізації самооцінки.

Отже, програма гармонізації самооцінки старших підлітків, спрямована на нівелювання проявів агресивної поведінки, демонструє комплексний підхід до розвитку особистості підлітка через поєднання психологічних, соціальних та емоційних вправ. Вона включає різноманітні тренінгові ігри, вправи на самостереження, вербальні та невербальні методи вираження емоцій, що сприяють формуванню адекватної самооцінки, розвитку емпатії, саморегуляції та навичок конструктивної соціальної взаємодії. Послідовне проходження занять дає змогу підліткам усвідомити власні цінності, особистісні ресурси та емоційний стан, покращити взаємодію з однолітками та сформувати позитивне сприйняття себе й інших. Таким чином, програма сприяє зниженню агресивних проявів у підлітковому середовищі, підвищує рівень емоційної компетентності та створює умови для гармонійного розвитку особистості. Використання групових занять стимулює розвиток самопізнання та критичного осмислення власних дій, що є важливим чинником запобігання агресивній поведінці.

3.2. Психологічні рекомендації вчителям, батькам та школярам щодо зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці

У сучасному суспільстві проблема агресивної поведінки підлітків набуває особливої соціальної та освітньої значущості, оскільки вона безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки, освітній процес та психологічне здоров'я і благополуччя молоді. Формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є важливим фактором регуляції поведінки, здатним знижувати ризик проявів агресії та сприяти розвитку конструктивних моделей соціальної взаємодії. У цьому контексті виникає потреба обґрунтувати психологічні рекомендації для вчителів, батьків та самих школярів щодо гармонізації самооцінки як чинника

нівелювання агресивних проявів, адже систематична та цілеспрямована робота з формування позитивного самосприйняття здатна сприяти соціальній адаптації, розвитку емпатії та зниженню конфліктності у підлітковому середовищі.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для вчителів закладів загальної середньої освіти щодо гармонізації самооцінки підлітків як чинника нівелювання проявів агресивної поведінки.

1. Вчителям доцільно систематично надавати підліткам конструктивний зворотний зв'язок щодо їхніх досягнень, підкреслюючи як успіхи, так і прогрес у навчальній та соціальній діяльності. Це сприяє підвищенню самооцінки учнів, оскільки вони отримують підтвердження власної компетентності та значущості. Важливо уникати надмірної критики або порівнянь із іншими учнями, що може негативно впливати на самоповагу. Крім того, варто звертати увагу на індивідуальні особливості кожного підлітка та адаптувати рекомендації відповідно до його потреб. Використання похвали за конкретні досягнення допомагає формувати реалістичне і адекватне уявлення про власні можливості. Таке підкріплення сприяє зменшенню агресивних проявів, оскільки учень відчуває себе прийнятим у колективі. Практика позитивного зворотного зв'язку створює основу для стабільного емоційного розвитку підлітків.

2. Вчителям рекомендується організовувати справи та завдання, що сприяють саморефлексії підлітків, дозволяючи їм усвідомлювати власні емоції, мотиви та поведінкові реакції. Ця практика допомагає учням краще зрозуміти себе та свої сильні і слабкі сторони, що є основою для формування адекватної самооцінки. Важливо навчати підлітків аналізувати ситуації без самоосуду, підкреслюючи можливості для розвитку та корекції поведінки. Впровадження регулярних обговорень у класі стимулює розвиток емпатії та здатності до самоконтролю. Заняття з самопізнання дозволяють зменшувати агресивні прояви, оскільки учні усвідомлюють власні тригери та способи конструктивного реагування. Додатково варто використовувати письмові щоденники або творчі проекти, що дозволяють фіксувати емоційні переживання. Такий підхід формує у підлітків більш збалансоване сприйняття себе та власної соціальної ролі.

3. Вчителям слід створювати умови, за яких старші підлітки можуть демонструвати свої таланти, вміння та інтереси у навчальній та позакласній діяльності. Участь у різноманітних проєктах, конкурсах та командних завданнях дає змогу учням відчувати власну значущість. Важливо надавати позитивну підтримку під час складних завдань, щоб учні розвивали почуття компетентності та впевненості. Підтримка ініціативності сприяє формуванню автономності та самоповаги, знижуючи ризик фрустрації та агресивних реакцій. Регулярне визнання навіть малих досягнень створює у підлітків внутрішню мотивацію до розвитку. Крім того, така практика допомагає зміцнити соціальні зв'язки в колективі та формує атмосферу взаємної підтримки. Заохочення до активності сприяє гармонізації самооцінки та розвитку соціально прийнятної поведінки.

4. Вчителям рекомендується навчати підлітків технікам емоційного самоконтролю, таким як дихальні вправи, релаксаційні методики або когнітивні стратегії регулювання емоцій. Це дає змогу зменшити імпульсивні та агресивні реакції у складних ситуаціях. Важливо створювати безпечне середовище, де учні можуть обговорювати емоції без страху засудження. Регулярне впровадження тренінгів емоційної регуляції формує у підлітків навички самоспостереження та адекватного реагування на конфлікти. Також слід підкреслювати важливість усвідомлення власних почуттів як ключового аспекту особистісного розвитку. Поступова практика контролю емоцій зміцнює самооцінку, оскільки учень відчуває власну здатність керувати поведінкою. Такий підхід сприяє зниженню рівня агресії та підвищенню адаптивності у соціальному середовищі.

5. Вчителям слід враховувати особливості кожного підлітка при організації навчального процесу та соціальних взаємодій. Індивідуальний підхід дає змогу коригувати навчальні завдання та способи комунікації відповідно до рівня самооцінки та емоційного стану учня. Це створює умови для позитивного самосприйняття та зменшення ризику агресивної поведінки. Важливо активно спостерігати за реакціями учнів на різні види діяльності та надавати своєчасну підтримку. Індивідуальна робота сприяє розвитку самостійності та впевненості у власних силах. Крім того, вона дає змогу своєчасно виявляти проблеми у

соціальної адаптації та самоповазі підлітків. Такий підхід є важливим для формування стійкої і адекватної самооцінки та конструктивної поведінки.

6. Вчителям рекомендується забезпечувати атмосферу взаємної поваги та підтримки у класі, де кожен підліток відчуває себе прийнятим та значущим. Відсутність булінгу, дискримінації та приниження сприяє формуванню позитивної самооцінки та знижує агресивні прояви. Важливо активно формувати колективні норми поведінки, що заохочують емпатію, співпрацю та взаємну підтримку. Роль вчителя полягає у моделюванні конструктивних стратегій вирішення конфліктів і демонстрації відповідальної поведінки. Крім того, регулярні групові обговорення допомагають підліткам усвідомлювати вплив власної поведінки на інших. Безпечне середовище сприяє розвитку почуття власної гідності та самоповаги. Така практика є важливою умовою профілактики агресивної поведінки та гармонізації самооцінки.

7. Вчителям рекомендується залучати підлітків до проєктної та командної роботи, що сприяє розвитку соціальної компетентності та самооцінки. Спільна діяльність дає змогу учням відчути свою значущість та відповідальність за результат, а також навчитися співпрацювати з однолітками. Важливо надавати підтримку та керівництво, щоб учні отримували позитивний досвід взаємодії. Такі заняття розвивають уміння вирішувати конфлікти конструктивно та висловлювати власну думку без агресії. Додатково вони стимулюють розвиток лідерських якостей та підвищують внутрішню мотивацію до самовдосконалення. Проєктна діяльність сприяє формуванню реалістичного уявлення про власні можливості та компетентність. У результаті знижується ймовірність проявів агресії та підвищується психологічна стійкість підлітків.

8. Вчителям слід включати у навчальний процес вправи, що розвивають здатність розуміти емоції та потреби інших людей. Емпатія допомагає підліткам усвідомлювати наслідки власної поведінки та коригувати агресивні реакції. Важливо проводити дискусії та рольові ігри, де учні можуть моделювати різні соціальні ситуації та обговорювати емоційні стани учасників. Розвиток емпатії сприяє формуванню взаємоповаги та соціальної відповідальності. Крім того, це підвищує впевненість у власній здатності конструктивно взаємодіяти з іншими.

Систематичне впровадження таких вправ зміцнює позитивне самосприйняття та зменшує схильність до конфліктів. В результаті підлітки вчаться керувати власними емоціями та підтримувати психологічно здорові стосунки.

9. Вчителям також рекомендується демонструвати приклади адекватного вирішення конфліктних ситуацій, розв'язання проблем та управління емоціями. Таке моделювання дає змогу підліткам спостерігати реальні способи контролю агресивних імпульсів. Важливо підкреслювати причинно-наслідковий зв'язок між власною поведінкою та її впливом на оточення. Регулярна демонстрація конструктивних стратегій формує у старших підлітків уявлення про позитивні альтернативи агресії. Така практика сприяє підвищенню впевненості у власних соціальних навичках. У підсумку вказане сприяє гармонізації самооцінки та зменшенню деструктивних проявів поведінки у підлітків.

10. Вчителям слід надавати підліткам можливості для прийняття власних рішень у навчальному процесі і поза ним. Самостійність сприяє розвитку відчуття компетентності та власної значущості, що позитивно впливає на самооцінку. Важливо дозволяти учням обирати завдання та способи їх виконання, підкріплюючи позитивні результати підтримкою та похвалою. Надмірний контроль або постійна критика може призвести до зниження самоповаги та підвищення агресивних проявів. Поступове нарощування автономії дає змогу учням відчувати власну відповідальність за результати діяльності. Крім того, це стимулює розвиток навичок планування, організації та самоконтролю. Такий підхід є важливим для гармонізації самооцінки та зниження ризику агресивної поведінки.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для батьків щодо гармонізації самооцінки старших підлітків як чинника нівелювання проявів агресивної поведінки.

1. Батькам рекомендується демонструвати безумовне прийняття підлітка, незалежно від його поведінки чи досягнень. Важливо акцентувати увагу на цінності особистості дитини та її внутрішніх ресурсах, а не лише на результатах діяльності. Таке ставлення сприяє формуванню позитивної самооцінки та знижує рівень внутрішньої тривожності, яка часто провокує агресивні прояви. Батьки

повинні створювати атмосферу емоційної підтримки, де дитина відчуває себе безпечною та зрозумілою. Важливо уникати постійної критики або приниження, які можуть знижувати самоповагу та сприяти конфліктності. Регулярне вираження підтримки допомагає підлітку усвідомити власну значущість.

2. Батькам слід навчитися подавати критику у конструктивній формі, зосереджуючи увагу на конкретних вчинках, а не на особистості дитини. Важливо пояснювати причини зауважень і пропонувати способи покращення ситуації, що сприяє формуванню реалістичного самосприйняття та зменшує ризик виникнення негативних емоцій, що можуть проявлятися через агресію. Критика має супроводжуватися підтримкою та підкресленням сильних сторін підлітка. Варто уникати порівнянь з іншими дітьми, оскільки це може знижувати самооцінку та провокувати образу. Регулярне застосування конструктивної критики допомагає формувати у підлітка навички самоконтролю та рефлексії.

3. Батькам рекомендується надавати підлітку можливості для самостійного прийняття рішень у навчальних та побутових ситуаціях. Такий підхід сприяє розвитку відчуття компетентності та підвищенню самооцінки. Важливо контролювати процес, не нав'язуючи власну думку, але надаючи підтримку у разі потреби. Поступове нарощування автономії дає змогу дитині навчитися відповідальності за власні вчинки. Це знижує рівень фрустрації та агресивних проявів, оскільки підліток відчуває контроль над власним життям. Крім того, це сприяє розвитку навичок планування, організації та самоконтролю. В результаті у підлітка формується стійке почуття власної значущості та впевненості.

4. Батькам слід активно підтримувати ініціативу підлітка у навчанні, хобі та соціальних заходах. Визнання навіть невеликих успіхів допомагає дитині відчувати власну компетентність і цінність. Важливо забезпечити позитивну підтримку під час спроб освоєння нових видів діяльності, навіть якщо результат не відразу задовольняє очікування. Це сприяє формуванню реалістичної і адекватної самооцінки та зменшує агресивні реакції у випадку невдач. Похвала має бути конкретною і спрямованою на розвиток навичок, а не на загальні характеристики особистості. Регулярне підкреслення досягнень стимулює

внутрішню мотивацію підлітка до самовдосконалення. У результаті дитина відчуває себе значущою і здатною впливати на власне життя.

5. Батькам рекомендується практикувати активне слухання, проявляючи увагу до думок, переживань та потреб підлітка. Важливо підтримувати відкритий діалог, демонструючи розуміння та прийняття емоцій дитини. Такий підхід сприяє формуванню довірливих відносин і підвищує самооцінку. Емпатійне ставлення допомагає зменшити агресивні прояви, оскільки дитина відчуває себе почутою та зрозумілою. Варто уникати осуду чи знецінення почуттів підлітка, що може провокувати конфлікти. Регулярне застосування активного слухання формує у дитини навички самовираження та емоційної регуляції. Це створює базу для гармонізації самооцінки та конструктивної поведінки.

6. Батькам слід забезпечити вдома атмосферу довіри, підтримки та стабільності, де підліток відчуває себе захищеним і цінним. Важливо уникати конфліктних ситуацій або надмірного тиску на дитину, що може провокувати агресію. Позитивна емоційна атмосфера сприяє розвитку адекватної самооцінки та впевненості у власних силах. Регулярне обговорення сімейних проблем у спокійній формі допомагає навчитися конструктивно вирішувати конфлікти. Важливо також створювати умови для самостійного висловлення думок та емоцій. Такий підхід сприяє розвитку саморегуляції та емоційної стійкості. В результаті підліток формує позитивне уявлення про себе і власні можливості.

7. Батькам рекомендується навчати підлітків методам саморегуляції, таким як дихальні вправи, релаксація або ведення емоційного щоденника. Це допомагає зменшити імпульсивні та агресивні реакції у складних ситуаціях. Важливо підтримувати дитину у процесі освоєння цих технік, пояснюючи їхню користь і значення. Така практика самоконтролю сприяє розвитку емоційної стійкості та впевненості у власних силах. Такий підхід формує у підлітка навички конструктивного вирішення конфліктів та адекватного реагування на стресові ситуації. Важливо підкреслювати прогрес, навіть якщо результати відразу не помітні, що допомагає формувати реалістичне і позитивне уявлення про себе.

8. Батькам слід заохочувати підлітків до участі у групових заходах, гуртках та волонтерських проектах. Спільна діяльність допомагає відчути власну

значущість та соціальну роль, що позитивно впливає на самооцінку підлітка. Важливо також підтримувати ініціативу дитини і хвалити її внесок у спільну роботу. Такі заходи сприяють розвитку емпатії, командних навичок та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Регулярна участь у соціальних проєктах формує у старшого підлітка відчуття власної компетентності та знижує його схильність до агресії. Підтримка соціальної активності допомагає підлітку усвідомити власну значущість у колективі. В результаті у нього формується позитивне самосприйняття і конструктивна поведінка.

9. Батькам рекомендується заохочувати підлітка до аналізу власних вчинків і емоцій, а також до оцінки наслідків поведінки. Таке самоспостереження сприяє розвитку критичного мислення та усвідомленості своїх вчинків. Важливо обговорювати помилки без осуду, підкреслюючи можливості для розвитку та вдосконалення. Вказане дає змогу підлітку формувати реалістичне і адекватне уявлення про себе. Саморефлексія допомагає знижувати імпульсивність і агресивні прояви, оскільки дитина усвідомлює свої тригери та способи реагування. Регулярне впровадження цих практик формує у підлітка навички самоконтролю та конструктивної поведінки. У результаті дитина розвиває позитивну самооцінку і здатність до самокорекції.

10. Батькам слід навчати підлітків висловлювати свої почуття вербально або через творчість, замість того щоб вдаватися до агресії. Це дає змогу підлітку зрозуміти і прийняти власні емоції, знижуючи рівень внутрішньої напруженості. Важливо підтримувати дитину у процесі вираження емоцій, демонструючи увагу і розуміння. Регулярне використання творчих або вербальних способів самовираження сприяє розвитку емоційної компетентності та адекватної самооцінки. Такі практики допомагають підлітку навчитися керувати власними емоціями та уникати деструктивної поведінки. Важливо підкреслювати цінність емоційного самовираження та приймати переживання дитини без осуду. Це сприяє гармонізації самооцінки та зменшенню агресії.

Охарактеризуємо низку рекомендацій для підлітків щодо гармонізації їх самооцінки як чинника нівелювання проявів агресивної поведінки.

1. Підліткам доцільно регулярно аналізувати свої навички, досягнення та особисті якості, щоб усвідомлювати власні сильні сторони. Це допомагає формувати адекватну самооцінку та зміцнює впевненість у собі. Важливо відзначати навіть невеликі успіхи, що сприяє підвищенню мотивації та позитивного самосприйняття. Усвідомлення власних сильних сторін допомагає зменшити тривожність у складних ситуаціях і знижує ризик агресивних реакцій. Рекомендовано вести щоденник досягнень або створювати списки власних успіхів. Такий підхід сприяє формуванню конструктивного уявлення про себе і власну значущість. У результаті підліток розвиває впевненість у своїх можливостях та здатність до самоконтролю.

2. Підліткам важливо навчитися розпізнавати та виражати свої емоції вербально або через творчі види діяльності, замість того щоб вдаватися до агресії. Висловлення почуттів допомагає знизити внутрішню напруженість і формує емоційну стійкість. Важливо обговорювати свої переживання з батьками, друзями або вчителями, створюючи безпечний простір для емоційного самовираження. Рекомендується вести емоційний щоденник або малювати свої переживання як спосіб самоаналізу. Все це допомагає підлітку усвідомити власні тригери агресії та способи конструктивного реагування. Постійна робота над емоційним самовираженням сприяє розвитку адекватної самооцінки, формує основу для конструктивної поведінки у взаємодії з іншими.

3. Підліткам рекомендується опановувати методи контролю емоцій і поведінки, такі як глибоке дихання, релаксаційні техніки або короткі паузи перед реакцією у стресових ситуаціях. Це дає змогу зменшити імпульсивність і запобігти агресивним проявам. Важливо практикувати ці методики регулярно, а не лише в момент конфлікту, щоб формувати стабільні навички саморегуляції. Навички самоконтролю сприяють розвитку впевненості у власних силах і зміцнюють позитивне самосприйняття. Постійне самоспостереження дає змогу усвідомлювати власні емоційні стани та визначати стратегії реагування. Важливо оцінювати власний прогрес і нагороджувати себе за успіхи.

4. Підліткам слід регулярно оцінювати свої дії, емоційні реакції та їх наслідки для оточення. Самоаналіз допомагає усвідомити помилки, визначити

причини конфліктів і знайти способи їх уникнення у майбутньому. Важливо фокусуватися на розвитку та покращенні навичок, а не на самозасудженні, щоб підтримувати позитивне самосприйняття. Регулярне обговорення результатів самоспостереження з батьками чи вчителями підвищує ефективність процесу. Все це сприяє формуванню усвідомленого контролю над власною поведінкою. Усвідомлення наслідків власних дій знижує ймовірність агресивних проявів, що допомагає підлітку формувати конструктивні моделі взаємодії з іншими людьми.

5. Підліткам рекомендується активно розвивати навички спілкування та підтримувати дружні взаємини з однолітками. Соціальна підтримка підвищує самооцінку та зменшує ризик проявів агресії. Важливо навчатися слухати інших, враховувати їхні емоції та потреби, що сприяє розвитку емпатії. Регулярне спілкування у позитивному колективі формує відчуття приналежності та значущості. Підліток, який має підтримку друзів і розуміє власну соціальну роль, рідше вдається до конфліктних і деструктивних дій. Важливо уникати токсичних взаємин і навчатися конструктивно вирішувати суперечки. Така практика сприяє формуванню позитивної самооцінки та здорових моделей поведінки.

6. Підліткам рекомендується визначати реалістичні та досяжні цілі у навчанні, хобі та соціальному житті. Досягнення поставлених цілей формує відчуття компетентності та підвищує самооцінку. Важливо планувати кроки досягнення цілей і оцінювати власний прогрес, щоб підтримувати мотивацію. Підлітки повинні навчитися оцінювати свої успіхи не лише за результатом, а й за зусиллями, які вони доклали. Такий підхід допомагає знизити ризик фрустрації та агресії у випадку тимчасових невдач. Постійне відчуття досягнення стимулює розвиток впевненості у власних можливостях. В результаті підліток формує конструктивне та реалістичне уявлення про себе і свої здібності.

7. Підліткам рекомендується займатися формами роботи, які відповідають їхнім інтересам та талантам. Це сприяє розвитку почуття власної значущості та підвищує самооцінку. Важливо пробувати нові види діяльності та не боятися помилок, адже це частина процесу їх навчання і розвитку. Розкриття талантів допомагає підлітку усвідомити власні ресурси та особистісний потенціал. Регулярне заохочення до самовираження у творчості або спорті зміцнює

внутрішню мотивацію і впевненість у собі. Це знижує ризик проявів агресії, оскільки дитина відчуває себе успішною та компетентною. Така практика підтримує гармонійну самооцінку та психологічну стійкість.

8. Підліткам слід навчитися спокійно приймати похвалу та визнання від оточуючих. Усвідомлення власних досягнень підвищує самооцінку та зміцнює впевненість у власних силах. Важливо не применшувати свої успіхи та дозволяти собі відчувати задоволення від результатів. Прийняття похвали допомагає формувати позитивне самосприйняття і зменшує внутрішню тривожність. Підлітки повинні розуміти, що похвала не суперечить скромності, а є засобом усвідомлення власної значущості. Регулярна практика сприйняття похвали сприяє розвитку конструктивної поведінки і самоповаги. Це створює основу для гармонізації самооцінки та зниження агресивних проявів.

9. Підліткам слід опанувати стратегії мирного вирішення конфліктів, уникати фізичної і вербальної агресії. Важливо вчитися слухати співрозмовника, висловлювати власну позицію спокійно та шукати компромісні рішення. Такий підхід сприяє розвитку соціальної компетентності і самоповаги. Конструктивне вирішення суперечок допомагає уникати почуття провини або образи, що може провокувати агресію. Регулярна практика таких навичок формує впевненість у власних соціальних здібностях. Це знижує ризик негативних емоцій і покращує взаємодію з однолітками та дорослими. В результаті старший підліток формує позитивний спосіб самовираження і поведінки.

11. Підліткам рекомендується навчатися розуміти емоції та потреби інших людей, що сприяє розвитку емпатії. Це допомагає зменшити конфліктність і агресивні прояви у взаємодії з оточенням. Важливо на практиці застосовувати навички активного слухання і враховувати почуття співрозмовника. Розвиток емпатії сприяє кращому самопізнанню і усвідомленню власних реакцій. Регулярне застосування емпатійних навичок підвищує соціальну компетентність і самооцінку. Це допомагає підлітку формувати конструктивні способи реагування у складних ситуаціях. У результаті відносини з оточенням стають більш гармонійними і безконфліктними.

Отже, психологічні рекомендації для вчителів, батьків та самих школярів щодо гармонізації самооцінки у старшому підлітковому віці є важливим інструментом зниження проявів агресивної поведінки та сприяння формуванню конструктивних моделей спілкування й соціальної взаємодії. Вони передбачають цілеспрямовану роботу над розвитком навичок адекватного самосприйняття, підвищенням емоційної стійкості та навичок саморегуляції, а також підтримку позитивної самооцінки через емоційне заохочення, конструктивний зворотний зв'язок і формування довірливих взаємин. Використання таких рекомендацій у педагогічній та сімейній практиці сприяє створенню безпечного й сприятливого середовища для розвитку підлітків, мінімізує ризик конфліктних і деструктивних проявів та формує основу для їх соціально-емоційного благополуччя й ефективної адаптації у колективі та суспільстві загалом.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування й емпіричне вивчення особливостей агресивної поведінки учнів старшого підліткового віку уможливило формулювання таких висновків.

1. Визначено основні наукові підходи до концептуалізації поняття «агресивна поведінка» у вітчизняній та зарубіжній психології. Агресивну поведінку визначено як систему дій та вчинків особистості, спрямованих на заподіяння фізичної, психологічної чи моральної шкоди іншій людині, групі осіб або навіть собі самому, яка проявляється у формі ворожості, конфліктності, вербальної чи фізичної агресії. Розглянуто агресивну поведінку як соціально-психологічний феномен, що формується під впливом біологічних (темперамент, нервова система), соціальних (умови виховання, міжособистісні стосунки, вплив мікросередовища), психологічних (рівень тривожності, самооцінка, емоційна нестійкість) та культурних (норми й цінності суспільства) чинників. Показано, що агресивна поведінка може бути прямою або непрямую, вербальною чи фізичною, активною чи пасивною. Виявлено, що прояви агресивної поведінки варіюють від легких форм (дратівливість, грубість, вербальні конфлікти) до серйозних (фізичне насильство, вандалізм, аутоагресія). Встановлено, що представники когнітивних та соціально-психологічних підходів розглядають агресивну поведінку через призму пізнавальних процесів, соціальної взаємодії та впливу оточення, психодинамічних – підкреслюють роль у виникненні агресії внутрішніх конфліктів і несвідомих процесів, а гуманістичних – фокусуються на індивідуальних рисах, самореалізації та потребі самоствердження.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у старшому підлітковому віці; 1) значну роль відіграють ровесники і групові норми, оскільки прагнення до визнання, підпорядкування колективним правилам і вплив булінгу стимулюють в учнів прояви агресивної поведінки; 2) психологічні особливості підлітка, включно з низькою самооцінкою, імпульсивністю та труднощами емоційної регуляції, підсилюють схильність до деструктивної поведінки; 3) проблеми їх соціальної адаптації, такі

як ізоляція та відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів, поглиблюють такі тенденції; 4) стресові та травматичні події, включаючи сімейні конфлікти, втрати чи кризові ситуації, посилюють емоційне напруження і знижують здатність підлітків до самоконтролю; 5) важливим є вплив моделі поведінки підлітка в сім'ї та соціальному оточенні, 6) наслідування агресивних дій значущих дорослих чи однолітків, а також 7) контакт з насильницьким контентом у медіа; 8) освітнє середовище, 9) стилі взаємодії з педагогами, іншими дорослими; 10) дисциплінарні конфлікти та 11) соціокультурні фактори, включно зі стереотипами та нормами поведінки, створюють додатковий контекст для проявів агресивної поведінки.

3. Проаналізовано феноменологію самооцінки та її вплив на формування агресивної поведінки у старшому підлітковому віці. Показано, що самооцінка визначає спосіб, у який особистість сприймає себе, власні можливості та взаємодіє з оточенням. Доведено, що: а) рівень впевненості у власних силах виступає важливим регулятором поведінки, оскільки низька самооцінка підвищує ймовірність агресивних реакцій як спроби компенсувати внутрішнє відчуття неповноцінності; б) емоційна стабільність підлітка пов'язана з самооцінкою: нестійка або негативна самооцінка сприяє імпульсивним діям та труднощам із регуляцією емоцій, що часто провокує конфлікти; в) сприйняття соціального середовища також виявляється через самооцінку: підлітки з негативним ставленням до себе більш чутливі до критики та образ, що може викликати агресивні відповіді на реальні або уявні загрози; г) недостатня самооцінка знижує готовність до конструктивного вирішення конфліктів та стимулює використання агресії як альтернативного способу досягнення цілей; д) соціальна адаптація підлітків з низькою самооцінкою ускладнена через відчуття ізоляції або відчуження, що підвищує ризик проявів асоціальної та агресивної поведінки; е) схильність до ризикової поведінки є ще одним аспектом впливу самооцінки, адже бажання довести власну значущість може спонукати до небезпечних або агресивних дій; ж) взаємини з однолітками також залежать від рівня самооцінки: нестійка або негативна самооцінка підвищує ймовірність конфліктів та впливу агресивних групових норм; з) саморегуляція безпосередньо

залежить від адекватної самооцінки, яка сприяє здатності стримувати агресивні пориви, а низька самооцінка зменшує ефективність механізмів самоконтролю.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості впливу самооцінки на формування агресивної поведінки у старшому підлітковому віці. Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, відзначимо, що за методикою А. Басса – А. Даркі 24% підлітків виявили високий рівень агресивності, 54% – середній і 22% – низький, при цьому найбільш вираженими формами агресії стали негативізм (32%) та непрямая агресія (28%), тоді як фізична (22%) і вербальна (18%) проявлялися меншою мірою. За методикою В. Бойка було виявлено, що стратегія агресії як форма психологічного захисту переважає у 36% підлітків, тоді як миролюбність та уникання мали однакову частку – по 32%. Результати тесту руки Е. Вагнера підтвердили високі показники агресії (64%) та регресу (42%), що свідчить про домінування активних та імпульсивних способів реагування на конфлікти. Водночас результати діагностики самооцінки за методикою А. Будассі показали, що 10% підлітків мають завищену самооцінку, 16% – занижену, тоді як 30% характеризуються адекватною середньою; за «Шкалою самооцінки» низький рівень спостерігався у 28%, середній – у 46%, високий – у 26% опитаних. У сукупності вказані дані свідчать про те, що підлітки з неадекватними проявами самооцінки (як завищеною, так і заниженою) більшою мірою схильні до агресивної поведінки та використання деструктивних стратегій психологічного захисту, тоді як адекватна самооцінка є чинником стабілізації особистісного розвитку та запобігання агресивним проявам.

5. Обґрунтовано програму зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці. Мета програми – гармонізацію самооцінки старших підлітків шляхом розвитку у них позитивного самосприйняття, формування адекватного ставлення до власних можливостей і досягнень, удосконалення навичок конструктивної взаємодії з оточенням та нівелювання проявів агресивної поведінки. Завдання програми – формувати в учнів усвідомлене й адекватне ставлення до своєї особистості та власних досягнень, розвивати навички емоційної регуляції, самоконтролю, здатності до конструктивного подолання фрустраційних тенденцій, сприяти формуванню моральних цінностей

і соціально прийнятних моделей поведінки, розвивати здатність до емпатії, взаєморозуміння, емпатії та толерантності у спілкуванні з ровесниками й дорослими, знижувати рівень агресивності через впровадження інтерактивних методів (ігри, вправи, рольові ситуації, творчі завдання), підвищувати у підлітків рівень самоусвідомлення та здатність до рефлексії, що забезпечує розвиток внутрішніх ресурсів особистості, створювати позитивний груповий клімат, у якому старші підлітки навчаються взаємної підтримки та конструктивного вирішення конфліктів. Програма складається з 10 комплексних занять. Тривалість кожного заняття – 90 хв., періодичність – два рази на тиждень. Така організація занять уможливить забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника, системно поєднувати різні методи психологічної підтримки та активно залучати підлітків до саморозвитку й регуляції власної поведінки.

Психологічні рекомендації для вчителів, батьків та самих школярів щодо гармонізації самооцінки у старшому підлітковому віці є важливим інструментом зниження проявів агресивної поведінки та формування конструктивних моделей спілкування й соціальної взаємодії. Вони передбачають цілеспрямовану роботу над розвитком у підлітків навичок адекватного самосприйняття, підвищенням емоційної стійкості та навичок саморегуляції, а також підтримку позитивної самооцінки через емоційне заохочення, конструктивний зворотний зв'язок і формування довірливих взаємин. Використання таких психологічних рекомендацій у педагогічній та сімейній практиці сприяє створенню безпечного й сприятливого середовища для розвитку підлітків, мінімізує ризик конфліктних і деструктивних проявів та формує основу для їх соціально-емоційного благополуччя й ефективної адаптації у колективі та суспільстві загалом.

Перспективами подальшого дослідження може стати апробація програми зниження проявів агресивної поведінки у старшому підлітковому віці, а також запропонованих нами психологічних рекомендацій для вчителів, батьків та самих школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологія підліткового віку : навч. посіб. Київ : Знання, 2012. 284 с.
2. Альтов Л.Д. Організація корекційної роботи з агресивними дітьми. *Рідна школа*. 2017. № 7. С. 25-32.
3. Андрущенко І. Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку в підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психол. науки*. 2016. № 4. С. 191-197.
4. Ар'єв Р.О. Причини агресивної поведінки дітей і підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2010. №1. С. 94-100.
5. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
6. Бех І.Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Либідь, 2003. 848 с.
7. Бовть О. Б. Агресивні реакції та їх корекція у школярів : посібник. Київ : Главник, 2011. 82 с.
8. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
9. Булах І. С., Алексеєва Ю. А. Розвиток самосвідомості підлітка : соціально-психологічний тренінг. Київ : НПУ, 2003. 173 с.
10. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.
11. Буряк Р.Л. Дослідження психологічного симптомокомплексу агресивних реакцій і шляхів їх корекції у школярів. *Вісник ХДУ. Психологія*. 2009. Ч. 1. С. 160-164.
12. Бутова М.М. Взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань як предмет психологічних досліджень. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди : Психологія*. Харків : ХДПУ, 2011. Вип. 6. С. 57-61.
13. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

- 14.Ветров М. Д. Фактори впливу на стійкість самооцінки при її формуванні в середньому шкільному віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 12. С. 91-92.
- 15.Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
- 16.Вусковатова Т.П. Агресивні риси особистості неповнолітнього як передумови делінквентної поведінки. *Вісник Одеського університету внутрішніх справ*. 2019. № 2. С. 170-175.
- 17.Двіжона О. В. Вплив соціальних чинників на порушення психічного здоров'я дітей і підлітків. *Психологічні перспективи*. Луцьк : Вежа, 2009. Вип. 13. С. 107-114.
- 18.Дейнеко Л.Д. Соціальний простір особистісного зростання особистості у підлітковому віці. *Науковий вісник ПУДПУ ім. К. Д. Ушинського* : зб. наук. праць. Одеса, 2013. Вип. 1-2. С. 171-181.
- 19.Довбенко Л. Ю. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 3. С. 22-28.
- 20.Домова П.Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей і підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 3. С. 3-8.
- 21.Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді : дис. ... канд. психол. наук. Чернігів, 2013. 225 с.
- 22.Єгонська Н. Криза підліткового періоду. *Практична психологія і соціальна робота*. 2002. № 4. С. 14-15.
- 23.Жизномірська О.Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 214 с.
- 24.Жовта В. І. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №1. С. 18-20.
- 25.Жуков В.В. Тренінг для підлітків 13-17 років : метод. розробка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 9. С. 28-31.
- 26.Замашкіна О. Проблема агресивності підлітків як соціально-психологічне явище сучасності. *Теоретичні і методичні аспекти соціальної діяльності:*

- монографія* / відп. ред. Л. Данільчук, Л. Романовська. Хмельницький : Цюпак А., 2020. Т. 4. Розд. 2. С. 45-88.
27. Запухляк О. Вплив акцентуацій характеру на агресивність у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 263 с.
28. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. №5 С. 5-16.
29. Ісаєнко О. С. Принципи корекції агресивної поведінки у школярів. *Вісник Харківського національного ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. №653. С. 74-79.
30. Історія психології : від античності до початку XXI століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
31. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
32. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції підлітків у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство*. 2010. № 1. С. 120-130.
33. Коберник Л.О. Роль та місце самооцінки у формуванні особистості підлітка. *Наука і освіта*. 2018. № 4/5. С. 28-33.
34. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Серія «Психологія обдарованості»*. 2019. №6. С. 130-137.
35. Колонькова О. Шлях до гармонії: тренінг для сучасних підлітків. *Шкільний світ*. 2014. № 42. С. 4-6.
36. Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
37. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
38. Лавров Р.Т. Аналіз самооцінки старших підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка*. Київ, 2013. Т. 5, ч. 2. С. 6-10.

- 39.Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. *Соціальна психологія*. 2014. № 6. С. 137-145.
- 40.Лукинук В. Т. Прояви агресії в обдарованих дітей. *Обдарована дитина*. 2019. №7. С. 8-12.
- 41.Лящ О. Психологічна профілактика агресивних проявів в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2006. 265 с.
- 42.Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
- 43.Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2002. 308 с.
- 44.Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2002. 182 с.
- 45.Мелоян А.Е. Глибинно-психологічні витоки агресивності особистості (на матеріалах активного соціально-психологічного навчання): дис... канд психол. наук. Київ, 2014. 242 с.
- 46.Мельниченко Я. Становлення у підлітків самосвідомості. *Шкільний світ*. 2006. № 45. С. 6-9.
- 47.Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 121-125.
- 48.Мізерна О.О. Психологічні особливості прояву агресивності у дітей підліткового віку : дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 264 с.
- 49.Монастиршин К.О. Умови і фактори формування самооцінки у школярів. *Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич : Вимір, 2012. Вип. 9. С. 88-98.
- 50.Моргун В. Ф. Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- 51.Ніколаєва І.С. Діагностика конструктивної та деструктивної агресивності в підлітковому віці. *Вісн. Харк. ун-ту. Сер. Психологія*. 2012. № 550, ч. 1. С. 174-176.

- 52.Омеляненко Л. Д. Психокорекційна робота з подолання агресивності дітей підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 3-8.
- 53.Остапенко Г.В. Самооцінка в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2014. №3. С. 73-75.
- 54.Павелків В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 30. С. 26-33.
- 55.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 56.Панова Н.Я. До питання про моделі агресивної поведінки. *Людина і космос : збірник*. Дніпропетровськ : НЦАОМУ, 2010. С. 361-363.
- 57.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 12 (57). С. 26-32.
- 58.Пилипенко Л. І. Ціннісні орієнтації підлітка як фактор розвитку самосвідомості. *Проблеми політичної психології*. Київ : ДОК-К, 2017. С. 174-176.
- 59.Подмазін С.І., Сибіль Є.І. Як допомогти підлітку з «важким» характером. Київ : Перспектива, 2006. 155 с.
- 60.Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми, 2012. 478 с.
- 61.Полтавець В.І., Первий В.С., Жабокрицький С.В. Агресивна поведінка при розладах особистості : монографія. Дніпропетровськ : Арт-Пресс, 1998. 180 с.
- 62.Помиткін Е. Психологічне забезпечення духовного розвитку дитини : програма роботи з дітьми від 5 до 18 років. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
- 63.Пономаренко Л. П. Особливості агресивності осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі підлітків) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
- 64.Психодіагностика особистості підлітка : навчальний посібник / за ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с.

65. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
66. Психологія самосвідомості : історія, сучасний стан та перспективи дослідження / за ред. С.Д. Максименка, М.Й. Боришевського. Київ : ІЗМН, 1999. 224 с.
67. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
68. Рогозо Р.С. Дослідження особливостей розвитку самооцінки у підлітковому віці. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків : ХДПУ, 2009. Вип. 3. № 9. С. 148-153.
69. Романова В.Г. Особливості комунікативних якостей підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. № 8. С. 39-43.
70. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.
71. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у підлітковому віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127-134.
72. Сергеева К. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації : дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2016. 264 с.
73. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
74. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Вип. 14. С. 168-170.
75. Соломатіна П.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 3. С. 22-28.
76. Сопрун І.П. До питання особливостей емоційного розвитку дітей підліткового віку. *Наука і освіта*. 2017. №3. С.60-62.
77. Томчик М.Б. Як стиль спілкування педагога впливає на рівень агресивності учнів. *Рідна школа*. 2010. №12. С. 53-55.

- 78.Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.
- 79.Феодорова Т. О. Проблема профілактики агресивної поведінки школярів. *Рідна школа*. 2016. № 5. С. 40-43.
- 80.Філіпов М. М. Психологія функціональних станів : навч. посіб. Київ : МАУП, 2016. 240 с.
- 81.Фрейд З. Психологія несвідомого. Київ : Академія, 2018. 442 с.
- 82.Чайковська О. Психологічні особливості агресивності підлітків залежно від ступеня їх девіантності. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №16. С. 14-18.
- 83.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 84.Чеботарьова Н.В. Феномен агресії у людському досвіді: соціально-філософський вимір : дис. ... канд. філософ. наук. Харків, 2012. 219 с.
- 85.Шебанова С.Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки засобами тренінгу спілкування : дис... канд. психол. наук. Київ, 2019. 212 с.
- 86.Яремчук М.Н. Деякі питання проявів агресії в дитячому і підлітковому віці. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. № 517. С. 220-223.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Заняття програми зниження проявів
як агресивної поведінки старших підлітків**

Заняття 1

Тема: «Хто я?».

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Тривалість заняття – 45 хвилин

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Психолог-тренер: Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще пізнати себе та інших і налагодити взаємодію в нашому колективі. У цьому нам допоможуть вправи. Але перш ніж перейти до них, потрібно виробити правила роботи і постійно їх дотримуватись.

Правила роботи групи

1. Добровільна участь у виконанні вправи.
2. Говорити тільки про себе, свої почуття.
3. Один говорить – усі слухають.
4. Бути толерантним.

Знайомство (10 хвилин)

Мета: познайомити учасників між собою.

Усі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує назвати своє ім'я і коротенько про себе розповісти. Наприклад: «Мене звати Олена. Подобається, коли мене називають Леною. Мої знайомі сказали б про мене, що я...».

Вправа «Презентація імені» [52]

Мета: навчити учасників виражати своє «Я».

Кожен учасник тренінгу по черзі виходить в центр кола, називає своє ім'я, супроводжуючи його яким-небудь жестом, мімікою чи позою. Вибір жесту чи пози – за бажанням учасника. Головне, щоб правильно відобразити своє «Я». Наприклад, в центр кола виходить одна з учасниць, називає своє ім'я, наприклад, – «Анна», ілюструючи його низьким поклоном. Інша учасниця, наприклад, – «Ірина» – присідає. За допомогою цих жестів потрібно розкрити свій образ, характер, темперамент, свою візитну «картку».

Після того як кожний з учасників презентував своє ім'я, всі розповідають про те, як вони зрозуміли своїх партнерів по грі (якщо в групі один одного знають, детально розбираються випадки, коли ім'я людини не відповідало позі, за допомогою якої вона представлялась).

Вправа «Емоція» (10 хв.) [44]

Мета: навчити учасників виражати свої емоції.

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки» означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги», «Відданість. Очі», «Здивування. Очі. Рот»

Ця вправа допомагає відчувати себе розкутим, вільним, розвиває акторські здібності.

Вправа «Невербальна інсценізація» [17]

Мета: навчити учасників виражати свої емоції.

Кожному учаснику потрібно відобразити сцену – пантоміму: «У мене болить зуб», «Мені сумно», «Я загубив гроші», «Як приємно помріяти», «Я отримав 12 на вступних екзаменах до вузу».

Вправа «Перетворення» (10 хв.) [68]

Мета: Визначити особливості самовираження учасників за допомогою метафоричних засобів.

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Ведучий говорить про те, що знайомство продовжується, і пропонує закінчити такі речення:

1. «Якби я був книжкою, то я був би...» (словником, детективом, віршами)
2. «Якби я був явищем природи, то я був би... (вітром, сонцем, бурею)
3. «Якби я був музикою, то я був би (романсом, класикою, джазом)
4. «В наступному житті я хотів би бути ... (актором, міністром, священиком тощо)
5. «Якби я був твариною, то я був би ...»
6. «Якби я був рослиною, то я був би...»

Вправа «Відгадай» (7–10 хвилин) [4]

Мета гри полягає в тому, щоб відгадати людину, яку задумала група.

Всі учасники сідають у коло, за бажанням вибирається ведучий. Він виходить з кімнати, а група вибирає людину, яку будуть відгадувати. Ця людина нагадує всім свої образи-перетворення з вправи «Перетворення.»

Кожен, або один з учасників характеризує цю людину, а завдання ведучого – її відгадати. Наприклад: «Ця жінка схожа на літній сонячний день» (сонце). Інший учасник: «Це прекрасний поет» (вірші). «Захоплюється романсами, в наступному житті мріє бути дипломатом». Якщо ведучий не відгадає з першого разу, можна спробувати відгадати з другого разу. Потім гру повторюють з іншим ведучим, характеризуючи іншу людину.

Якщо учасники тренінгу добре знають один одного, можна застосовувати інший варіант гри, коли ведучий сам ставить три, чотири запитання до групи:

- Якби ця людина була явищем природи, то яким?
- Якби ця людина була твариною, то якою?
- Якби ця людина була рослиною, то якою?

Після відповідей групи ведучий пробує відгадати загадану людину.

Вправа «Компліменти» (7 хв.) [17]

Мета: навчити учасників робити один одному компліменти.

Кожен учасник по колу передає компліменти і побажання своєму сусідові.

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 2

Тема: «Моя ідентичність» (45 хв.).

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Тривалість заняття – 45 хвилин.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Вправа. «Історія мого імені» [51]

Мета: дати визначення поняття ідентичності, усвідомлення своєї ідентичності через ім'я, більше дізнатись один про одного шляхом прояву поваги до імені кожного.

Ця проста вправа дає можливість викликати переживання сильних почуттів, повідомити важливу інформацію про людину.

Інформаційне повідомлення

Психолог-тренер. Ідентичність – це прийняття себе, для того, щоб успішно просуватись по життєвому шляху. Всі ми дуже різні, маємо свої позитивні і негативні якості. Але для того, щоб змінюватись і вдосконалюватись як особистість, потрібно краще знати себе та інших, сприймати себе таким, яким ти є. Ви вже не раз чули своє власне ім'я, імена ваших друзів. А чи замислювались ви, що ім'я передає певну інформацію про ту чи іншу людину, має своє походження, значення?

Вправа «Моє ім'я» [49]

Мета: навчити учасників презентувати своє «Я».

Психолог-тренер. Пригадайте, як кожному з Вас дали ім'я. Що ви про це знаєте? Хто його вибрав? Звідки воно походить? Що значить для вас ваше ім'я? Чи подобається воно вам?

Ведучий пояснює значення свого власного імені, а потім учасники повідомляють усе, що вони знають про історію свого імені та його походження.

Обговорення:

- Яке значення має ім'я для людини??
- Чи передаються імена у ваших сім'ях по спадковості?
- Чи надаєте ви значення своєму імені та іменам інших людей?
- Як називали вас батьки в дитинстві?
- Як ви гадаєте, чи підходить вам ваше ім'я? Чи хотіли б ви його змінити?

Чому?

Вправа «Ідентичність» [17]

Мета: ознайомити учасників з поняттям ідентичності.

Психолог-тренер. Прийняття не тільки себе таким, яким ви є, а прийняття вами власного імені також є ідентичністю.

- Які синоніми можна підібрати до поняття *ідентичність*? (прийняття, згода, гармонія і т.д.)

- Чи важливо бути ідентичним?

- А якщо людина втратить свою ідентичність?

Вправа «Мої цінності» [12]

Мета: навчити учасників виражати свої цінності.

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім підсумовує спільні відповіді на плакаті «Наші цінності».

1. Для мене важливе значення мають такі люди ...
2. Я вважаю себе учасником, членом такої групи людей ...
3. Я вірю ...
4. Найбільш важливі для мене місця – це ...
5. Мені додають сенс та мету в житті такі справи та види діяльності ...
6. Я отримую задоволення від ...
7. Я хочу ...
8. Найважливіші події з мого минулого – це ...

Обговорення:

- Яке враження у вас викликало це заняття? Чи сподобалось воно вам?
- Що дало вам це заняття?
- Про що б ви хотіли ще дізнатись?

Вправа «Посмішка по колу»

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 3

Тема: «Моя ідентичність (продовження)»

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Вправа «Правила поведінки під час занять» [44]

Психолог-тренер запитує учасників, які правила вони б хотіли ввести, щоб почувати себе краще під час занять. Всі по черзі висловлюють свої побажання, ведучий їх записує на дошці. Після того, як голосуванням приймаються загальні правила, ведучий записує їх на плакаті, який вивішує на видному місці, щоб на кожному занятті їх бачити.

Вправа «Ідентичність» [51]

Мета: більше дізнатись один про одного, формувати повагу до себе та інших, розвивати почуття власної значимості.

Психолог-тренер. На минулому занятті ми з вами говорили про значення імені в житті людини. Сьогодні давайте спробуємо дізнатись один про одного ще більше. Тому поговоримо про час вашого народження: пору року, місяць, астрологічний знак.

- Як ви гадаєте, чи впливає час народження на характер, поведінку, звички людини?

- Що ви можете сказати про час свого народження?

- Чи подобається вам місяць, пора року вашого народження?

- Які ви знаєте народні повір'я, пов'язані з часом народження людини?

- Чи впливає знак Зодіаку на формування характеру людини?

- Які ще фактори впливають на розвиток особистості людини?

Дискусія «Якою я бачу сучасну людину?»

- Які риси характеру необхідні сучасній людині?
- Що значить вираз «Знайти своє місце в житті?»
- Що потрібно зробити кожному з вас, щоб любити і сприймати себе таким, яким ви є? (Бути ідентичним по відношенню до себе).

Вправа «Перший вчинок» [49]

Мета: навчити учасників виражати і презентувати свої вчинки.

Психолог-тренер. Розкажіть про гарний вчинок у вашому житті.

- Коли він трапився?
- Ваші почуття після цього випадку?
- Чи потрібно робити гарні вчинки?

Вправа «Обговорення» [68]

- Які враження у вас виникли під час заняття?

- Що вам дало це заняття?

Вправа «Побажання» [17]

Кожен по черзі, посміхаючись, передає побажання своєму сусіду.

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 4

Тема: «Гармонія мого Я»

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Гра «Колективне інтерв'ю» [44]

Мета: навчити учасників презентувати себе.

Учасники сидять в колі. Ведучий ставить запитання, на які всі по черзі відповідають.

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому?
- Який шкільний предмет тобі найбільше подобається і чому?
- Хто є твоїм найкращим другом чи подругою?

Гра «Запитання ведучому» [68]

Мета: навчити учасників ставити запитання.

Учасники по черзі ставлять запитання ведучому, на які він відповідає.

Гра «Хто любить...?» [51]

Мета: краще пізнати один одного, створити атмосферу відкритості і доброзичливості.

Учасники сидять або стоять у зображених на підлозі колах. Одному з учасників не вистачає місця. Проходячи між стільцями чи колами, він запитує, наприклад: «Хто любить шоколадне печиво?» Тоді той, хто відповідає першим, виходить та звільняє місце. Учасник, який залишився без місця, ставить наступні запитання на свій власний вибір.

Гра «Канат дружби» [17]

Мета: розвивати почуття власної значущості та колективізму.

Учасники діляться на дві команди. Ведучий оголошує завдання: «Протягом 5 хвилин з підручних засобів (своїх речей) зв'язати канат. Речей інших учасників, які не беруть участі у грі, використовувати не можна. Перемагає та команда, яка зв'язала довший канат.»

Вправа «Продовжте речення» [11]

Мета: навчити учасників рефлексії.

Учасники знову сідають у коло, по черзі продовжують речення: «Сьогодні на занятті я почував себе ...»

Вправа «Струм» [17]

Мета: навчити учасників виражати свої емоції.

Усі сидять в колі, тримаючись за руки. Ведучий «вмикає струм», тобто потискує руку сусіда зліва. Той, в свою чергу, потискує руку свого сусіда зліва і т. д. «Струм» проходить по всьому колу і повертається до ведучого.

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 5**Тема: «Я – гармонійна особистість»**

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Матеріали: плакат «Правила роботи групи», картки, кольоровий папір, ножиці, музичний супровід, фломастери, ручки, олівці.

Хід роботи**Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг****Правила роботи групи**

Ведучий пропонує учасникам пригадати правила роботи групи. Після того, як діти пригадали, тренер вивіщує плакат «Правила роботи групи» на дошці.

- Для чого нам потрібні правила?

- А чи потрібні правила у повсякденному житті?

- Які правила ви знаєте?

Гра-розминка «Комплімент» [52]

Мета: навчити учасників робити компліменти співбесіднику.

Ведучий зачитує рядки вірша «Давайте говорити компліменти». На попередньому занятті ми вибрали символ компліменту – сердечко. Передаючи сидячому біля вас зліва учаснику сердечко, ви говорите йому комплімент.

Обговорення:

- Чи приємно вам було отримувати компліменти?

- А чи хтось відчував незручність, коли йому говорили комплімент?

- А що важче: отримувати компліменти чи робити?

- Чи потрібно вчитись робити компліменти?

Психолог-тренер. Отже, можемо зробити висновок, що компліменти говорити треба.

Вправа «Намісто гарних слів» [49]

Мета: навчити учасників виражати своє ставлення до інших.

Ведучий перед початком гри роздає кожному розрізані навпіл поштові листівки. За допомогою розрізаних половинок учасники шукають собі пару. Потім ведучий пропонує всім взяти вирізані паперові кола – «намистинки».

Психолог-тренер. Перед вами лежать намистинки. На кожній із них потрібно написати гарну рису вашого товариша. Для того, щоб вам було легше вибрати потрібну рису, подивіться на дошку, на якій написані риси характеру. Можливо, у вашого товариша є ще якісь інші гарні риси (записуєте стільки, скільки вважаєте за потрібне).

А тепер нанизуємо намистини на нитку.

Одягніть, будь ласка, намисто товаришеві.

Подивіться, скільки гарних рис ви побачили одне в одному.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли писали гарні слова і коли отримували? (радість, хвилювання, цікавість, втіху)

- Чи складно вам було придумувати компліменти?

- А що було простішим і приємнішим: готувати чи отримувати намисто?

- Чому саме такі риси ви підібрали один одному?

Вправа «Розминка» [51]

Ведучий пропонує відпочити і провести вправу на уважність. Під музику учасники повинні рухатись в парах по колу і виконувати такі команди:

- доторкнутися до чола свого товариша;
- до лівого коліна;
- долоня до долоні;
- до кінчика носа;
- до правого вуха тощо.

Вправа «Поштова скринька» [68]

Мета: навчити учасників виражати своє ставлення до оточуючих.

Психолог-тренер. У нас є поштова скринька. Вдома ви мали написати на сердечках компліменти вашим товаришам і вкинути їх у скриньку. За кількістю отриманих компліментів ми визначимо переможця і нагородимо його.

Порахуйте ту кількість сердечок-компліментів, яку ви отримали.

У кого більше 50? У кого більше 30?

Ми вітаємо переможця, який отримав найбільшу кількість сердечок і вручаємо йому титул. Зберіть свої сердечка і прочитайте їх вдома.

Обговорення:

- Чи очікували ви на таку кількість компліментів?

- Чи збігається думка однокласників про вас із вашою власною?

- Чи потрібно говорити одне одному компліменти? Чому?

Вправа «Побажання» [44]

Психолог-тренер. Усміхніться один одному і подаруйте побажання, доторкнувшись до руки товариша.

Я бажаю вам, щоб ви якомога частіше у своєму житті отримували і дарували компліменти і гарні слова іншим людям. Хай вам щастить!

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Додаток «Гарні риси» (компліменти)

Вихованість, інтелігентність, порядність, інтелектуальність, чесність, ввічливість, відповідальність, кмітливість, щирість, щедрість, доброзичливість, доброта, скромність, стриманість, тактовність, надійність, працьовитість, відвертість, впевненість, уважність, привітність, чуйність, терплячість, активність, врівноваженість, комунікативність, рішучість, сміливість, почуття гумору, вірність, ніжність, охайність, справедливість, повага до старших, принциповість, неординарність, наполегливість, готовність прийти на допомогу, симпатичність, веселість, пунктуальність, мужність, оптимізм.

Заняття 6

Тема: «Моя самооцінка та світ емоцій»

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Матеріали: м'яч, стільці, пов'язка на очі, картки із завданнями.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Вправа «Компліменти» [17]

Мета: навчити учасників робити компліменти оточуючим.

Кожен по черзі говорить комплімент будь-якому учаснику, кидаючи при цьому йому м'яча.

Обговорення:

- Що дала нам ця вправа?

- Для чого потрібні компліменти?

- Що для вас краще: говорити компліменти чи отримувати?

Вправа «Чий голос?» [62]

Мета: навчити учасників відгадувати голоси оточуючих.

Ведучий пояснює учасникам, що один з них за його сигналом буде повторювати умовний пароль, наприклад: «Я тут!» Учні повинні відгадати, чий це голос. Діти зав'язують очі і довільно рухаються по кімнаті. Психолог-тренер запитує, чи є охочі називати пароль, – якщо немає, то вибирає сам. Потім легким дотиком руки дає сигнал тому, хто повинен говорити. Ведучий обов'язково хвалить кожного, хто відгадує голос невідомого.

Гра «Кому це належить?» [44]

Мета: навчити учасників відгадувати предмети.

Всі учасники разом із ведучим витягують з портфелів будь-який предмет і кладуть його до порожньої коробки чи ящика так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету і запитує: «Кому це належить?» Усі, крім власника, відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить певній людині. Стежте, щоб аргументи були позитивними.

Вправа «Відома особистість» [12]

Мета: навчити учасників виражати свої емоції.

Ведучий об'єднує учасників у кілька груп і дає картки із завданням. Необхідно зобразити за допомогою одягу, слів, жестів відому особистість. Група вибирає виконавця ролі і допомагає йому. Варіанти завдань:

1. Відомий естрадний співак чи співачка (на вибір ведучого або дітей).

2. Політичний діяч.
3. Учитель.
4. Учень.

Інший варіант вправи: зобразити за допомогою жестів, міміки, одягу відому естрадну групу, телепередачу, казку, пісню, учня класу, вчителя та інших відомих особистостей чи літературних героїв.

Обговорення:

- Як ви почувалися в новій ролі?
- Чи складно було виконувати цю роль?
- Що дала вам ця вправа?

Підсумки заняття:

- Яке враження справило на вас це заняття?
- Що воно вам дало?

Вправа «Струм по колу» [4]

Учасники, сидячи у колі, тримаються за руки. Ведучий вмикає «струм», тобто тисне руку сусіда ліворуч. Той передає потиск далі. «Струм» проходить по всьому колу і повертається до ведучого.

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 7

Тема: «Як регулювати свої емоції»

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Матеріали: картки з незакінченими реченнями, фломастери, ручки.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Вправа «Посмішка по колу. Побажання успіхів».

Вправа «Похвальний лист» [52]

Мета: навчити учасників тренінгу знаходити в оточуючих позитивні риси характеру.

Психолог-тренер. У кожної людини є позитивні риси характеру, але говорити про них і виявити їх набагато складніше, чим критикувати й насміхатись. Сьогодні нам потрібно знайти позитивні риси своїх товаришів та повідомити їм про них.

Діти отримують картки з незакінченими реченнями: «Я ціную в тобі ...» і «Мені подобається, як ти ...»

Учасники на свій розсуд вибирають, кому писати, закінчують речення і вручають адресату. Якщо захочуть, то наприкінці можна прочитати листа вголос. Ведучий також бере активну участь у грі, висловлює власну думку і пропонує зробити це кожному.

Обговорення:

- Які у вас виникали почуття, коли ви писали листи?
- А коли отримували?

Гра «Асоціації» [62]

Мета: навчити учасників знаходити асоціації.

Ведучий нагадує значення слова «асоціація» – зв'язок, сприйняття, сприймання. Пропонує учасникам дібрати синоніми: порівняння, схожість, копія. Усі сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику (або його вибирає група) сісти в центр кола. Кожен по черзі порівнює його з живим або неживим предметом. Наприклад: « Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що ...», « Сергій мені схожий на вулкан ...» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Стежте, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення:

Ведучий запитує в того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не погоджується.

Вправа «Я в майбутньому» [68]

Мета: розвивати уяву учасників.

Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15 років. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), фах, місце проживання. Потім по черзі кожен учасник описує свій образ у майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе.)

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, коли уявляли себе?
- А коли розповідали?
- Чи полюбили ви себе?

Психолог-тренер. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто пригадуйте його і прагніть стати ним через певний проміжок часу.

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію) [12]

Мета: навчити учасників регулювати свої емоції.

Ведучий пропонує всім стати в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учасник сильно натискає п'ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стискає зуби.

Психолог-тренер: Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли не знаєш як поступити, – стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все отримаєш. Це поза впевненої людини.» Потім діти беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками підлогу. « Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми.» Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.

Обговорення.

Вправа «Струм по колу»

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 8

Тема: «Моє позитивне самосприйняття»

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Матеріали: картки зі схематичним зображенням різних емоційних станів людей.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Вправа «Посмішка по колу. Побажання»

Вправа «Відгадай емоцію» [49]

Мета: навчити учасників відгадувати емоції.

Один з учасників повертається спиною до групи. Ведучий показує іншим учасникам картку із зображенням конкретної емоції і сам за допомогою міміки показує її. Діти повторюють дану емоцію, при цьому не вимовляючи ні звуку. Потім учаснику, який стояв спиною до групи, пропонують повернутися й, уважно подивившись на обличчя дітей, вгадати, яку емоцію вони зображують. Якщо він правильно відгадав, то може обрати наступний емоційний стан, який буде зображуватись.

Гра «Подаруй мені те, що я хочу» [62]

Мета: навчити учасників відгадувати бажання оточуючих.

За допомогою міміки та жестів учасники по черзі показують, який подарунок хотіли б отримати на день народження. Інші намагаються відгадати. При цьому вони можуть ставити уточнюючі запитання, наприклад: «Це можна їсти?», «Це іграшка?», «Воно кругле?» тощо. Відповідати на запитання потрібно тільки за допомогою міміки, виражаючи при цьому емоції подиву, розчарування та ін. Після того, як кожен учасник зміг показати бажаний подарунок, психолог-тренер висловлює побажання, щоб мрії дітей (якщо вони реальні) рано чи пізно збулися.

Вправа «Привітання» [68]

Мета: навчити учасників вітатися.

Ведучий нагадує учасникам про значення привітання в житті людей. Вітаючись з іншими, ми бажаємо їм доброго здоров'я («Здрастуйте!»), доброго дня чи вечора, або просто виявляємо своє гарне ставлення («Привіт!»). Ведучий пропонує пригадати, які ще слова привітання діти знають. Після цього слід об'єднатися в пари, стати одне навпроти одного, утворивши при цьому подвійне коло. Потрібно привітатись з:

- з товаришем;
- з учителем
- з мамою
- з другом, якого давно не бачив
- з учнем, який запізнився на урок
- зі своїм «ворогом»
- як інопланетяни (потертися носами, підборіддям або лобами).

До уваги тренера: виконання останнього завдання дає змогу виявити труднощі при спілкуванні.

Обговорення:

- Які почуття у вас виникли під час виконання вправи?

- Які привітання вам давалися важко і чому?

Вправа «Слухаємо себе» [17]

Мета: навчити учасників слухати себе.

Протягом кількох хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після цього швидко і схематично зображують свій настрій.

Вправа «Дерево»

Обмін враженнями

Вправа «Посмішка по колу»**Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».****Домашнє завдання.****Заняття 9****Тема: «Моя самооцінка та мої друзі»**

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Матеріали: папір, олівці.

Хід роботи**Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг**

Перед початком заняття ведучий з учасниками звертають увагу на правила роботи групи.

Вправа «Компліменти» [62]

(Наприклад: «Світлано, у тебе сьогодні надзвичайна зачіска...» і т.д.)

Вправа «Мій настрій сьогодні» [17]

Учасники по черзі повідомляють про свій настрій.

Вправа «Я-чарівник» [4]

Мета: навчити учасників реалізувати.

Ведучий пропонує учасникам заплющити очі і уявити себе в казковій країні, в якій збуваються всі мрії і бажання, особливо, якщо ти – всемогутній чарівник. Уявивши себе в ролі чарівника, який може зробити все, що побажає, учасники повинні подумати, щоб зробив кожний з них, якби він був наділений такою могутньою силою чаклунства? Можна загадати три бажання. Свої відповіді учасники спочатку записують, а потім повідомляють групі. (Як правило, діти мріють про те, чого їм бракує.)

Вправа «Ким би я був в чарівній країні?» [49]

Мета: навчити учасників уявляти своє майбутнє.

Після виконання вправи «Я-чарівник» учасників просять подумати, на кого кожен з них хотів би перетворитись в чарівній країні, якби був чарівником.

Діти можуть називати тварин, професію, заняття тощо. Якщо хтось відмовляється від перевтілення і хоче залишитись самим собою – це свідчить про задоволення своїм «Я», прийняття себе таким, яким він є. Кожен по черзі детально розповідає про свій уявний новий образ і говорить, чим він йому подобається. Перш ніж розповісти, кожен малює себе на папері.

Вправа дає змогу побачити інший психологічний портрет учасників, дізнатись про риси, які він присвоює собі або які є для нього бажаними.) В кінці ведучий пропонує бажаним продемонструвати своє інше «Я» за допомогою рухів, жестів, міміки.

Вправа «Скажи мені, хто твій друг?» [68]

Мета: навчити учасників словесно малювати портрети оточуючих.

Кожен учасник подумки протягом 2–3 хв. змальовує «психологічний» портрет когось із членів групи. Потім слід об'єднатись в пари (використовуючи при цьому спосіб розрізаних навпіл поштових листівок, за допомогою яких мали б змогу спілкуватись у парі «лідери» і «відторгнуті», «лідери» і «нейтральні, пасивні».) Парі потрібно вибрати члена групи, чий портрет вони будуть змальовувати. Ведучий звертає увагу на те, що заборонено вказувати на зовнішні ознаки, за допомогою яких можна одразу впізнати людину. У портреті повинно бути не менше 8–10 рис, які характеризують конкретну людину.

Потім один представник від пари називає риси характеру учасника групи, а інші відгадують, чий це портрет. Автор портрета не повинен говорити, хто правильно відгадав, а хто – ні, надаючи кожному можливість висловитись. Після того, як група відгадала людину, проаналізуйте, які названі риси більш точніше характеризували «невідомого», чи були вказані негативні риси.

Психолог-тренер. Дуже часто в житті ми ображаємо один одного, вбачаючи в інших вади (а вони є в кожного), а ось вказати на них в доброзичливій формі, підказати шляхи їх подолання, буває дуже важко. Іноді нам це і в голову не спадає. А якщо це твій друг?»

Вправа «Лист другові» [62]

Мета: навчити учасників характеризувати вчинки оточуючих.

Ведучий пропонує дітям написати листа своєму другу, хорошому знайомому чи однокласнику (не вказуючи конкретного адресата) з приводу його гарного чи не дуже гарного вчинку. Якщо вказувати на негарний вчинок, потрібно дати йому оцінку і навести шляхи виправлення ситуації.

За бажанням листи учасників зачитують і колективно обговорюють.

Вправа «Мої враження від заняття».

Вправа «Струм по колу».

Вправа-рефлексія «Мої враження від заняття».

Домашнє завдання.

Заняття 10

Тема: «Гармонія мого Я»

Мета: формувати адекватну самооцінку учнів старшого підліткового віку та способи ефективної взаємодії в колективі.

Тривалість заняття: 1 год. 20хв.

Хід роботи

Вступ. Організація заняття. Вступний шерінг

Вправа «Відгадай настрій» [17]

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

Мета: навчити учасників відгадувати емоції оточуючих.

Вправа «Привіт, друже!» [11]

Сидячи в колі, учні мають по черзі привітатися, обов'язково підкреслити при цьому індивідуальність партнера, називаючи притаманні йому риси характеру. Потрібно звертати особливу увагу на те, які слова підбирає кожен учасник, щоб привітати іншого, які жести при цьому використовує, якою є міміка. Ведучий пропонує учасникам вказати на найбільш конструктивний спосіб входження в контакт – привітання. Після цього дві-три пари учнів програють моделі бажаного привітання.

Обговорення:

- Чи потрібно вітатись один з одним?
- Про що свідчить привітання?
- Чи впливають привітання на наш настрій?

Ділова гра «Привітання і настрої» [51]

Мета: навчити учасників виражати свої емоції.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатись у декілька груп і програти ситуації привітання:

- привітання людей після конфлікту;
- привітання авторитарного керівника з підлеглими;
- привітання щирих друзів;
- привітання байдужих зверхніх «лідерів» до учнів класу.

Обговорення:

- Що можна сказати про людину, залежно від того, як вона вітається?
- Чи впливають привітання на настрій?
- Яке привітання сподобалось найбільше?

Вправа «Місток» [68]

Мета: навчити учасників конструктивного вирішення проблеми.

Ведучий креслить на підлозі лінію і пропонує уявити, що це вузький місток над прірвою. Учасникам, які об'єднались в пари, потрібно рухатись назустріч один одному уявним «містком», не виходячи за лінію. Необхідно розминутись і пройти свій шлях до кінця, не зачепивши партнера і не «впавши» у прірву. Можливі різні варіанти конструктивного вирішення проблеми.

Обговорення:

- Які почуття у вас виникли під час виконання цієї вправи?
- Що вам дала ця вправа?

Вправа «Гарні слова» [12]

Один учасник сідає в центрі кола, а всі по черзі називають найкращі риси його характеру. Спочатку висловлюються гарні слова учаснику з «середнім» (нейтральним) положенням в класі, потім – «ізольованим» і дітям з низькою самооцінкою. Ця вправа дає змогу всім по-іншому поглянути на цих дітей і сприяє корекції заниженої самооцінки окремих учасників.

Вправа «Верба-тополя» [44]

Мета: навчити елементам ауторелаксації і саморегуляції.

Учасники стають в коло і ведучий пропонує їм поставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, схилити голову, опустити руки вздовж тулуба.

Психолог-тренер. Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитує вітерець. (Виконуючи це завдання, дітям потрібно розслабитись.

Потім ведучий пропонує їм плавно підняти руки вгору, прогнутись, випрямитись, зробити глибокий вдих, поставити п'ятки ніг разом, а носки окремо.)

Тепер кожен із вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри. Ви сильні і могутні. Ви відпочили, розслабились, набралися нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто і ніщо не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабкого, зрозуміти інших людей, допомагати друзям.

Вправа «Слухаємо себе» (на ауторелаксацію)

Вправа «Посмішка по колу»

Вправа-рефлексія «Мої враження від тренінгу».

Домашнє завдання.