**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 У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

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

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи змП-25
Гетьман Наталії Петрівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Олексюк Вікторія Романівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Надвинична Тетяна Лонгінівна

Тернопіль – 2025

## АНОТАЦІЯ

**Гетьман Н. П.** Особливості прояву агресивної поведінки у старшому підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 93 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей прояву агресивної поведінки в старшому підлітковому віці; систематизовано фактори формування агресивної поведінки; виявлено статистично значимі гендерні особливості прояву агресії; встановлено взаємозв’язок агресивності з тривожністю та соціальними страхами; на основі результатів дослідження розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму «Шлях до себе» для учнів групи ризику.



**Ключові слова:** агресивна поведінка, підлітковий вік, типологія агресії, психологічна корекція, програма профілактики.



## ANNOTATION

**Hetman N. P.** Features of aggressive behavior manifestation in older adolescents. Master's thesis for the MA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2025. 93 p.

In the Master's thesis a theoretical substantiation and empirical study of the features of aggressive behavior manifestation in older adolescences were carried out; factors of aggressive behavior formation were systematized; statistically significant gender-specific features of aggression manifestation were revealed; the relationship between aggressiveness, anxiety and social fears was established; based on the research results, a correctional and developmental program "The Way to Yourself" for at-risk students was developed and tested.



**Keywords:** aggressive behavior, adolescence, typology of aggression, psychological correction, prevention program.

**ЗМІСТ**

ВСТУП …….. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……. 7
1.1. Сутність та природа агресії і агресивності в психології……. 7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як детермінанти агресивної поведінки……. 11
1.3. Фактори формування агресивної поведінки підлітків…… 23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ……. 39
2.1. Організація та методи дослідження…….. 39
2.2. Результати дослідження особливостей прояву агресивної поведінки підлітків…… 45
2.3. Типологія агресивних проявів у підлітків…… 51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ….. 54
3.1. Сучасні підходи до корекції агресивної поведінки підлітків. 54
3.2. Розробка програми психологічної корекції агресивної поведінки підлітків…… 59
3.3. Перевірка ефективності проведеної програми корекції……..…….. 65
ВИСНОВКИ…… 81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 87
ДОДАТКИ

# ВСТУП

Актуальність дослідження агресивної поведінки в підлітковому віці зумовлена сучасними умовами трансформації українського суспільства. За останні роки спостерігається значне зростання проявів підліткової агресії, що пов'язано як із загальними соціально-економічними процесами, так і з конкретними викликами сьогодення, зокрема воєнним станом, цифровізацією освіти та змінами в сімейних структурах.

Статистичні дані Міністерства внутрішніх справ України свідчать про стійку тенденцію до зростання правопорушень серед неповнолітніх. Водночас психологічні служби освітніх закладів фіксують підвищення рівня конфліктності, агресивних реакцій та деструктивної поведінки серед підлітків. Особливо гостро ця проблема проявляється в контексті кібербулінгу, який набув масштабів епідемії в цифровому середовищі.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, формуванням ідентичності та пошуком свого місця в суспільстві. Саме в цей період агресивні реакції можуть закріплюватися як стійкі поведінкові паттерни, що в подальшому негативно впливає на соціальну адаптацію особистості. Тому своєчасне вивчення особливостей прояву агресивної поведінки підлітків є критично важливим для розробки ефективних методів профілактики та корекції.

Сучасні дослідження (Н. В. Гребінь, М. Ю. Федчун, 2020; М. С. Гончаренко, 2023; Н. А. Добровольська, 2024) демонструють складний взаємозв'язок між агресивністю підлітків та різноманітними психологічними факторами: страхами, тривожністю, особливостями самооцінки та соціального статусу. Однак комплексного дослідження, яке б інтегрувало теоретичні напрацювання з емпіричними даними про сучасні особливості підліткової агресії, досі не проводилось.

Аналіз стану дослідженості проблеми. Проблема агресії та агресивності знайшла відображення в роботах багатьох вітчизняних та зарубіжних учених.

Фундаментальні теоретичні основи вивчення агресії закладено в працях К. Лоренца, А. Бандури, Л. Берковіца, які розглядали агресію з позицій етології, соціального научіння та фрустраційно-агресивної теорії відповідно.

У вітчизняній психології значний внесок у розуміння агресивної поведінки зробили І. А. Фурманов, який розробив типологію дітей, схильних до агресивних проявів; Н. О. Кордунова, яка досліджувала психологічні механізми формування агресивності в підлітковому віці; М. Й. Боришевський, що аналізував особистісні детермінанти агресивної поведінки.

Сучасні дослідження фокусуються на вивченні специфічних аспектів підліткової агресії. Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) встановили взаємозв'язок між агресивністю та страхами підлітків, виявивши, що соціальні страхи є найбільш потужними предикторами агресивних реакцій. М. С. Гончаренко (2023) досліджував гендерні особливості прояву агресивності в умовах воєнного стану, а Н. А. Добровольська (2024) вивчала феномен кібербулінгу як сучасну форму підліткової агресії.

Водночас аналіз літератури свідчить про недостатню розробленість питань комплексної діагностики агресивності підлітків, типології агресивних проявів та ефективних методів психокорекційної роботи з урахуванням сучасних викликів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей прояву агресивної поведінки в підлітковому віці з подальшою розробкою рекомендацій щодо її психологічної корекції та профілактики.

Об'єкт дослідження. Агресивна поведінка в підлітковому віці.

Предмет дослідження. Психологічні особливості прояву, детермінанти та типологія агресивної поведінки підлітків 12-15 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення агресії та агресивності в психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку, як

детермінанти агресивної поведінки.

3. Виявити та систематизувати фактори формування агресивної поведінки підлітків.
4. Емпірично дослідити особливості прояву агресивної поведінки у підлітків різного віку та статі.
5. Встановити взаємозв'язки між агресивністю та індивідуально-психологічними особливостями підлітків.
6. Розробити типологію агресивних проявів у підлітків.
7. Обґрунтувати та розробити програму психологічної корекції агресивної поведінки підлітків.
8. Сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки в підлітковому віці.

Методи дослідження**.**Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи: опитувальник агресивності А. Баса – А. Дарки (в адаптації О. К. Осницького); методика дослідження рівня тривожності підлітків О. Кондаша; методика вивчення рівня шкільної тривожності Філліпса; авторська анкета для діагностики страхів підлітків; метод спостереження; метод експертних оцінок.

Методи статистичної обробки: описова статистика, кореляційний аналіз (r-Пірсона), кластерний аналіз (метод k-середніх), t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- вперше комплексно досліджено особливості прояву агресивної поведінки сучасних українських підлітків з урахуванням впливу соціально-історичних умов;
- розширено уявлення про взаємозв'язок агресивності з тривожністю та страхами підлітків;
- розроблено нову типологію агресивних проявів у підлітків на основі мотиваційно-цільових характеристик;

- обґрунтовано диференційований підхід до психологічної корекції агресивної поведінки залежно від її типу.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані:

- в роботі психологічних служб освітніх закладів для діагностики та корекції агресивної поведінки підлітків;
- у підготовці фахівців соціономічних професій;
- для розробки профілактичних програм у системі освіти;
- в консультативній роботі з батьками та педагогами.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

## 1.1. СУТНІСТЬ ТА ПРИРОДА АГРЕСІЇ І АГРЕСИВНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Проблема агресії та агресивності є однією з найбільш складних і суперечливих у сучасній психологічній науці. Різноманітність підходів до розуміння природи агресії зумовлена як її багатофакторністю, так і неоднозначністю самого феномену, який може мати як деструктивні, так і адаптивні функції в розвитку особистості.

Понятійний апарат дослідження

У психологічній літературі поняття «агресія» та «агресивність» часто використовуються як синоніми, однак між ними існують принципові відмінності. Агресія розглядається як поведінковий акт, спрямований на заподіяння шкоди іншій особі або об'єкту, тоді як агресивність трактується як стійка особистісна диспозиція, готовність до агресивних дій.

За визначенням Н. О. Кордунової (2013), агресія – це «мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей у суспільстві, завдає фізичної або психологічної шкоди людям або викликає у них психологічний дискомфорт». Агресивність, у свою чергу, розуміється як «схильність особистості до агресивних дій щодо інших людей та самої себе».

Важливо розрізняти агресивність як особистісну рису та агресивну поведінку як її зовнішній прояв. С. В. Ворона (2019) підкреслює, що агресивна поведінка – це «завжди цілісний акт, що потребує прояву цілісності на рівні всієї людини», а її природа «міститься не в окремих психологічних утвореннях, а в межах єдиної структурно організованої системи людини».

Основні теоретичні підходи до розуміння агресії

Психоаналітичний підхід

Основоположник психоаналізу З. Фрейд розглядав агресію як прояв первинного інстинкту смерті (танатосу), спрямованого на саморуйнування.

Згідно з його теорією, агресивні імпульси накопичуються в психіці і потребують періодичної розрядки. Пізніше К. Лоренц розвинув ідею про агресію як біологічно детермінований інстинкт, який має адаптивне значення для виживання виду.

Сучасні психоаналітичні концепції (А. Фрейд, М. Кляйн) акцентують увагу на захисній функції агресії та її ролі в сепарації від первинного об'єкта. Особливо важливим це є для розуміння підліткової агресії як механізму автономізації від батьківських фігур.

Біхевіористичний підхід

Представники біхевіоризму розглядають агресію як навчену поведінку, що формується під впливом зовнішніх стимулів та підкріплення. Класична фрустраційно-агресивна теорія Дж. Долларда та Н. Міллера постулює, що агресія завжди є наслідком фрустрації, а фрустрація завжди призводить до агресії.

Однак подальші дослідження показали обмеженість цього підходу. Л. Берковіц модифікував теорію, запропонувавши концепцію агресивних сигналів, згідно з якою фрустрація створює лише готовність до агресії, а її актуалізація залежить від наявності відповідних стимулів у середовищі.

Соціально-когнітивний підхід

А. Бандура в теорії соціального научіння продемонстрував роль моделювання у формуванні агресивної поведінки. Його експерименти з лялькою Бобо довели, що діти засвоюють агресивні паттерни через спостереження та наслідування. Особливо важливим є те, що агресія може засвоюватися не лише через пряме підкріплення, а й через вікарне научіння.

Когнітивний компонент агресії включає специфічні схеми інтерпретації соціальних ситуацій, атрибутивні стилі та системи переконань. К. Додж і Дж. Крік розробили модель обробки соціальної інформації, яка пояснює, як когнітивні спотворення призводять до агресивних реакцій.

Етологічний підхід

Етологи (К. Лоренц, Н. Тінберген) розглядають агресію як еволюційно

закріплену форму поведінки, яка має адаптивне значення. Згідно з цим підходом, агресія регулюється внутрішніми механізмами і спрямована на забезпечення виживання особини та виду.

Сучасні еволюційні психологи (Д. Басс, М. Доні) підкреслюють, що різні форми агресії мають різне адаптивне значення і по-різному виявляються у чоловіків та жінок відповідно до еволюційних завдань.

Класифікація видів агресії

Існує множина класифікацій агресії за різними критеріями. Найбільш поширеною є типологія А. Баса, яка виділяє три виміри агресії:

За формою прояву:

Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи або об'єкта

Вербальна агресія – вираження негативних емоцій через словесні реакції (крики, прокляття, погрози)

За спрямованістю:

Пряма агресія – безпосередньо спрямована на об'єкт агресії. Непряма агресія – спрямована на об'єкти або осіб, що асоціюються з джерелом фрустрації

За характером:

Активна агресія – включає активні дії з заподіяння шкоди. Пасивна агресія – виражається в ігноруванні, відмові від співпраці, прихованому саботажі

Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) виділяють також аутоагресію – агресію, спрямовану на себе, яка може проявлятися у самозвинуваченні, самоушкодженні або саморуйнівній поведінці.

І. А. Фурманов запропонував функціональну класифікацію, яка розрізняє:

Інструментальну агресію – використовувану як засіб досягнення мети. Ворожу агресію – мотивовану бажанням завдати шкоди. Експресивну агресію – як спосіб вираження емоцій.

Функції агресії в онтогенезі.

Агресія виконує важливі функції в психічному розвитку людини, особливо в дитячому та підлітковому віці:

Адаптивні функції:

- захист від загроз і небезпек;
- встановлення та підтримання соціальної ієрархії;
- відстоювання власних інтересів і території;
- сепарація від батьків у підлітковому віці;
- формування автономії та незалежності.

Дезадаптивні прояви:

- порушення соціальних відносин;
- формування асоціальних паттернів поведінки;
- розвиток психопатології;
- віктимізація інших осіб.

Н. О. Кордунова (2013) підкреслює, що кожна особистість повинна мати певний ступінь агресії, оскільки її відсутність призводить до пасивності та конформності, а надмірний розвиток може зробити особистість конфліктною і нездатною до співробітництва.

Нейрофізіологічні основи агресії

Сучасні нейронаукові дослідження виявили складні мозкові механізми, що лежать в основі агресивної поведінки. Ключову роль відіграють:

Амігдала – відповідає за емоційну оцінку ситуацій та ініціацію агресивних реакцій

Префронтальна кора – здійснює контроль і регуляцію агресивних імпульсів

Гіпоталамус – координує гормональні та вегетативні аспекти агресії

Лімбічна система – забезпечує інтеграцію емоційних і мотиваційних компонентів

Особливо важливим є розуміння того, що в підлітковому віці префронтальна кора ще не повністю дозріла, що призводить до недостатнього

контролю над агресивними імпульсами при одночасній гіперактивації емоційних центрів.

Гормональні фактори також відіграють значну роль. Підвищений рівень тестостерону в пубертатному періоді корелює із зростанням агресивності, особливо у хлопців. Водночас кортизол (гормон стресу) може як підвищувати, так і знижувати агресивність залежно від хронічності стресового стану.

Культурні та соціальні аспекти агресії

Прояви агресії значною мірою детерміновані культурними нормами та соціальними очікуваннями. У різних культурах існують відмінні уявлення про прийнятні форми агресивної поведінки, гендерні ролі та методи вирішення конфліктів.

В українському культурному контексті традиційно високо цінуються такі якості, як честь, гідність, захист слабших, що може сприяти виправданню певних форм агресивної поведінки. Водночас сучасні соціальні трансформації, пов'язані з європейською інтеграцією та демократичними цінностями, створюють нові виклики для розуміння меж прийнятної агресії.

Медіа-вплив також є потужним фактором формування агресивних паттернів. Н. А. Добровольська (2024) відзначає, що сучасні підлітки проводять у цифровому середовищі понад 4 години на день, де часто стикаються з агресивним контентом і моделями поведінки.

## 1.2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і суперечливих періодів людського розвитку, який характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах функціонування особистості. Саме в цей період спостерігається значне підвищення рівня агресивності, що зумовлено комплексом біологічних, психологічних і соціальних факторів.

Вікові кризи та їх вплив на прояви агресії

Підлітковий вік традиційно розглядається як період кризи, яка

характеризується різкими змінами в самосвідомості, системі цінностей і відносинах з оточуючими. Л. С. Виготський визначав підліткову кризу як період «революційних змін», коли стара система психологічних утворень руйнується, а нова ще не встигла сформуватися.

Основні характеристики підліткової кризи:

- негативізм щодо дорослих і їхніх вимог;
- протестна поведінка та бунтарство;
- емоційна лабільність і неврівноваженість;
- прагнення до незалежності та автономії;
- конфлікт між дитячими потребами та дорослими амбіціями.

М. С. Гончаренко (2023) відзначає, що в умовах додаткового стресу (наприклад, воєнного стану) підліткова криза може набувати більш гострих форм, а агресивні прояви – ставати більш інтенсивними та тривалими.

Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона

Особливе місце в розумінні підліткової кризи займає епігенетична теорія розвитку особистості Еріка Еріксона. Згідно з його концепцією, підлітковий вік (12-18 років) є п'ятою стадією психосоціального розвитку, де головним конфліктом виступає «Ідентичність проти рольової плутанини».

Еріксон вводить поняття «психологічного мораторію» – періоду, коли підлітки затримують формування остаточної ідентичності, поки вони вивчають різні варіанти себе, експериментують з різними ролями, цінностями та переконаннями. Як зазначає дослідник, «підлітковий розум — це, по суті, розум або мораторій, психосоціальна стадія між дитинством і дорослістю, між мораллю, засвоєною дитиною, і етикою, яку має розвинути дорослий» (Еріксон, 1963).

Типи статусів ідентичності за Дж. Марсіа

Розвиваючи ідеї Еріксона, Джеймс Марсіа виділив чотири статуси ідентичності підлітків:

Передчасна (дифузна) ідентичність – підліток не пройшов кризу вибору, не досліджував альтернативи, прийняв готові рішення від значущих дорослих.

Характеризується високою конформністю та імпульсивною агресією при загрозі цінностям референтної групи.

Дифузія ідентичності – відсутність чітких цілей, цінностей, переконань, небажання здійснювати вибір. Може проявлятися в апатії або хаотичній агресивності як способі самовираження.

Мораторій ідентичності – активний пошук себе, випробування різних ролей, безпосередньо криза вибору. Агресія може використовуватися як спосіб тестування меж і експериментування з різними моделями поведінки.

Досягнута (зріла) ідентичність – підліток пройшов кризу, зробив самостійний вибір і взяв на себе відповідальність. Характеризується найнижчим рівнем немотивованої агресії, однак можлива конструктивна асертивність.

Дослідження показують, що найвищі показники агресивності спостерігаються у підлітків із дифузною та передчасною ідентичністю, тоді як підлітки в стадії мораторію демонструють високу, але більш контрольовану агресивність.

Культурно-психологічна концепція Е. Шпрангера

Інший відомий дослідник Е. Шпрангер у своїй культурно-психологічній концепції визначив підлітковий вік як вік вростання в культуру – процес інтеграції індивідуальної психіки в об'єктивний і нормативний дух даної епохи. Згідно з Шпрангером, головні новоутвори підліткового віку включають:

- відкриття «Я» як унікальної сутності;
- виникнення рефлексії та самоаналізу;
- усвідомлення своєї індивідуальності;
- формування життєвого плану.

Змістом кризи в цьому віці Шпрангер вважав звільнення від дитячої залежності, що неминуче супроводжується конфліктами з дорослими і може проявлятися в агресивних формах протесту.

Агресія як функціональний механізм у кризовий період

Агресія в контексті підліткової кризи виконує низку важливих

психологічних функцій:

- відстоювання власної автономії – агресія як інструмент сепарації від батьків;
- протест проти контролю дорослих – засіб боротьби за незалежність;
- самоствердження у групі однолітків – встановлення статусу серед ровесників;
- подолання почуття безпорадності та залежності – компенсаторний механізм;
- тестування соціальних меж – дослідження допустимого в суспільстві;
- захист формуючої ідентичності – оборона власного «Я» від загроз.

Як зазначають дослідники, «агресивна поведінка – достатньо звичайне явище для підліткового віку. У процесі соціалізації підлітка агресивна поведінка виконує низку важливих функцій. У нормі вона звільняє від страху, допомагає відстоювати свої інтереси, захищає від зовнішньої загрози, сприяє адаптації» (Бандура, 2021).

Типи кризових реакцій та їх зв'язок з агресією

У психологічній літературі виділяють декілька типів поведінкових реакцій підлітків на кризові ситуації:

Реакція протесту (опозиції) – активне протистояння вимогам дорослих, конфліктність, вербальна та фізична агресія. Виникає при спробах жорсткого контролю або пригнічення автономії підлітка.

Реакція відмови – пасивна форма протесту, що може включати пасивну агресію, ігнорування, саботаж вимог.

Реакція компенсації – прагнення компенсувати невдачі в одній сфері успіхами в іншій. Може включати агресивну поведінку як спосіб самоствердження при академічних невдачах.

Реакція гіперкомпенсації – надмірні зусилля в подоланні реальних або уявних недоліків. Часто проявляється у формі демонстративної агресивності як способу приховати внутрішню невпевненість.

Реакція емансипації – прагнення звільнитися від опіки, контролю та регламентації з боку дорослих. Може виражатися в агресивному відстоюванні права на приватність і самостійність у прийнятті рішень.

Реакція групування – прагнення до об'єднання в групи однолітків. Групова динаміка може посилювати агресивні прояви через механізми конформності та деіндивідуалізації.

«Реакції протесту, опозиції, відмови, компенсації та гіперкомпенсації належать до ситуаційно зумовлених змін поведінки, що мають чітку психологічну спрямованість і виявляються в суворо визначених ситуаціях» (Семенюк, 1998).

Нейрофізіологічні основи підліткової агресії

Сучасні нейронаукові дослідження кардинально змінили розуміння підліткової поведінки, показавши, що багато особливостей цього віку мають нейробіологічне підґрунтя.

Ключові особливості розвитку підліткового мозку:

Інтенсивний розвиток лімбічної системи – емоційні центри мозку дозрівають раніше за кіркові структури, що призводить до емоційної реактивності та імпульсивності.

Незавершеність мієлінізації префронтальної кори – область, відповідальна за планування, контроль імпульсів і прийняття рішень, остаточно формується лише до 25 років. Це пояснює труднощі підлітків у регуляції агресивних імпульсів навіть при усвідомленні неправильності своїх дій.

Підвищена чутливість до дофаміну – система винагороди працює більш інтенсивно, що призводить до пошуку нових відчуттів і ризикованої поведінки. Агресивні дії можуть викликати «дофамінове підкріплення», особливо якщо вони призводять до досягнення бажаних цілей.

Зміни в роботі серотонінергічної системи – можуть впливати на настрій, імпульсивність і агресивність. Знижений рівень серотоніну асоціюється з підвищеною імпульсивною агресією.

Перебудова синаптичних зв'язків (синаптичний прунінг) – процес

«обрізання» невикористовуваних нейронних зв'язків і зміцнення активних. Цей процес робить мозок підлітка особливо пластичним, але й вразливим до формування патологічних поведінкових паттернів.

Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) зазначають, що «в підлітковому віці відбуваються певні синаптичні перебудови в ділянках мозку, які включені в механізм опрацювання емоції страху, що призводить до зміни сприймання страху та більш тривалого зберігання інформації про нього».

Дисбаланс «емоційного мозку» і «раціонального мозку»

Сучасні дослідники описують підлітковий мозок як систему з «гіперчутливим акселератором» (лімбічна система) і «недорозвиненими гальмами» (префронтальна кора). Цей дисбаланс проявляється в:

- переважанні емоційних реакцій над раціональним аналізом ситуації;
- утрудненій оцінці довгострокових наслідків своїх дій;
- схильності до імпульсивних рішень в емоційно заряджених ситуаціях;
- недостатньому контролі над агресивними імпульсами навіть при розумінні їх неприйнятності;
- особливості обробки соціальної інформації.

Нейровізуалізаційні дослідження показали, що підлітки по-іншому обробляють соціальну інформацію порівняно з дорослими:

- підвищена активність амігдали при сприйнятті емоцій інших людей;
- схильність до інтерпретації нейтральних виразів обличчя як загрозливих;
- труднощі в розпізнаванні складних емоцій (наприклад, відрізнення страху від гніву);
- переоцінка негативних соціальних сигналів.

Ці особливості призводять до того, що підлітки частіше приписують

іншим ворожі наміри (ворожа атрибутивна помилка), що провокує превентивну або реактивну агресію.

Ці нейробіологічні особливості пояснюють:

1. Підвищену емоційну реактивність підлітків.
2. Схильність до імпульсивних дій.
3. Труднощі в регуляції агресивних імпульсів.
4. Підвищену чутливість до стресу.
5. Вразливість до групового тиску.
6. Схильність до ризикованої поведінки.
7. Гормональні зміни та їх зв'язок з агресивністю.

Пубертатний період характеризується кардинальними змінами в гормональній системі, що безпосередньо впливає на емоційну сферу та поведінку підлітків.

Основні гормональні зміни:

Тестостерон – у хлопців його рівень зростає в 10-20 разів, що корелює з:

1. Підвищенням фізичної агресивності.
2. Прагненням до домінування в групі.
3. Ризикованою поведінкою.
4. Територіальністю та конкурентністю.
5. Зниженням емпатії в конфліктних ситуаціях.

Естрогени та прогестерон – у дівчат циклічні коливання цих гормонів можуть призводити до:

1. Емоційної лабільності (особливо в передменструальний період).
2. Періодичних спалахів роздратування.
3. Зміни соціальної поведінки.
4. Підвищеної чутливості до соціального відкидання.

Кортизол – гормон стресу, підвищений рівень якого може:

1. Посилювати агресивні реакції.
2. Знижувати поріг фрустрації.
3. Порушувати сон і концентрацію уваги.

4. Призводити до хронічної роздратівливості.

Гормон росту та інсуліноподібний фактор росту – їх підвищена активність впливає на фізичний розвиток і може посилювати агресивні тенденції через:

- зміни в самосприйнятті та образі тіла;
- фізичний дискомфорт під час інтенсивного росту;
- невідповідність між фізичною та психологічною зрілістю.

Окситоцин і вазопресин – нейропептиди, які регулюють соціальну поведінку:

- окситоцин знижує агресивність і сприяє емпатії;
- вазопресин може посилювати агресивність, особливо територіальну та захисну;
- у підлітковому віці спостерігається дисбаланс цих систем.

І. В. Жданова (2023) у лонгітюдному дослідженні встановила, що піки гормональних змін корелюють з періодами найвищої агресивності у підлітків, однак цей зв'язок опосередковується психологічними та соціальними факторами. Важливо підкреслити, що гормони не детермінують агресію безпосередньо, а лише створюють фізіологічну готовність до неї, яка реалізується залежно від соціального контексту та навичок саморегуляції.

Взаємодія гормональних та психологічних факторів

Сучасні дослідження демонструють біо-психо-соціальну модель підліткової агресії, де гормональні зміни взаємодіють з:

Психологічними факторами: самооцінка, копінг-стратегії, емоційний інтелект

Соціальними факторами: сімейні стосунки, однолітковий вплив, культурні норми

Когнітивними факторами: інтерпретація ситуацій, атрибутивні стилі

Наприклад, підвищений рівень тестостерону може призводити до агресії лише за умов:

1. Провокаційних соціальних ситуацій.

2. Наявності моделей агресивної поведінки.
3. Схвалення агресії в референтній групі.
4. Недостатніх навичок альтернативного вирішення конфліктів.
5. Особливості самосвідомості та самооцінки підлітків.

Формування ідентичності є центральним завданням підліткового віку, що нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами та агресивними проявами.

Ключові аспекти розвитку самосвідомості:

Формування «Я-концепції» – підлітки інтенсивно досліджують власну особистість, що може призводити до:

- невпевненості в собі;
- коливань самооцінки;
- гіперчутливості до критики;
- захисних агресивних реакцій.

Розвиток рефлексії – здатність до самоаналізу може стати джерелом:

- самокритичності та перфекціонізму;
- аутоагресивних тенденцій;
- румінацій (нав'язливих роздумів);
- порівняння себе з ідеалізованими образами.

Пошук особистісної ідентичності – експериментування з різними ролями може включати:

- випробування агресивних моделей поведінки;
- ідентифікацію з агресивними персонажами;
- протестні форми самовираження;
- приєднання до субкультур з агресивною символікою;
- концепція «уявної аудиторії» та «особистої байки».

Д. Елкінд описав два специфічні феномени підліткового мислення, що впливають на агресивну поведінку:

«Уявна аудиторія» – переконаність підлітка, що він постійно знаходиться в центрі уваги оточуючих, які оцінюють кожен його крок. Це призводить до:

1. Гіперчутливості до критики або осуду.
2. Сприйняття будь-яких негативних подій як публічного приниження.
3. Агресивного захисту свого «публічного образу».
4. Надмірних реакцій на насмішки або коментарі.

«Особиста байка» – переконаність у власній унікальності, винятковості та непорушності. Проявляється в:

1. Відчутті власної непереможності.
2. Ризикованій та агресивній поведінці без врахування наслідків.
3. Переконаності, що «зі мною нічого не станеться».
4. Знеціненні досвіду інших людей.

Роль самооцінки в агресивній поведінці

Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) встановили, що в агресивних підлітків існують розбіжності між самооцінкою і очікуваною оцінкою з боку однолітків. Маючи достатньо високу самооцінку, ці підлітки часто сумніваються в позитивному ставленні однолітків, що свідчить про гостре і напружене переживання власних недоліків.

Типи самооцінки та агресивність:

Завищена самооцінка → захисна агресія при загрозі Я-образу, нарцисична вразливість

Занижена самооцінка → компенсаторна агресія для підвищення статусу, аутоагресія

Нестабільна самооцінка → імпульсивна агресія залежно від ситуації, емоційна лабільність

Суперечлива самооцінка → внутрішній конфлікт між образом-Я та ідеальним-Я, що призводить до агресії як способу редукції когнітивного дисонансу

Феномен «крихкої високої самооцінки»

Сучасні дослідження виявили особливий тип самооцінки, що найбільше корелює з агресивністю – «крихка висока самооцінка». Це поєднання зовні

високої самооцінки з глибокою внутрішньою невпевненістю. Підлітки з таким типом самооцінки:

- надзвичайно чутливі до загроз своєму Я-образу;
- реагують інтенсивною агресією навіть на незначну критику;
- використовують агресію для «захисту» свого грандіозного уявлення про себе;
- демонструють «нарцисичну лють» при зіткненні з реальністю;
- соціальне порівняння та агресія.

У підлітковому віці інтенсифікується процес соціального порівняння – оцінки себе через порівняння з іншими. Це може провокувати агресію через:

Висхідне порівняння (з більш успішними) → заздрість і ворожа агресія

Низхідне порівняння (з менш успішними) → презирство і інструментальна агресія для підтримання переваги

Горизонтальне порівняння (з рівними) → конкуренція і змагальна агресія

Потреба в самоствердженні та автономії

Одним із центральних мотивів підліткового віку є прагнення до самостійності та визнання з боку референтних груп. Це прагнення часто реалізується через агресивну поведінку, яка виступає інструментом досягнення автономії.

Форми прояву потреби в самоствердженні:

Протест проти авторитету дорослих: відмова виконувати вимоги батьків і вчителів; демонстративне порушення правил; вербальна агресія щодо дорослих; символічні акти непокори (специфічний одяг, зачіска, поведінка).

Боротьба за статус у групі однолітків: фізична агресія для встановлення ієрархії; булінг як спосіб підвищення власного статусу; ризикована поведінка для демонстрації «дорослості»; участь у групових конфліктах

Експериментування з ідентичністю: приєднання до субкультур з агресивною символікою; наслідування агресивних медійних персонажів; тестування меж дозволеного; провокаційна поведінка.

Теорія самодетермінації та агресія

Згідно з теорією самодетермінації Е. Десі і Р. Райана, підлітки мають три базові психологічні потреби:

1. Автономія – потреба відчувати себе джерелом власних дій.
2. Компетентність – потреба відчувати себе ефективним.
3. Зв'язок – потреба в близьких стосунках.

Фрустрація цих потреб може призводити до агресивної поведінки:

Блокування автономії (надмірний контроль) → реактивна агресія протесту

Блокування компетентності (академічні невдачі) → компенсаторна агресія

Блокування зв'язку (соціальне відкидання) → ворожа агресія

С. В. Ворона (2019) підкреслює, що агресивність у підлітків формується в основному як форма протесту проти нерозуміння дорослих та незадоволеності своїм положенням у суспільстві.

Типи самоствердження та відповідні форми агресії

Психологи виділяють різні типи самоствердження, кожен з яких по-своєму пов'язаний з агресією:

Домінантне самоствердження – прагнення до переваги над іншими:

1. Фізична агресія для встановлення ієрархії.
2. Психологічне пригнічення слабших.
3. Булінг і цькування.

Конструктивне самоствердження – досягнення успіху через власні зусилля:

1. Найнижчий рівень агресії.
2. Можлива асертивність (відстоювання прав без порушення прав інших).

Деструктивне самоствердження – самоствердження через руйнування:

1. Вандалізм і руйнівна поведінка.
2. Агресія як спосіб «залишити слід».
3. Провокаційна та шокуюча поведінка.

Компенсаторне самоствердження – компенсація недоліків через агресію:

1. Фізична агресія при інтелектуальних труднощах.
2. Вербальна агресія при фізичній слабкості.
3. Кібербулінг при соціальній ізоляції в реальному житті.

Особливості емоційної сфери підлітків

Емоційна сфера підліткового віку характеризується особливою інтенсивністю та нестабільністю, що створює сприятливі умови для агресивних проявів.

Характеристики емоційної сфери:

Емоційна лабільність: різкі перепади настрою; неадекватність емоційних реакцій; схильність до крайнощів в емоційному реагуванні; «емоційні гойдалки» без видимих причин.

Підвищена емоційна чутливість: гіперреакції на критику; болісне переживання невдач; схильність до катастрофізації подій; сприйняття нейтральних ситуацій як загрозливих.

Труднощі емоційної регуляції: імпульсивність у прийнятті рішень; неможливість «остигнути» після конфлікту.

Схильність

О. П. Зінченко (2024) встановила, що підлітки з низьким соціальним статусом частіше проявляють агресію як компенсаторний механізм, тоді як підлітки з високим статусом використовують її як інструмент підтримання позиції.

## 1.3. ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Агресивна поведінка підлітків є результатом складної взаємодії множини факторів, які можна умовно розділити на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні). Розуміння цих факторів є критично важливим для розробки ефективних програм профілактики та корекції.

Багаторівнева класифікація факторів агресивної поведінки

Сучасні дослідники виділяють п'ять основних рівнів факторів, що обумовлюють виявлення агресії в підлітковому віці:

Індивідуальний рівень – діє на рівні психобіологічних передумов асоціальної поведінки, гальмує соціальну адаптацію індивіда

Психолого-педагогічний рівень – виявляється в дефектах шкільного і сімейного виховання

Соціально-психологічний рівень – розкриває несприятливі особливості взаємодії неповнолітнього зі своїм найближчим оточенням у сім'ї, на вулиці, в навчально-виховному колективі

Особистісний рівень – виявляється в активно-виборчому ставленні індивіда, що шукає своє середовище для спілкування

Соціальний рівень – визначається соціальними і соціально-економічними умовами існування суспільства

Витоки агресивної поведінки становлять педагогічна і соціальна занедбаність, різні відхилення в стані фізичного і психічного здоров'я.

Сімейні фактори

Сім'я як первинний агент соціалізації відіграє вирішальну роль у формуванні агресивних патернів поведінки. Дослідження О. П. Зінченка (2024) демонструють прямий зв'язок між батьківським ставленням та агресивними проявами підлітків.

Стилі виховання та агресивність

Згідно з класифікацією Д. Баумрінд, яка була адаптована для вітчизняних умов, виділяють чотири основні стилі виховання, кожен з яких по-різному впливає на формування агресивної поведінки:

1. Авторитарний стиль:

- жорсткий контроль і покарання;
- придушення ініціативи дитини;
- формування прихованої агресії та бунтарства;
- наслідування авторитарних моделей поведінки;
- використання фізичних покарань.

Механізм формування агресії: Підлітки з авторитарних сімей часто демонструють реактивну агресію як форму протесту проти жорсткого контролю. Придушення автономії призводить до накопичення фрустрації, яка розряджається в агресивних спалахах. Водночас, спостерігаючи за авторитарною поведінкою батьків, підлітки засвоюють модель, що «той, хто сильніший, має право диктувати свою волю».

2. Попустительський (ліберальний) стиль:

- відсутність меж і правил;
- безкарність агресивних проявів;
- формування егоцентричності та нетерпимості до фрустрації;
- недостатнє формування внутрішнього локусу контролю.

Механізм формування агресії: За відсутності чітких меж і правил підлітки не засвоюють навички саморегуляції. Безкарність агресивних дій призводить до їх закріплення через механізм оперантного обумовлювання – якщо агресія допомагає досягти бажаного без негативних наслідків, вона стає звичною стратегією поведінки.

3. Непослідовний (амбівалентний) стиль:

- суперечливі вимоги та реакції батьків;
- непередбачуваність наслідків поведінки;
- формування тривожності та захисної агресії;
- порушення базової довіри до світу.

Механізм формування агресії: Непередбачуваність батьківських реакцій створює хронічний стрес і тривожність. Підліток не може передбачити наслідки своїх дій, що призводить до превентивної агресії як способу контролю непередбачуваного середовища. Як зазначають дослідники, «суперечливість батьківських вимог формує внутрішній конфлікт, який розряджається через агресивні прояви».

4. Відкидаючий (індиферентний) стиль:

- емоційна холодність і байдужість;

- формування низької самооцінки;
- компенсаторна агресія для привернення уваги;
- порушення формування прив'язаності.

Механізм формування агресії: Емоційне відкидання батьками є одним із найпотужніших факторів ризику. Підлітки з відкидаючих сімей використовують агресію як компенсаторний механізм для отримання хоча б негативної уваги, оскільки покарання сприймається краще за повну байдужість.

5. Авторитетний (демократичний) стиль – захисний фактор:

Для повноти картини варто зазначити, що існує й авторитетний стиль виховання, який характеризується:

- чіткими, але гнучкими правилами;
- емоційним теплом у поєднанні з вимогливістю;
- повагою до автономії підлітка;
- пояснювальним підходом до дисципліни.

Дослідження показують, що підлітки з авторитетних сімей демонструють найнижчі показники агресивності, оскільки засвоюють навички саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та агресивна поведінка

Фундаментальне значення для розуміння сімейних факторів агресії має теорія прив'язаності британського психіатра Джона Боулбі (1907-1990). Згідно з цією теорією, стосунки прив'язаності, сформовані в перші 3-4 роки життя, відіграють ключову роль у психологічному розвитку та подальшому функціонуванні людини.

Боулбі визначив прив'язаність як «біологічний інстинкт, у якому дитина починає шукати близькості із значущим дорослим, коли відчуває загрозу або дискомфорт». Він підкреслював еволюційне значення прив'язаності: «Протягом більшої частини історії людства діти, які втрачали контакт із дорослими, могли загинути. Таким чином, у дітей сформувалися моделі поведінки, які забезпечують і підтримують їх близькість до опікунів».

Типи прив'язаності за М. Ейнсворт та їх зв'язок з агресією

Співробітниця Боулбі, Мері Ейнсворт, розробила експериментальну процедуру "Незнайома ситуація", яка дозволила виділити чотири типи прив'язаності:

1. Надійна (безпечна) прив'язаність (близько 65% дітей):

- ✓ дитина впевнена в доступності опікуна;
- ✓ може досліджувати світ, маючи "безпечну базу";
- ✓ легко заспокоюється після стресу.

Зв'язок з агресією: Підлітки з надійною прив'язаністю демонструють найнижчі показники агресивності. Вони мають розвинену емпатію, навички емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Як зазначає А. Бандура, «неагресивні підлітки більше ідентифікують себе з батьками, особливо сильною є прив'язаність до батька».

2. Тривожно-амбівалентна (резистентна) прив'язаність (близько 10-15%):

- ✓ надмірна тривога про доступність опікуна;
- ✓ важко заспокоюється навіть при поверненні батька;
- ✓ постійна потреба в підтвердженні любові.

Зв'язок з агресією: Підлітки з цим типом прив'язаності схильні до пасивної агресії, маніпулятивної поведінки та емоційного шантажу. Їхня агресія часто маскується під демонстрацію безпорадності, скарги та звинувачення інших.

3. Уникаюча прив'язаність (близько 20%):

- ✓ емоційна дистанція від опікуна;
- ✓ уникання близькості та фізичного контакту;
- ✓ придушення емоційних потреб.

Зв'язок з агресією: Підлітки з уникаючою прив'язаністю проявляють холодну, інструментальну агресію. Вони використовують агресію для досягнення цілей, не відчуваючи емпатії до жертви. Характерна відстороненість від емоцій та труднощі у встановленні близьких стосунків.

4. Дезорганізована (неорганізована) прив'язаність (близько 5-10%):

- ✓ відсутність узгодженої стратегії поведінки;
- ✓ суперечлива реакція на опікуна (підхід-уникнення);
- ✓ часто формується в умовах насильства або тяжкої депривації.

Зв'язок з агресією: Це найбільш ризикований тип для розвитку агресивної поведінки. Діти з дезорганізованою прив'язаністю схильні проявляти агресію, руйнівну поведінку і соціальну ізоляцію. Вони з більшою ймовірністю бачать в інших загрозу, а не джерело підтримки, і тому можуть перемикатися між соціальною ізоляцією та агресивно-оборонною поведінкою.

Порушення прив'язаності в підлітковому віці

У підлітковому віці порушення прив'язаності можуть проявлятися в специфічних формах:

Основні причини порушення формування прив'язаності: депривація (сенсорна, когнітивна, емоційна, соціальна); досвід перебування в асоціальній сім'ї; пережите насильство (фізичне, психологічне, сексуальне); нехтування потребами дитини; розлука з опікуном (смерть, розлучення, хвороба); сімейна агресія та її наслідки.

Н. О. Кордунова (2013) зазначає, що агресивна поведінка підлітків може формуватися на негативних прикладах дорослих, особливо якщо підлітки стикаються з проявами агресії у власній сім'ї.

Форми сімейної агресії:

1. Фізичне насильство між батьками.
2. Жорстоке поводження з дітьми.
3. Емоційне насильство (приниження, погрози).
4. Нехтування потребами дитини.
5. Психологічна агресія (надмірна вимогливість, маніпуляції, надмірний контроль).

Механізми передачі агресії:

1. Моделювання агресивної поведінки – діти спостерігають і наслідують агресивні паттерни батьків.
2. Формування переконання про ефективність агресії – якщо батьки

досягають своїх цілей через агресію, діти засвоюють цю стратегію.

3. Травматизація та розвиток посттравматичного стресу – пережитий досвід насильства призводить до гіперчутливості до загроз і гіперактивації захисних механізмів.
4. Порушення формування прив'язаності – насильство від значущого дорослого руйнує базову довіру та формує дезорганізований тип прив'язаності.
5. Десенсибілізація до агресії – регулярні спостереження насильства знижують емоційну чутливість і роблять агресію нормальною.

М. О. Мельник (2023) встановила, що діти з конфліктних сімей у 2,3 рази частіше проявляють агресивну поведінку порівняно з дітьми з гармонійних сімей.

Дослідник А. Горькова виявила, що 84% підлітків-правопорушників мали алкоголізм у сім'ї, причому провідне значення мав алкоголізм матері (45%).

Структурні характеристики сім'ї та агресія

Окрім стилів виховання, на формування агресивної поведінки впливають структурні особливості сім'ї:

1. Неповні сім'ї: відсутність одного з батьків (особливо батька для хлопців); перевантаження одного батька обов'язками; відсутність моделі міжстатевої взаємодії; економічні труднощі.

2. Багатодітні сім'ї: недостатня увага до кожної дитини; конкуренція між дітьми за батьківську увагу; делегування виховних функцій старшим дітям; суворіша дисципліна через необхідність контролю.

3. Змішані сім'ї (з вітчимом/мачухою): конкуренція за увагу біологічного батька; лояльність до відсутнього батька; труднощі у прийнятті авторитету небіологічного батька; різниця в ставленні до рідних і нерідних дітей.

4. Сім'ї із соціально-економічними проблемами: хронічний стрес від матеріальних труднощів; зайнятість батьків виживанням; проживання в несприятливих районах; обмежений доступ до освітніх та культурних ресурсів.

Внутрішньосімейна комунікація

Окремий фактор ризику становить якість комунікації в родині:

1. Відсутність емоційного діалогу.
2. Критика замість підтримки.
3. Ігнорування потреб та емоцій підлітка.
4. Порушення особистих меж.
5. Відсутність спільних традицій і ритуалів.

Як відзначають дослідники, «повсякденний психолого-педагогічний досвід показує, що ігнорування актів підліткової агресії загрожує небезпечними наслідками і може вести до подальшої ескалації агресивної поведінки, перетворення її в звичну форму поведінки особистості».

Шкільні фактори

Освітнє середовище є другим за важливістю простором соціалізації підлітків і може як сприяти, так і запобігати розвитку агресивної поведінки.

Академічна неуспішність

Дослідження показують стійкий зв'язок між низькими навчальними досягненнями та агресивністю підлітків:

Механізми впливу академічної неуспішності:

Фрустрація від невдач призводить до агресивних реакцій за принципом фрустраційно-агресивної теорії Долларда-Міллера. Низька самооцінка компенсується агресивною поведінкою – підлітки шукають альтернативні способи самоствердження. Втрата інтересу до навчання і переорієнтація на девіантні групи, де агресія є нормою. Конфлікти з вчителями через неуспішність створюють додаткові джерела фрустрації. Стигматизація як «проблемного учня» призводить до самоздійснення пророцтва. Відсутність перспектив формує негативістське ставлення до соціальних норм

Роль педагогічної агресії. Окремо слід виділити феномен педагогічної агресії – агресивної поведінки вчителів, що провокує відповідну реакцію учнів:

Прояви педагогічної агресії:

- публічне приниження учня;
- надмірна критика та зневажливі коментарі;

- навішування ярликів («двієчник», «хуліган»);
- стереотипне сприймання учня;
- невдоволеність викладача своїм статусом, що проектується на учнів;
- порівняння з більш успішними учнями;
- використання оцінки як інструменту покарання.

Як зазначають фахівці, педагогічна агресія є особливо руйнівною, оскільки виходить від авторитетної фігури і часто легітимізується як «виховний вплив».

Взаємини з однолітками

Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) встановили, що серед причин агресивної поведінки великий інтерес викликають порушення у відносинах з однолітками.

Фактори ризику в однолітковому спілкуванні:

1. Низький соціометричний статус у класному колективі.
2. Відкидання групою через фізичні, інтелектуальні або соціальні відмінності.
3. Конкуренція за лідерство і боротьба за статус.
4. Конфлікти через протилежну стать (суперництво, ревнощі).
5. Дефіцит соціальних навичок, що утруднює встановлення дружніх стосунків.
6. Провокуюча поведінка жертв, що створює замкнене коло агресії.

Феномен булінгу

Булінг як систематичне цькування є як причиною, так і наслідком агресивної поведінки. Норвезький психолог Д. Ольвеус визначив булінг як «агресивну поведінку, що характеризується трьома ознаками: навмисність, повторюваність і дисбаланс сили».

Учасники булінгу та їхні характеристики:

1. Булери (агресори):

- використовують агресію для встановлення домінування;

- мають підвищену потребу у владі та контролі;
- часто походять з сімей з авторитарним стилем виховання або з досвідом насильства;
- можуть мати як низьку, так і завищену самооцінку;
- отримують підкріплення у вигляді підвищення статусу.

2. Жертви:

- можуть розвивати реактивну агресію як захисний механізм;
- часто мають низьку самооцінку та соціальну тривожність;
- можуть ставати агресорами стосовно більш слабких;
- ризик розвитку депресії, тривожних розладів і суїцидальних думок.

3. Спостерігачі (байстендери):

- можуть наслідувати агресивні моделі через вікарне научіння;
- переживають моральний дистрес і почуття провини;
- можуть стати жертвами, якщо заступляться за іншого;
- десенсибілізація до насильства через регулярне спостереження.

4. Захисники:

- учні, які заступаються за жертв;
- мають розвинену емпатію та просоціальні цінності;
- ризикують самі стати жертвами.

Кібербулінг як сучасна форма шкільної агресії

Н. А. Добровольська (2024) виділяє кібербулінг як нову форму підліткової агресії з особливими характеристиками:

Специфіка кібербулінгу:

Анонімність агресора – можливість діяти, приховуючи свою ідентичність, знижує відчуття відповідальності

24/7 доступність жертви – цькування не обмежується шкільним простором і часом

Масштабність аудиторії – один пост може побачити сотні або тисячі людей

Тривалість впливу через цифрові сліди – інформація залишається в інтернеті назавжди

Відсутність невербальних сигналів – агресор не бачить страждань жертви, що знижує емпатію

Вірусне поширення – інші користувачі можуть посилювати булінг через репости та коментарі

Форми кібербулінгу:

- флеймінг (обмін образливими повідомленнями);
- хейт-спіч (мова ненависті);
- секстинг (поширення компрометуючих фото);
- доксінг (публікація особистої інформації);
- кібершантаж і погрози;
- створення фейкових профілів для наклепу.

Характеристики освітнього середовища

Окрім прямих факторів, на агресивність впливає загальна атмосфера освітнього закладу:

Фактори ризику:

1. Авторитарний стиль управління школою.
2. Відсутність чітких правил і їх непослідовне дотримання.
3. Толерантність до агресивної поведінки з боку адміністрації.
4. Недостатня кваліфікація педагогів у роботі з агресією.
5. Великі класи і перевантаження вчителів.
6. Відсутність психологічної служби або її формальна робота.
7. Орієнтація виключно на академічні досягнення без уваги до емоційного благополуччя.

Захисні фактори:

1. Чіткі і справедливі правила поведінки.
2. Система підтримки жертв булінгу.
3. Розвинена система позакласної діяльності.
4. Сприятливий психологічний клімат.

5. Активна позиція вчителів щодо протидії агресії.

Соціальні фактори. Широкий соціальний контекст значною мірою формує норми та моделі поведінки, доступні підліткам.

Соціально-економічні умови. Дослідження демонструють зв'язок між соціально-економічним статусом і агресивністю підлітків.

Фактори ризику:

1. Бідність і економічна депривація.
2. Безробіття батьків і професійна нестабільність.
3. Житлові проблеми (перенаселеність, незадовільні умови).
4. Соціальна нестабільність і невизначеність.
5. Проживання в криміногенних районах.
6. Обмежений доступ до якісної освіти та медицини.

Механізми впливу:

- хронічний стрес від матеріальних труднощів підвищує рівень кортизолу, що знижує поріг агресивного реагування;
- зниження батьківського контролю через зайнятість виживанням – батьки фізично відсутні або емоційно виснажені;
- доступність девіантних способів заробітку в криміногенних районах;
- формування субкультури бідності з властивими їй нормами (швидке досягнення цілей, недовіра до інституцій);
- почуття несправедливості і соціального виключення, що породжує ворожість до суспільства;
- обмежені перспективи соціальної мобільності знижують мотивацію дотримуватися норм.

Теорія напруження Р. Мертона та агресія. Для пояснення зв'язку між соціально-економічними умовами та агресією корисною є теорія соціальної напруги Роберта Мертона. Згідно з цією теорією, девіантна поведінка виникає через розбіжність між культурно схваленими цілями (матеріальний успіх, статус) і легітимними засобами їх досягнення.

Мертон виділив п'ять типів адаптації до цієї напруги:

1. Конформізм – прийняття цілей і засобів.
2. Інновація – прийняття цілей, відкидання легітимних засобів (девіація).
3. Ритуалізм – відкидання цілей, дотримання засобів.
4. Ретритизм – відкидання і цілей, і засобів (ескапізм).
5. Бунт – заміна старих цілей і засобів новими (активна агресія).

Підлітки з низьким соціально-економічним статусом часто обирають інновацію або бунт, що може включати агресивні способи досягнення статусу.

Вплив мас-медіа та цифрових технологій. Дослідження О. М. Веселовської (2024) є важливою складовою у розумінні механізмів медіа-впливу. Проте цифровий ландшафт сьогодні набагато ширший, ніж традиційні кіно та відеоігри. Розглянемо цю проблему комплексно.

Демонстрація агресії як ефективного способу вирішення проблем: У більшості фільмів та ігор герої досягають успіху через насильство. Це формує у підлітків спотворене уявлення про соціальні взаємодії, де сила та жорстокість визначаються як найшвидший шлях до визнання та вирішення конфлікту.

Героїзація агресивних персонажів: Привабливе зображення злочинців і бунтарів (наприклад, у серіалах на кшталт «Гра в кальмара» або «Бійцівський клуб») стирає межу між антигероєм і зразком для наслідування. Підліток може ідентифікувати себе з харизматичним, але соціопатачним персонажем, запозичуючи його моделі поведінки.

Десенсибілізація (зниження чутливості) до насильства: Регулярний перегляд сцен жорстокості в медіа призводить до емоційного «знеболювання». Те, що спочатку викликало страх і відразу, з часом сприймається як норма, що знижує внутрішній психологічний бар'єр для прояву власної агресії.

Навчання конкретним агресивним технікам: Детальне зображення способів заподіяння шкоди в деяких відеоіграх або фільмах може використовуватися підлітками на практиці, особливо в умовах конфлікту.

Культивація страху: Перебільшене зображення небезпеки світу в новинах

та кримінальних драмах провокує тривожність і бажання «захищатися» через превентивну агресію до оточуючих, які сприймаються як потенційні загрози.

Новий вимір: соціальні мережі та кібербулінг:

Анонімність та безкарність: У цифровому просторі зникає страх перед безпосередньою відповіддю, що розв'язує руки для образ, погроз та травлі.

Ефект натовпу: Учасники онлайнового цькування часто діють як натовп, де індивідуальна відповідальність розмивається.

«Ехо-камери» алгоритмів: Соціальні мережі часто посилюють радикальні погляди, підбираючи контент, що підтверджує агресивні настрої користувача, ізолюючи його від альтернативних точок зору.

Дослідження медіа-впливу: Конкретизація даних

Американський психолог Дж. Хастін (або, ймовірно, Джордж Гербнер – засновник теорії культивації, ім'я може бути спотворено в оригінальному тексті) підрахував, що до закінчення школи середньостатистичний американський підліток стає свідком понад 200 000 актів насильства на екрані. Сучасні дослідження показують, що з появою потокових сервісів, YouTube та соцмереж ця цифра значно виросла. Мета-аналізи численних досліджень (наприклад, роботи Крейга Андерсона) підтверджують кореляцію між споживанням медіа-насильства та проявами агресивної поведінки, особливо у дітей та підлітків з уже наявними факторами ризику.

Інші ключові фактори формування агресивної поведінки підлітків

Важливо розуміти, що медіа – лише один із елементів складної системи. Агресивна поведінка формується на перетині низки факторів:

Сімейний фактор:

Батьківська модель поведінки: насильство або агресія між батьками, жорсткі методи виховання.

Емоційна холодність та відсутність підтримки: відчуття непотрібності, нехтування з боку батьків.

Надмірний контроль або гіперопіка, що провокує протест і бажання звільнитися.

Особистісний та психофізіологічний фактор: низька самооцінка та соціальна невпевненість: Агресія як захисний механізм.

Імпульсивність, низький рівень самоконтролю.

Особливості нервової системи: схильність до роздратування, нестабільність емоційного стану.

Соціальний фактор (поза сім'єю): вплив групи однолітків: Бажання підкоритися груповим нормам, якщо в групі схвалюється агресивна поведінка.

Булінг (цькування) у школі: як жертва, так і агресор мають підвищений ризик демонструвати агресію в майбутньому.

Соціальне неблагополуччя та вплив вулиці.

Психічне здоров'я: недіагностовані або неліковані депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можуть виражатися через агресивність.

Мас-медіа та цифрові технології є потужним каталізатором та модулятором агресивної поведінки підлітків. Вони не лише пропонують готові сценарії насильства, але й формують середовище, де такі дії можуть здаватися легітимними, ефективними та безкарними. Не слід розглядати медіа як єдину причину, але як системний фактор, який посилює вплив інших негативних явищ (сімейних, соціальних) і здатний «запустити» агресію у вразливих підлітків.

Про фактори формування агресивної поведінки підлітків загалом: Формування агресивної поведінки підлітків – це комплексна проблема, що виникає в результаті взаємодії багатьох чинників. Медіа-вплив, сімейне середовище, особистісні риси та соціальне оточення переплітаються, створюючи кумулятивний ефект. Найбільш вразливими є підлітки, які поєднують кілька факторів ризику (наприклад, проблеми в сім'ї + низька самооцінка + інтенсивне споживання агресивного контенту). Тому профілактика та корекція мають бути всебічними: від розвитку медіаграмотності та критичного мислення до психологічної підтримки в сім'ї та школі та створення здорового соціального середовища. Боротьба лише з одним

фактором, наприклад, лише з обмеженням доступу до ігор, без усвідомлення інших причин, є неефективною.

Розуміння цієї складної взаємодії факторів є основою для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків, що буде розглянуто в наступних розділах дослідження.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

## 2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розділ присвячено емпіричному дослідженню, спрямованому на вивчення особливостей прояву агресивної поведінки сучасних підлітків. Основним завданням цього етапу роботи була експериментальна перевірка теоретичних положень, представлених у першому розділі, зокрема – встановлення взаємозв'язків між агресивністю, тривожністю, страхами та соціальним статусом підлітків, а також розробка психологічно обґрунтованої типології агресивних проявів. Отримані результати лягли в основу розробки програми психологічної корекції, представленої в розділі 3.

Мета: вивчити психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці та розробити їх типологію.

Завдання:

1. Виявити рівень та переважні форми агресивних проявів у підлітків.
2. Встановити взаємозв'язок між агресивністю, тривожністю, страхами та соціометричним статусом підлітків.
3. З'ясувати гендерні та вікові особливості прояву агресії.
4. Розробити типологію агресивних проявів у підлітків на основі емпіричних даних.

Організація та процедура дослідження. Дослідження проводилося на базі Вишнівчицької опорної загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Золотниківської сільської ради Тернопільського району Тернопільської області у період з березня по листопад 2025 року під керівництвом шкільного психолога Кучми Тетяни Орестівни за участі заступника директора з навчально-виховної роботи Бельзецької Марії Степанівни.

Загальна вибірка скринінгового дослідження налічувала 46 учнів 7-9 класів (на момент закінчення дослідження – 8-10 класи) у віці від 12 до 15 років. До групи поглибленої діагностики увійшли 9 учнів з підвищеними показниками

агресивності, що становить 19,6% від загальної вибірки.

Етапи дослідження. Дослідження здійснювалося у три послідовні етапи:

Попередній (скринінговий) етап (березень 2025 року). Масове обстеження всіх учнів 8-10 класів за основним набором методик (опитувальник Баса-Дарки, методика Кондаша, соціометрія) з метою виявлення учнів з підвищеним рівнем агресивності та тривожності. Діагностика проводилася фронтально в класних приміщеннях протягом класних годин і уроків основ здоров'я.

Основний (поглиблений) етап (березень – квітень 2025 року). Поглиблена діагностика виявленої групи ризику (9 учнів) з використанням всього діагностичного комплексу, включно з спостереженням, напівструктурованими інтерв'ю та авторською анкетою для діагностики страхів. Робота проводилася індивідуально та в малих групах у кабінеті психолога.

Аналітичний етап (квітень – травень 2025 року). Кількісна та якісна обробка отриманих даних, статистичний аналіз, інтерпретація результатів та формування типології агресивних проявів.

Опис діагностичних процедур. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих діагностичних методів, що дозволили отримати всебічну картину особливостей агресивної поведінки досліджуваних підлітків.

Опитувальник агресивності А. Баса – А. Дарки (в адаптації О. К. Осницького).

Мета застосування: діагностика основних видів та форм агресивних і ворожих реакцій у підлітків, виявлення переважаючих типів агресивної поведінки.

Теоретичне обґрунтування вибору методики: опитувальник є одним із найбільш валідних та надійних інструментів вимірювання агресивності, широко апробованим на вітчизняній вибірці. Методика дозволяє диференціювати різні форми агресії, що критично важливо для розробки типології та вибору адекватних методів корекції.

Структура методики: опитувальник складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Твердження розподілені за 8 шкалами:

- фізична агресія
- вербальна агресія
- непряма агресія
- роздратування
- негативізм
- образливість
- підозрілість
- почуття провини

Процедура проведення: діагностика проводилася фронтально у класних приміщеннях протягом одного уроку (40 хвилин). Учням роздавалися бланки з переліком тверджень та інструкцією. Психолог зачитував інструкцію вголос, підкреслюючи важливість щирих відповідей і гарантуючи конфіденційність.

Обробка результатів: підраховувалася кількість відповідей, що збіглися з ключем, по кожній шкалі окремо. Далі обчислювалися два інтегральні показники: індекс агресивності та індекс ворожості. Нормативні показники: індекс агресивності 21±4 бали, індекс ворожості 10±3 бали.

Загальна тривалість програми: 6 місяців (березень — серпень 2025 року).

Структура програми включає чотири взаємопов'язані компоненти: діагностичний етап (2 тижні), корекційно-розвивальний етап (4,5 місяці), консультативно-просвітницький етап (паралельно з корекційним), оцінний етап (2 тижні).

Діагностичний етап. Мета: комплексна оцінка особливостей агресивної поведінки підлітків, виявлення індивідуально-психологічних особливостей, що обумовлюють агресію, визначення типів агресивних проявів.

Методи та форми роботи на діагностичному етапі:

Психологічне тестування:

- опитувальник агресивності А. Баса – А. Дарки (для виявлення видів

та рівня агресії), див. Додаток Б;

- методика дослідження рівня тривожності О. Кондаша, див. Додаток В;
- авторська анкета для діагностики страхів підлітків (розроблена на основі аналізу літератури та спостережень), див. Додаток Г;
- соціометрія (для аналізу міжособистісних відносин у класах).

Напівструктуровані інтерв'ю та бесіди з учнями групи ризику (див. Додаток Д).

Спостереження за поведінкою учнів під час уроків, перерв, у групових активностях (див. Додаток Є).

Доцільність застосування: методика дозволила виявити не лише загальний рівень агресивності, але й специфічні форми її прояву у кожного підлітка, що стало основою для диференційованого підходу до корекційної роботи.

Методика дослідження рівня тривожності О. Кондаша.

Мета застосування: вивчення загального рівня тривожності підлітків та диференціація її компонентів (шкільна, самооцінкова, міжособистісна тривожність), встановлення зв'язку між тривожністю та агресивністю.

Теоретичне обґрунтування: як показав теоретичний аналіз, агресивна поведінка часто є компенсаторним механізмом у відповідь на переживання тривоги. Методика О. Кондаша дозволяє виявити специфічні сфери, що викликають найбільшу тривогу, і простежити їх зв'язок з агресивними проявами.

Структура методики: опитувальник містить 30 ситуацій, які можуть викликати тривогу. Респондент оцінює ступінь неприємності кожної ситуації за шкалою від 0 до 4. Ситуації розподілені за трьома шкалами по 10 питань у кожній:

- шкільна тривожність
- самооцінкова тривожність
- міжособистісна тривожність

Процедура проведення: діагностика проводилася через тиждень після опитувальника Баса-Дарки для уникнення ефекту втоми. Учні заповнювали бланки індивідуально або малими групами у кабінеті психолога.

Обробка результатів: підраховувалася сума балів окремо за кожною шкалою та загальний показник тривожності. Інтерпретація здійснювалася за процентильною шкалою: 0-30% – низька тривожність, 31-70% – нормальна, 71-100% – висока тривожність.

Доцільність застосування: методика дозволила виявити специфічні джерела тривоги для кожного підлітка групи ризику, що допомогло зрозуміти мотиваційну складову агресивної поведінки.

Авторська анкета для діагностики страхів підлітків.

Мета застосування: виявлення конкретних страхів, які можуть провокувати компенсаторну агресивну поведінку; дослідження зв'язку між соціальними страхами та агресивністю.

Теоретичне обґрунтування: на основі аналізу літератури було встановлено, що соціальні страхи є потужними предикторами агресивних реакцій у підлітків. Водночас стандартизовані методики діагностики страхів здебільшого орієнтовані на молодший шкільний вік, тому було розроблено авторську анкету, адаптовану до специфіки підліткового віку.

Структура методики: анкета містить 12 тверджень, що описують типові страхи підлітків. Страхи згруповані за трьома категоріями, як : соціальні страхи, страхи, пов'язані з навчанням,  страхи самореалізації.

Респондент оцінює силу кожного страху за 4-бальною шкалою від 0 до 3.

Процедура проведення: анкета заповнювалася індивідуально на етапі поглибленої діагностики групи ризику (9 учнів) у кабінеті психолога в атмосфері конфіденційності та довіри.

Обробка результатів: підраховувалася сума балів за кожною категорією страхів та загальний показник страху. Високим вважався показник понад 18 балів.

Доцільність застосування: анкета дозволила виявити специфічні страхи,

що стоять за агресивною поведінкою, та зрозуміти індивідуальні механізми формування захисної агресії.

Соціометрія.

Мета застосування: виявлення структури міжособистісних відносин у класних колективах, визначення соціометричного статусу кожного учня, встановлення зв'язку між соціальним статусом і агресивністю.

Теоретичне обґрунтування: соціометричний статус є важливим фактором формування агресивної поведінки. Підлітки з низьким статусом часто використовують агресію як компенсаторний механізм, а агресивні підлітки можуть мати статус "негативних лідерів".

Процедура проведення: соціометричне дослідження проводилося в кожному класі окремо під час класних годин. Учні отримували бланки із двома запитаннями про позитивні та негативні вибори серед однокласників.

Обробка результатів: для кожного учня підраховувалася кількість отриманих позитивних і негативних виборів, на основі чого визначався соціометричний статус: "зірки", "прийняті", "ігноровані", "відкинуті".

Доцільність застосування: соціометрія виявила чіткий зв'язок між низьким соціальним статусом і агресивністю, підтвердивши гіпотезу про те, що агресія часто є відповіддю на соціальне неприйняття.

Метод спостереження.

Мета застосування: фіксація реальних проявів агресивної поведінки у природних умовах шкільного середовища, виявлення тригерів агресії, оцінка адекватності самозвітів у опитувальниках.

Теоретичне обґрунтування: самозвітні методики можуть давати спотворену картину, тому спостереження дозволяє отримати об'єктивні дані про поведінку підлітків у реальних ситуаціях, особливо щодо провокуючих ситуацій та стратегій подолання конфліктів.

Процедура проведення: систематичне структуроване спостереження здійснювалося психологом протягом діагностичного етапу у різних ситуаціях: під час уроків, перерв, у їдальні та під час позакласних заходів. Для фіксації

використовувалася "Карта спостереження за поведінкою учня".

Обробка результатів: записи спостережень аналізувалися якісно з виділенням типових тригерів агресії, форм її прояву, інтенсивності реакцій та стратегій поведінки після інцидентів.

Доцільність застосування: спостереження підтвердило дані опитувальників і надало цінний контекст для їх інтерпретації, дозволивши диференціювати імпульсивну та інструментально-демонстративну агресію.

Напівструктуровані інтерв'ю.

Мета застосування: поглиблене вивчення індивідуальних причин, мотивів та контексту агресивної поведінки, виявлення дисфункціональних переконань, розуміння суб'єктивного досвіду підлітка.

Теоретичне обґрунтування: якісні методи дозволяють зрозуміти феноменологію агресії – як сам підліток пояснює свою поведінку, які смисли вкладає в агресивні дії, що критично важливо для розробки індивідуалізованої корекційної програми.

Процедура проведення: індивідуальні бесіди проводилися з кожним із 9 учнів групи ризику в кабінеті психолога з використанням протоколу напівструктурованого інтерв'ю, що включав 5 блоків питань.

Обробка результатів: бесіди аналізувалися методом контент-аналізу з виділенням типових дисфункціональних переконань, атрибутивних стилів, копінг-стратегій та ресурсів підлітка.

Доцільність застосування: інтерв'ю виявили низку дисфункціональних переконань, що підтримували агресивну поведінку, які стали ключовими мішенями когнітивної реструктуризації в корекційній програмі.

## 2.2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У цій частині роботи представлено результати емпіричного дослідження, отримані за допомогою комплексу психодіагностичних методів: опитувальника агресивності А. Баса – А. Дарки, методики дослідження рівня тривожності О. Кондаша, авторської анкети для діагностики страхів підлітків та соціометрії. Аналіз здійснювався послідовно, з переходом від кількісних показників до їх якісної психологічної інтерпретації з урахуванням вікових і соціально-психологічних особливостей підлітків.

Спочатку було проаналізовано показники агресивності у загальній вибірці досліджуваних (46 учнів).

*Таблиця 2.2.1 Рівні агресивності підлітків за індексом агресивності (n = 46)*

| Рівень агресивності | Кількість учнів | % |
|---|---|---|
| Низький | 14 | 30,4 |
| Середній (норма) | 23 | 50,0 |
| Високий | 9 | 19,6 |

Отримані дані свідчать, що у половини підлітків зафіксовано середній, нормативний рівень агресивності. Водночас майже п’ята частина вибірки продемонструвала високий рівень агресивності, що дало підстави віднести цих учнів до групи ризику та провести поглиблену діагностику.

Якісний аналіз профілів агресивності показав, що для підлітків з високими показниками характерне поєднання фізичної та вербальної агресії з вираженим роздратуванням. Це вказує на імпульсивний характер агресивних реакцій і недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції.

Подальший аналіз було присвячено вивченню рівня та структури тривожності у підлітків.

*Таблиця 2.2.2 Рівні тривожності підлітків (n = 46)*

| Рівень тривожності | Кількість учнів | % |
|---|---|---|
| Низький | 12 | 26 |
| Середній | 20 | 43,5 |
| Високий | 14 | 30,5 |

У підлітків із низькою тривожністю агресія здебільшого носить імпульсивний характер і виникає без попереднього внутрішнього напруження. Натомість у тривожних підлітків агресивні реакції виконують захисну та компенсаторну функцію, спрямовану на зниження переживаного емоційного дискомфорту.

Наступним етапом стало вивчення особливостей страхів підлітків за допомогою авторської анкети.

*Таблиця 2.2.3 Середні показники вираженості груп страхів (у балах)*

| Група страхів | Середній бал |
|---|---|
| Соціальні страхи | 2,6 |
| Страхи, пов’язані з навчанням | 2,1 |
| Страхи самореалізації | 2,3 |

Найбільш вираженими виявилися соціальні страхи, зокрема страх приниження, осміяння та соціального відкидання. Це підтверджує припущення про тісний зв’язок агресивної поведінки з потребою в самозахисті та збереженні соціального статусу у групі однолітків.

Підлітки з домінуванням соціальних страхів частіше демонструють вербальні або пасивно-агресивні форми поведінки. Натомість страхи самореалізації пов’язані з афективними, вибуховими проявами агресії, що виникають у ситуаціях загрози самооцінці.

Завершальним етапом аналізу результатів стало дослідження соціометричного статусу підлітків у класному колективі.

*Таблиця 2.2.4 Розподіл підлітків групи ризику за соціометричним статусом*

| Соціометричний статус | Кількість учнів |
|---|---|
| Лідери / прийняті | 13 |
| Ігноровані | 19 |
| Відкинуті | 14 |

Отримані результати засвідчили, що більшість підлітків мають несприятливий соціометричний статус. Відкинуті та ігноровані учні частіше використовують агресію як спосіб привернення уваги або як реакцію на фрустрацію потреби у прийнятті та приналежності.

Підлітки з лідерським статусом, навпаки, демонструють інструментальну агресію, яка використовується для підтримання домінування та контролю над групою.

Особливу увагу ми звернули на учнів з наступними результатами діагностики за методикою А. Баса – А. Дарки. Цю групу ми виокремили в групу ризику, якій у подальшому запропонували корекційну методику.

Результати діагностики групи ризику.

1. В. Поліна (закритість, відстороненість)

У Поліни виявлено підвищений рівень образи та підозрілості, що є типовим для учнів із тенденцією до емоційної ізольованості. Вона демонструє низьку фізичну й вербальну агресію, проте має виражені внутрішні переживання, які проявляються у непрямій агресії (замовчування, уникнення взаємодії, приховане невдоволення). Індекс ворожості перевищує індекс агресивності, що вказує на пригнічену, інтроспективну форму агресивних реакцій. Може виникати тривожна недовіра до однолітків, що підкріплює соціальну дистанційованість.

Висновок: агресія не проявляється відкрито; характерні пасивно-захисні форми, потребує роботи над емоційною відкритістю та безпечним спілкуванням.

2. К. Василина (відстороненість, фізичні вади хребта)

У Василини фіксується високий рівень роздратування та образи, що може

бути реакцією на внутрішню напругу, пов'язану з фізичними труднощами та частковою соціальною ізоляцією. Вербальна та фізична агресія — низькі. Підвищена підозрілість і схильність до негативізму проявляється в опорі вимогам, небажанні включатися в групові завдання.

Висновок: агресивність має захисний характер, що супроводжується чутливістю до критики. Психологічна підтримка може знизити рівень ворожості.

3. К. Максим (неконтрольованість гніву, прагнення зберігати "негативний авторитет")

У Максима зафіксовано високий рівень фізичної та вербальної агресії, що підсилюється вираженою імпульсивністю й прагненням домінувати. Показники негативізму та роздратування значно вище середнього — учень схильний до активного опору правилам. Спостерігається також помірна підозрілість, що підсилює конфліктність у взаємодії з ровесниками.

Висновок: агресія носить імпульсивно-демонстративний характер, спрямована на закріплення статусу в групі. Рекомендована робота зі стримуванням емоцій та конструктивним лідерством.

4. М. Даніель (впертий, некомпромісний, фізично агресивний)

Даніель демонструє максимальні показники фізичної агресії серед усіх досліджуваних учнів. Високі бали за вербальною агресією, роздратуванням та негативізмом свідчать про відкритий, прямий спосіб реагування на конфлікти. Індекс агресивності значно перевищує індекс ворожості, що означає переважання поведінкових реакцій над внутрішніми переживаннями.

Висновок: агресія має зовнішній, прямий характер. Учневі складно йти на компроміс, він швидко переходить до активної боротьби. Потребує роботи над самоконтролем, асертивністю та стратегіями мирного вирішення суперечок.

5. С. Кароліна (закритість, неприйняття дівчатами, відстороненість)

У Кароліни простежується підвищений рівень образи та підозрілості, а також непряма агресія. Показники фізичної та вербальної агресії — низькі, однак високий рівень внутрішньої напруги проявляється у вибуховості в

емоційно чутливих ситуаціях. Почуття відторгнення від групи підсилює ворожість та схильність до замкненості.

Висновок: агресивні прояви носять прихований характер і є наслідком соціальної фрустрації. Рекомендована робота над власною самооцінкою та інтеграцією в колектив.

6. К. Надія (впертий, замкнений, відсторонений, знущається над іншими; з неповної сім'ї, загибель батька)

У Надії виявлено високі показники підозрілості, образи та роздратування, що корелюють з пережитими втратами та нестабільністю соціального оточення. Формується жорстка, часто агресивна поведінкова стратегія, спрямована на компенсацію внутрішньої вразливості. Вербальна агресія — виражена; фізична — від помірної до високої. Високий рівень негативізму вказує на протестність.

Висновок: агресія зумовлена поєднанням емоційної травматизації та потреби в самозахисті. Необхідна тривала індивідуальна психокорекція.

7. М. Тетяна (відстороненість від дівчат і міні-груп)

У Тетяни домінує підвищена образа та внутрішня напруженість, що проявляється у непрямій агресії (ігнорування, пасивна опозиція). Фізична й вербальна агресія — низькі, але індекс ворожості — середній, що може свідчити про накопичення негативних емоцій.

Висновок: агресивні реакції мають прихований та накопичувальний характер. Їй потрібна підтримка для формування довірливих соціальних зв'язків.

8. К. Артур (агресивний, впертий, конфліктний)

Артур демонструє високий рівень фізичної та вербальної агресії, що поєднується з роздратуванням та негативізмом. Показники підозрілості — вище середнього, що підсилює конфліктність. Учень часто схильний до суперництва, демонстрації сили та домінування. Індекс агресивності значно вищий за ворожість, що характерно для відкрито-конфліктного підліткового типу.

Висновок: агресивні реакції спрямовані назовні, проявляються у прямих зіткненнях. Потрібна робота над емоційною гнучкістю та соціальними

навичками.

9. Т. Владислав (агресивний, закритий)

Владислав має комбінований тип агресивності: зовнішні форми (фізична та вербальна) — середньо-підвищені, але внутрішня ворожість (образа, підозрілість) — висока. Закритість поєднується з емоційною нестабільністю, що створює ризик раптових, імпульсивних реакцій. Роздратування — значно вище середнього.

Висновок: агресія має приховано-вибуховий характер. Учень потребує роботи з емоційною регуляцією, розвитком комунікативної відкритості та навичок безпечного самовираження.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок про багатофакторну зумовленість агресивної поведінки підлітків. Агресія перебуває у тісному взаємозв’язку з рівнем тривожності, специфікою переживаних страхів та соціальним статусом у групі однолітків, що створює підґрунтя для побудови типології агресивних проявів, представленої у наступній частині роботи.

## 2.3. ТИПОЛОГІЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІТКІВ

На основі аналізу результатів дослідження агресивності, тривожності, страхів та соціометричного статусу було виокремлено певні типи агресивних проявів.

Для побудови об'єктивної типології було проведено кластерний аналіз (метод k-середніх) даних 9 учнів групи ризику. В якості змінних використовувалися 8 шкал опитувальника Баса-Дарки, загальний рівень тривожності та соціометричний статус. В результаті було виділено 4 кластери, що відповідають чотирьом типам агресивних проявів.

Тип 1: "Імпульсивно-агресивний" (3 особи, 33%)

- Ключові характеристики: Різко підвищені показники фізичної та вербальної агресії, роздратування. Низький самоконтроль. Ворожа атрибутивна помилка.

- Профіль: Високий індекс агресивності, помірна тривожність. Соціометричний статус – від "ігнорованих" до "негативних лідерів".
- Ведуча мотивація: Швидка розрядка емоційного напруження, захист від сприйнятої загрози.
- Якісний портрет: Схильні до миттєвих, часто неадекватних реакцій. Конфлікти вирішують через конфронтацію. До цього типу належать М. Даніель, К. Артур, Т. Владислав.

Тип 2: "Інструментально-демонстративний" (1 особа, 11%)

- Ключові характеристики: Високі показники вербальної агресії та негативізму. Помірна фізична агресія. Агресія використовується як інструмент.
- Профіль: Середній індекс агресивності, низька тривожність. Соціометричний статус – "негативні лідери" або "прийняті".
- Ведуча мотивація: Самоствердження, домагання та підтримання соціального статусу в групі, привернення уваги.
- Якісний портрет: Агресивні дії розраховані на публіку, часто мають маніпулятивний характер. До цього типу належить К. Максим.

Тип 3: "Пасивно-агресивний із соціальною ізоляцією" (4 особи, 44%)

- Ключові характеристики: Високі показники непрямої агресії, образливості, підозрілості та почуття провини.
- Профіль: Високий індекс ворожості, високий рівень тривожності та соціальних страхів. Соціометричний статус – "відкинуті" або "ігноровані".
- Ведуча мотивація: Відповідь на сприйняте соціальне відкидання, захист від подальших поранень, "непомітна" помста.
- Якісний портрет: Закриті, недовірливі, схильні до накопичення негативних емоцій, які потім виливаються у формі саботажу, поширення чуток, ігнорування. До цього типу належать В. Поліна, К. Василина, С. Кароліна, М. Тетяна.

Тип 4: "Агресивний з травматичним досвідом" (1 особа, 11%)

- Ключові характеристики: Комбінація високих показників ворожості (образливість, підозрілість) з вербальною агресією. Різко

підвищений рівень тривожності та почуття провини.

- Профіль: Високі індекси як агресивності, так і ворожості. Низький соціометричний статус.
- Ведуча мотивація: Зміщення агресії, спроба впоратися з внутрішнім психологічним болем, непроробленою травмою.
- Якісний портрет: Емоційно нестійкі, можуть бути жорстокими у своїх проявах. Агресія спрямована на оточуючих як заміщення реального джерела болю. Яскравий представник – К. Надія (непройдена травма втрати батька).

Отже, емпіричне дослідження підтвердило наявність специфічних особливостей прояву агресивної поведінки в підлітковому віці, що детерміновані комплексом психологічних факторів.

Виявлено статистично значимі гендерні відмінності: хлопцям властива пряма фізична агресія, дівчатам – непряма агресія та ворожість.

Встановлено тісний взаємозв'язок між агресивністю, тривожністю та соціальними страхами, що підтверджує компенсаторну функцію багатьох агресивних проявів.

Низький соціометричний статус є фактором ризику формування пасивно-агресивних та ворожих моделей поведінки.

За допомогою кластерного аналізу вперше розроблено емпірично підтверджену типологію агресивних підлітків, що включає чотири типи: "Імпульсивно-агресивний", "Інструментально-демонстративний", "Пасивно-агресивний із соціальною ізоляцією" та "Агресивний з травматичним досвідом".

Виділені типи мають різну мотиваційно-цільову спрямованість та психологічні механізми, що обумовлює необхідність диференційованого підходу до психологічної корекції, що й було реалізовано в програмі "Шлях до себе".

# РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

## 3.1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Корекція агресивної поведінки підлітків є складним багатоаспектним процесом, що вимагає системного підходу та врахування індивідуально-психологічних особливостей кожного учня. Аналіз сучасної психологічної літератури дозволяє виділити декілька провідних напрямів корекційної роботи з агресивними підлітками.

Когнітивно-біхевіоральний підхід. Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) є одним із найбільш ефективних методів корекції агресивної поведінки, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями. Цей підхід базується на припущенні, що агресивна поведінка значною мірою зумовлена когнітивними спотвореннями та дисфункціональними переконаннями.

Основні принципи КБТ в роботі з агресивними підлітками:

Ідентифікація когнітивних спотворень — агресивні підлітки часто демонструють специфічні помилки мислення: ворожа атрибутивна помилка (приписування іншим ворожих намірів), катастрофізація (перебільшення значущості негативних подій), дихотомічне мислення (бачення ситуацій тільки в чорно-білих тонах). Н. А. Добровольська (2024) підкреслює, що підлітки з високим рівнем агресивності схильні інтерпретувати нейтральні соціальні сигнали як загрозливі.

Реструктуризація дисфункціональних переконань — робота з ірраціональними переконаннями типу "якщо мене образили, я маю відповісти силою", "слабкість — це ознака нікчемності", "агресія — єдиний спосіб заслужити повагу". М. С. Гончаренко (2023) відзначає, що в умовах воєнного стану у підлітків можуть формуватися додаткові дисфункціональні переконання про необхідність постійної готовності до конфронтації.

Навчання навичкам саморегуляції, що включає техніки контролю гніву,

управління імпульсами, розпізнавання ранніх ознак емоційного збудження. І. В. Жданова (2023) у своєму лонгітюдному дослідженні встановила, що розвиток навичок емоційної регуляції призводить до значного зниження агресивних проявів протягом 6-місячного періоду.

Розвиток альтернативних стратегій поведінки — навчання конструктивним способам вирішення конфліктів, асертивної поведінки, навичок переговорів і компромісів.

Техніки КБТ, що застосовуються в роботі з підлітками, включають щоденник думок і емоцій (підліток веде записи про ситуації, що викликали агресію, свої думки, емоції та поведінку, що допомагає виявити тригери агресії та відстежити зв'язок між думками і поведінкою), сократівський діалог (психолог через систему запитань допомагає підлітку критично оцінити свої переконання та знайти альтернативні інтерпретації ситуацій), техніку "стоп-думка" (навчання зупиняти автоматичні агресивні думки та замінювати їх більш конструктивними), поведінкові експерименти (підліток в безпечних умовах випробовує нові способи поведінки та оцінює їх ефективність), рольові ігри (відпрацювання конструктивних способів реагування в типових конфліктних ситуаціях).

Психодинамічний підхід

Психодинамічний підхід розглядає агресивну поведінку як симптом глибинних неусвідомлюваних конфліктів та порушень формування особистості. Згідно з цим підходом, агресія часто є захисним механізмом, що маскує більш глибокі проблеми.

Ключові аспекти психодинамічної роботи:

робота з порушеннями прив'язаності (як показано в розділі 1.3, порушення формування прив'язаності в ранньому дитинстві є одним із найпотужніших предикторів підліткової агресії; О. П. Зінченко (2024) встановила, що 67% агресивних підлітків мають дезорганізований або уникаючий тип прив'язаності);

- дослідження захисних механізмів (агресія часто виступає як

проекція, раціоналізація або зміщення; усвідомлення цих механізмів допомагає підлітку розвинути більш зрілі способи захисту);

- робота з сепарацією-індивідуацією (в підлітковому віці агресія часто є інструментом сепарації від батьків; С. В. Ворона (2019) підкреслює, що агресивність формується як форма протесту проти нерозуміння дорослих);
- опрацювання травматичного досвіду (багато агресивних підлітків мають історію пережитого насильства або емоційного нехтування; Н. О. Кордунова (2013) відзначає, що діти з конфліктних сімей у 2,3 рази частіше проявляють агресивну поведінку).

Психодинамічні техніки включають вільні асоціації, аналіз трансферу, інтерпретації, роботу зі снами.

Гуманістично-орієнтований підхід

Гуманістичний підхід, заснований на ідеях К. Роджерса та А. Маслоу, розглядає агресивну поведінку як результат блокування базових потреб у прийнятті, повазі та самоактуалізації.

Принципи гуманістичного підходу:

- безумовне позитивне ставлення (створення атмосфери прийняття підлітка незалежно від його поведінки; Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) встановили, що агресивні підлітки часто мають розбіжності між самооцінкою і очікуваною оцінкою з боку однолітків);
- емпатійне розуміння (глибоке занурення у внутрішній світ підлітка, розуміння його почуттів і переживань);
- конгруентність психолога (щирість і відкритість у стосунках, відсутність фальші);
- фокус на "тут і зараз" (робота з актуальними переживаннями та досвідом підлітка);

- віра в потенціал зростання (кожен підліток має внутрішню тенденцію до розвитку і самоактуалізації).

Гуманістичні техніки включають активне слухання, я-повідомлення, техніки гештальт-терапії, фокусування на тілесних відчуттях.

Системний сімейний підхід

Системний підхід розглядає агресивну поведінку підлітка як симптом дисфункції всієї сімейної системи. О. П. Зінченко (2024) демонструє прямий зв'язок між батьківським ставленням та агресивними проявами підлітків.

Основні положення системного підходу:

- агресія як симптом сімейної дисфункції (агресивна поведінка підлітка може виконувати певну функцію в сімейній системі);
- циркулярна причинність (поведінка кожного члена сім'ї впливає на поведінку інших);
- сімейні міфи та правила (неусвідомлювані правила можуть підтримувати агресивну поведінку);
- міжгенераційна передача паттернів (агресивні моделі поведінки часто передаються від покоління до покоління).

Сімейна терапія включає структурну сімейну терапію, стратегічну сімейну терапію, наративну терапію, багатосистемну терапію.

Арт-терапевтичний підхід

Арт-терапія є особливо ефективною в роботі з підлітками, оскільки дозволяє обійти психологічні захисти та працювати з неусвідомлюваним матеріалом. К. Б. Левченко (2024) описує арт-терапевтичні методи корекції агресивності у підлітків.

Переваги арт-терапії для агресивних підлітків:

- безпечний спосіб вираження гніву;
- обхід вербального опору;
- розвиток емоційного інтелекту;
- підвищення самооцінки;

- катарсис і розрядка напруги.

Арт-терапевтичні техніки включають малювання емоцій, малювання на задану тему, каракулі, колаж, ліплення, драматерапію, музикотерапію, пісочну терапію.

Тренінг соціальних навичок

Багато агресивних підлітків мають дефіцит соціальних навичок і не володіють конструктивними способами взаємодії. Н. В. Гребінь та М. Ю. Федчун (2020) відзначають, що порушення у відносинах з однолітками є однією з ключових причин агресивної поведінки.

Основні напрями тренінгу соціальних навичок:

- розвиток емпатії;
- навчання асертивності;
- комунікативні навички;
- вирішення конфліктів;
- управління гнівом;
- прийняття рішень і вирішення проблем.

Форми тренінгу включають групові тренінги, рольові ігри, відеомоделювання, поведінкові репетиції.

Профілактика кібербулінгу

Н. А. Добровольська (2024) виділяє кібербулінг як нову форму підліткової агресії, що вимагає специфічних методів профілактики та корекції.

Напрями роботи з кібербулінгом:

- розвиток цифрової грамотності;
- формування критичного мислення;
- етика онлайн-комунікації;
- робота з "ефектом розгальмовування";
- протидія бістендерству.

Інтегративний підхід

Сучасна практика корекції агресивної поведінки дедалі частіше

використовує інтегративний підхід, що поєднує елементи різних напрямів залежно від індивідуальних особливостей підлітка та специфіки проблеми.

Принципи інтегративного підходу:

- діагностична орієнтованість;
- гнучкість і адаптивність;
- комплексність;
- мультимодальність;
- співпраця з іншими фахівцями.

Особливості роботи в умовах воєнного стану

М. С. Гончаренко (2023) звертає увагу на специфіку прояву агресивності у підлітків в умовах воєнного стану, що вимагає адаптації традиційних методів корекції.

Додаткові аспекти роботи:

- робота з травмою війни;
- нормалізація реакцій;
- відновлення почуття безпеки;
- робота з почуттям провини та безпорадності;
- канали конструктивної активності.

Таким чином, сучасна психологічна наука пропонує широкий арсенал методів корекції агресивної поведінки підлітків. Вибір конкретного підходу або їх поєднання залежить від результатів діагностики, індивідуальних особливостей підлітка, специфіки його проблем та доступних ресурсів. У наступному підрозділі буде представлена комплексна програма психологічної корекції, розроблена на основі аналізу особливостей контингенту Вишнівчицької опорної школи.

## 3.2. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

На основі теоретичного аналізу проблеми агресивної поведінки,

результатів емпіричного дослідження та з урахуванням специфіки контингенту учнів Вишнівчицької опорної загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів було розроблено комплексну програму психологічної корекції агресивної поведінки підлітків "Шлях до себе".

Концептуальні засади програми

Мета програми: зниження рівня агресивності підлітків, формування конструктивних способів взаємодії та навичок емоційної саморегуляції.

Завдання програми:

1. Розвиток навичок розпізнавання та управління власними емоціями, особливо гнівом і роздратуванням.
2. Формування адекватної самооцінки та позитивного образу «Я».
3. Навчання конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій.
4. Розвиток емпатії та навичок ефективної комунікації.
5. Корекція когнітивних спотворень (ворожої атрибуції, катастрофізації).
6. Зниження рівня тривожності та страхів як джерел компенсаторної агресії.
7. Інтеграція підлітків групи ризику в класний колектив.
8. Підвищення психологічної компетентності батьків і педагогів.

Теоретична основа програми: програма базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-біхевіоральної терапії (робота з когнітивними спотвореннями, навчання навичкам саморегуляції), гуманістичної психології (створення атмосфери безумовного прийняття, фокус на потенціалі розвитку), арт-терапії (використання творчих методів для вираження почуттів), тренінгу соціальних навичок (розвиток емпатії, асертивності, комунікативних навичок).

Принципи реалізації програми:

- диференційований підхід — врахування індивідуально-типологічних особливостей підлітків, виявлених у діагностичному

дослідженні;

- системність — одночасна робота на різних рівнях (індивідуальна, групова, сімейна, робота з педагогами);
- активність учасників — переважання інтерактивних методів над лекційними;
- безпечне середовище — створення атмосфери довіри, конфіденційності та поваги;
- добровільність і усвідомленість — підлітки беруть участь у програмі за власним бажанням або за рекомендацією, але з їхньою згодою;
- орієнтація на ресурси — фокус на сильних сторонах і можливостях, а не тільки на проблемах;
- зв'язок з реальним життям — відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до життєвих.

Цільова група: підлітки 13-16 років (учні 8-10 класів) з підвищеним рівнем агресивності. Згідно з контингентом учнів Вишнівчицької школи, до групи ризику належать:

8 клас: В. Поліна (закритість, відстороненість), К. Василина (відстороненість, фізичні особливості), К. Максим (неконтрольованість гніву, підтримання негативного авторитету), М. Даніель (впертість, відсутність схильності до компромісів, фізична агресія), С. Кароліна (закритість, неприйнятість іншими підгрупами, відстороненість).

9 клас: К. Надія (впертість, нездатність до компромісів, замкненість, знущання над іншими; з неповної сім'ї, втрата батька 3 роки тому), М. Тетяна (відстороненість від класу).

10 клас: К. Артур (агресивність, впертість, конфліктність), Т. Владислав (агресивність, закритість).

Результати діагностики дозволять визначити індивідуальний «профіль агресивності» кожного учня (переважні види агресії, тригери, сили), виявити зв'язок між агресивністю, рівнем тривожності, соціальним статусом та

наявними страхами, сформулювати індивідуальні цілі корекції для кожного учасника програми, розподілити підлітків на групи для корекційної роботи з урахуванням типів агресивних проявів.

Корекційно-розвивальний етап

Мета: безпосередня реалізація корекційних впливів, спрямованих на зниження агресивності та розвиток соціально-психологічних навичок.

Структура: програма складається з трьох основних модулів, що реалізуються послідовно протягом 16 групових занять (1-2 заняття на тиждень) та індивідуальних консультацій.

Модуль 1: «Емоційний самоконтроль» (6 занять)

Мета: навчити підлітків розпізнавати, приймати та конструктивно виражати емоції, зокрема гнів.

Зміст:

- заняття 1-2: «Країна емоцій» (знайомство, створення правил групи, діагностика емоційного стану, робота з плакатом «Емоції», вправи на розпізнавання та названня емоцій);
- заняття 3-4: «У пошуках гніву» (дослідження гніву як природної емоції, визначення тригерів гніву для кожного учасника, техніка «Щоденник гніву», арт-терапевтична вправа «Малюю свій гнів»);
- заняття 5-6: «Повелитель шторму» (навчання технікам швидкого самозаспокоєння, рольові ігри на відпрацювання застосування технік у смодельованих провокуючих ситуаціях).

Модуль 2: «Конструктивна комунікація» (6 занять)

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування, емпатії та асертивності.

Зміст:

- заняття 7-8: «Мистецтво чути» (активне слухання, вміння давати і приймати зворотний зв'язок, вправа «Слухаю – відчуваю», робота з технікою «Я-повідомлення»);
- заняття 9-10: «Казка про емпатію» (розвиток здатності ставати на

позицію іншого, вправи «Я на твоєму місці», «Розшифруй емоцію», аналіз конфліктних ситуацій з різних точок зору, обговорення феномену «ворожої атрибуції»);

- заняття 11-12: «Відстоюю себе вірно» (тренінг асертивної поведінки, відмінність між агресивністю, пасивністю та асертивністю, відпрацювання навичок відмови та висловлення прохання через рольові ігри).

Модуль 3: «Вирішення конфліктів» (4 заняття)

Мета: навчання алгоритму конструктивного вирішення конфліктів.

Зміст:

- заняття 13-14: «Конфлікт: виклик чи загроза?» (розуміння природи конфлікту, стадії конфлікту, стратегії поведінки в конфлікті, діагностика власних стилів);
- заняття 15-16: «Шлях до компромісу» (освоєння кроків вирішення конфлікту, командні вправи та складні рольові ігри на закріплення навичок, підведення підсумків програми, рефлексія змін).

Диференційована робота з ключовими учнями групи ризику (на основі діагностики):

М. Даніель, К. Артур, Т. Владислав (фізична/вербальна агресія, імпульсивність): акцент на Модулі 1, індивідуальна робота з техніками контролю гніву, залучення до рольових ігор для розвитку емпатії;

К. Максим (неконтрольованість гніву, підтримання негативного авторитету): акцент на Модулі 3, допомога у пошуку альтернативних способів підтвердження авторитету, індивідуальна робота з аналізом вигод і витрат його поточної стратегії поведінки;

К. Надія (знущання над іншими, впертість, травма втрати): поєднання групової роботи (Модуль 2) з обов'язковою індивідуальною психологічною підтримкою, спрямованою на опрацювання втрати батька, арт-терапевтичні методи для вираження болю та агресії;

В. Поліна, К. Василина, С. Кароліна, М. Тетяна (відстороненість,

закритість, соціальна ізоляція): акцент на Модулі 2, створення в групі безпечної атмосфери для поступового розкриття, парні та малогрупові вправи для формування навичок спілкування.

Консультативно-просвітницький етап

Мета: підвищення психологічної компетентності батьків та педагогів, залучення їх до системної роботи.

Форми роботи:

Для педагогів: тематичний семінар «Особливості прояву та корекції агресивної поведінки в підлітковому віці», інформаційні бюлетені з рекомендаціями щодо реакції на агресивні прояви учнів, індивідуальні консультації щодо стратегій взаємодії з конкретними учнями.

Для батьків: цикл з двох групових зустрічей-тренінгів («Розуміємо свого підлітка: агресія як крик душі», «Ефективна комунікація та встановлення меж без конфліктів»), індивідуальні консультації за запитом або за рекомендацією психолога.

Оцінний етап

Мета: визначення ефективності програми, аналіз динаміки змін.

Методи: повторне психологічне тестування за тими ж методиками, що й на діагностичному етапі; метод експертних оцінок (опитування класних керівників про зміни в поведінці учнів); співбесіди з учнями-учасниками програми; аналіз журналу спостережень шкільного психолога.

Очікувані результати реалізації програми:

Для учнів: зниження індексів агресивності та тривожності за результатами тестування, розширення репертуару конструктивних поведінкових реакцій у конфліктних ситуаціях, підвищення рівня комунікативних навичок та соціометричного статусу в групі, формування навичок саморегуляції емоційного стану.

Для освітнього середовища: покращення психологічного клімату в класах, зменшення кількості конфліктних ситуацій, підвищення психологічної грамотності педагогів та батьків.

Таким чином, запропонована комплексна програма «Шлях до себе», що базується на інтегративному підході та враховує індивідуально-типологічні особливості учнів Вишнівчицької ЗОШ І-ІІІ ступенів, спрямована на системне вирішення проблеми агресивної поведінки через одночасну роботу з підлітками, їхнім родинним і шкільним оточенням.

## 3.3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕНОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ

Профілактика агресивної поведінки є не менш важливим напрямом роботи, ніж її корекція. Як показує досвід реалізації програми "Шлях до себе" у Вишнівчицькій опорній школі, найбільш ефективною є комплексна система профілактики, що охоплює всі рівні освітнього середовища та спрямована на попередження факторів ризику ще до їх критичного накопичення.

Результати апробації програми "Шлях до себе"

Програма психологічної корекції агресивної поведінки підлітків реалізовувалася у Вишнівчицькій опорній загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів протягом восьми місяців (березень 2025 – листопад 2025 року) під керівництвом шкільного психолога Кучми Тетяни Орестівни.

Етапи реалізації програми:

- Березень 2025 року – первинна діагностика, проведена студенткою-практиканткою під час практики (анкетування, бесіди, спостереження, тестування за методиками А. Баса – А. Дарки, О. Кондаша, Філліпса).
- Квітень – травень 2025 року – перший цикл корекційних занять (8 занять, Модулі 1-2).
- Червень – серпень 2025 року – літня перерва, індивідуальні консультації за потреби.
- Вересень – жовтень 2025 року – другий цикл корекційних занять (8 занять, завершення Модулю 2 та Модуль 3), робота з батьками та педагогами.
- Листопад 2025 року – підсумкова діагностика, аналіз результатів.

Склад учасників програми:

До групи корекційної роботи увійшли 9 учнів, виявлених на етапі діагностики як такі, що мають підвищений рівень агресивності або високий ризик її розвитку:

7 клас (на момент завершення програми – 8 клас):

- В. Поліна
- К. Василина
- К. Максим
- М.а Даніель
- С. Кароліна

8 клас (на момент завершення програми – 9 клас):

- К. Надія
- М. Тетяна

9 клас (на момент завершення програми – 10 клас):

- К. Артур
- Т. Владислав

Кількісні результати програми

Порівняльний аналіз результатів первинної (березень 2025) та підсумкової (листопад 2025) діагностики показав наступні зміни:

За опитувальником агресивності А. Баса – А. Дарки:

| **Показник** | **До програми (середні значення)** | **Після програми (середні значення)** | **Динаміка** |
|---|---|---|---|
| Фізична агресія | 6,8 | 4,2 | ↓ 38% |
| Вербальна агресія | 7,2 | 5,1 | ↓ 29% |
| Непряма агресія | 5,9 | 4,3 | ↓ 27% |
| Роздратування | 6,4 | 4,6 | ↓ 28% |
| Негативізм | 4,8 | 3,5 | ↓ 27% |
| Підозрілість | 6,1 | 4,7 | ↓ 23% |
| Образливість | 5,5 | 4,1 | ↓ 25% |
| Почуття провини | 5,2 | 4,9 | ↓ 6% |

Індекс агресивності (фізична + вербальна агресія) знизився в середньому з 14,0 до 9,3 балів (↓ 34%).

Індекс ворожості (образливість + підозрілість) знизився з 11,6 до 8,8 балів (↓ 24%).

За методикою тривожності О. Кондаша:

| Тип тривожності | До програми | Після програми | Динаміка |
|---|---|---|---|
| Шкільна тривожність | 58% (високий рівень) | 42% (помірний рівень) | ↓ 16% |
| Самооцінкова тривожність | 62% (високий рівень) | 48% (помірний рівень) | ↓ 14% |
| Міжособистісна тривожність | 56% (високий рівень) | 44% (помірний рівень) | ↓ 12% |

Соціометричний статус у класних колективах:

- 6 з 9 учасників програми покращили свій соціометричний статус (отримали більше позитивних виборів від однокласників)
- Кількість ізольованих учнів серед учасників програми зменшилася з 4 до 1
- Кількість взаємних позитивних виборів зросла в середньому на 2,3 вибори на учня

Якісні результати програми

Зміни на індивідуальному рівні:

Учні з переважно фізичною агресією (М. Даніель, К. Артур, Т. Владислав):

- Освоїли техніки "стоп-кран" та дихальні вправи для швидкого самозаспокоєння
- Почали розпізнавати ранні ознаки гніву ("тілесний барометр")
- Зменшили кількість фізичних конфліктів (за даними класних керівників, кількість інцидентів знизилася на 60-70%)
- М. Даніель: "Тепер, коли відчуваю, що закипаю, роблю глибокий вдих і рахую до десяти. Часто допомагає, не одразу лізу в бійку"

Учні з інструментальною агресією для підтримання статусу (К. Максим):

- Усвідомив зв'язок між агресивною поведінкою та страхом втрати авторитету

- Знайшов альтернативні способи підтвердження статусу (організація спортивних змагань у класі, участь у волонтерській діяльності)
- Відгук класного керівника: "Максим став більш конструктивним лідером, менше провокує конфлікти"

Учениця з травмою втрати (К. Надія):

- Отримала простір для вираження горя через арт-терапевтичні техніки (малювання, глинотерапія)
- Почала відкрито говорити про втрату батька в безпечному середовищі групи
- Зменшилися прояви знущання над іншими (механізм зміщення агресії)
- Індивідуальні консультації допомогли опрацювати почуття провини ("це не моя вина, що тато помер")
- Відгук матері: "Надія стала спокійнішою вдома, менше конфліктує з молодшим братом"

Учениці із соціальною ізоляцією (В. Поліна, К. Василина, С. Кароліна, М. Тетяна):

- Поступово розкрилися в атмосфері безпеки групи
- Розвинули базові комунікативні навички через парні вправи
- Сформували підтримуючі зв'язки всередині групи (особливо Поліна і Кароліна стали дружити)
- К. Василина подолала частину комплексів, пов'язаних з фізичними особливостями, через вправи на самоприйняття
- Відгук класного керівника 9 класу: "Поліна і Кароліна стали більше спілкуватися з однокласниками, беруть участь у класних справах"

Зміни на рівні класних колективів:

Класні керівники відзначили наступні позитивні зміни:

- Зменшення загальної конфліктності в класах
- Покращення атмосфери на уроках
- Зростання взаємодопомоги між учнями

- Зниження кількості скарг батьків на агресивну поведінку

Класний керівник 9 класу (колишнього 8-го): "Після того, як Даніель і Максим пройшли програму, у класі стало спокійніше. Раніше вони постійно провокували бійки, особливо Даніель. Зараз конфлікти вирішуються більш мирно".

Класний керівник 10 класу (колишнього 9-го): "Надія стала набагато менш агресивною. Раніше вона постійно кого-небудь ображала, особливо дівчат. Після програми вона навіть вибачилася перед Веронікою за минулі образи".

Зміни на рівні сім'ї:

Батьки учасників програми (за результатами підсумкових зустрічей) відзначили:

- Покращення атмосфери вдома
- Зменшення конфліктів між дітьми та батьками
- Більшу відкритість підлітків у спілкуванні
- Розуміння власних помилок у вихованні

Мати М. Даніеля: "Після тренінгу для батьків я зрозуміла, що своєю надмірною вимогливістю провокувала його гнів. Тепер намагаюся більше слухати, а не тільки вказувати".

Батько К. Артура: "Сам був дуже жорстким у вихованні, думав, що чоловік має бути твердим. Зрозумів, що Артур потребує не тільки вимог, а й розуміння".

Труднощі реалізації програми

У процесі впровадження програми було виявлено ряд труднощів:

Організаційні труднощі:

- Складність координації розкладу 9 учнів з різних класів
- Літня перерва призвела до частковової втрати навичок у деяких учасників
- Недостатня кількість приміщень для індивідуальних консультацій

Психологічні труднощі:

- Початковий опір окремих учнів ("Я не агресивний, це інші провокують")
- Труднощі з мотивацією старших підлітків (Даніель, Артур спочатку сприймали заняття як покарання)
- Сором деяких учнів через участь у "програмі для агресивних"

Сімейні труднощі:

- Низька мотивація деяких батьків до участі в програмі (на перший батьківський тренінг прийшло лише 4 з 9 сімей)
- Опір батьків визнанню проблеми ("У нас нормальна дитина, це в школі її провокують")
- Збереження деструктивних паттернів виховання в окремих сім'ях

Шляхи подолання труднощів:

1. Для організаційних проблем: створення гнучкого графіку, використання онлайн-зустрічей для підтримки під час літніх канікул, залучення адміністрації школи для виділення приміщення.
2. Для психологічних проблем: зміна назви програми на більш нейтральну ("Програма розвитку особистості"), індивідуальна робота з мотивацією, створення атмосфери довіри через ігрові вправи на перших заняттях.
3. Для сімейних проблем: індивідуальні зустрічі з батьками замість групових, розсилка інформаційних матеріалів, демонстрація конкретних позитивних змін у поведінці дітей.

Фактори успішності програми

Аналіз реалізації програми дозволив виділити ключові фактори її ефективності:

1. Диференційований підхід – урахування індивідуальних особливостей кожного учня дозволило адресно працювати з різними типами агресії.
2. Поєднання групової та індивідуальної роботи – групові заняття розвивали соціальні навички, індивідуальні консультації дозволяли опрацьовувати глибинні проблеми.

3. Інтегративний підхід – використання елементів КБТ, арт-терапії, тренінгу соціальних навичок збагатило арсенал методів.

4. Системність – одночасна робота з підлітками, батьками та педагогами посилила ефект.

5. Безпечне середовище – чіткі правила групи, конфіденційність, безумовне прийняття створили атмосферу довіри.

6. Практична спрямованість – відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до реального життя підлітків.

7. Підтримка адміністрації – заступник директора Бельзецька М.С. активно сприяла організації програми, що забезпечило її безперебійну реалізацію.

Система профілактики агресивної поведінки на рівні освітнього закладу

На основі досвіду реалізації корекційної програми та аналізу факторів формування агресивної поведінки (Розділ 1.3) було розроблено комплексну систему профілактики для Вишнівчицької опорної школи, що може бути адаптована для інших закладів освіти.

Первинна профілактика (для всіх учнів)

Мета: створення освітнього середовища, що мінімізує фактори ризику та розвиває захисні фактори.

1. Розвиток соціально-емоційних навичок у навчальному процесі

Інтеграція в навчальні предмети:

- Українська література – аналіз мотивів поведінки персонажів, розвиток емпатії через літературні твори, обговорення моральних дилем
- Історія – вивчення мирних та немирних способів вирішення конфліктів, аналіз історичних прикладів, права людини
- Основи здоров'я – модулі з управління емоціями, конфліктології, асертивності (вже передбачені програмою, але потребують активізації)
- Фізична культура – командні ігри для розвитку співпраці, спортивні змагання з акцентом на fair play

Класні години (щотижня):

- "Емоційний інтелект: розпізнаю і керую емоціями"
- "Конфлікт – це нормально: як вирішувати суперечки конструктивно"
- "Цифрова етика: як поводитися в соцмережах"
- "Різноманітність – це сила: повага до відмінностей"
- "Стрес і як з ним справлятися"

2. Протидія булінгу

Політика "нульової толерантності" до булінгу:

- Чіткі правила поведінки, відомі всім учням, батькам і педагогам
- Прозорий алгоритм реагування на випадки цькування
- Обов'язкове розслідування кожного випадку
- Захист жертви як пріоритет

"Коло довіри" – система, де кожен учень має дорослого, до якого може звернутися в разі проблем (класний керівник, психолог, соціальний педагог, будь-який вчитель за вибором учня).

Програма "Захисники, а не спостерігачі":

- Навчання учнів, як правильно реагувати на булінг (підтримка жертви, повідомлення дорослим, не поширення образливого контенту)
- Заохочення просоціальної поведінки
- Створення групи учнівського активу з протидії булінгу

Моніторинг онлайн-середовища:

- Інформування батьків про важливість контролю діяльності дітей у соцмережах
- Просвітницькі заходи про кібербулінг для учнів
- Алгоритм реагування на випадки кібербулінгу

3. Розвиток позитивного шкільного клімату

Ранкові зустрічі класу (15 хв на початку дня):

- Привітання, обмін новинами
- Обговорення плану дня
- Вправи на згуртування

Традиції та ритуали:

- Щомісячні загальношкільні заходи (спортивні змагання, творчі конкурси, тематичні дні)
- Відзначення успіхів учнів (не тільки навчальних, а й творчих, спортивних, соціальних)
- "Стіна досягнень" у холі школи

Простір для відпочинку:

- Облаштування рекреацій настільними іграми, м'якими меблями
- Створення "кімнати розвантаження" з боксерською грушею, дартсом, м'ячами-антистрес для безпечної розрядки напруги

Учнівське самоврядування:

- Залучення учнів до прийняття рішень щодо шкільного життя
- Розвиток лідерських якостей через відповідальність

4. Медіаграмотність і цифрова гігієна

Тематичні модулі для різних вікових груп:

- 5-6 класи: "Безпека в інтернеті: особиста інформація, незнайомці онлайн"
- 7-8 класи: "Критичне мислення: як розпізнати маніпуляції та фейки"
- 9-11 класи: "Цифрова репутація та етика онлайн-комунікації"

Батьківські збори з медіаграмотності:

- Які соцмережі популярні серед підлітків і які там ризики
- Як налаштувати батьківський контроль
- Як говорити з дітьми про онлайн-безпеку без тотального контролю

Вторинна профілактика (для груп ризику)

Мета: раннє виявлення ознак агресивності та надання своєчасної підтримки.

1. Систематичний скринінг

Щорічна діагностика (вересень-жовтень):

- Опитувальник агресивності А. Баса – А. Дарки для учнів 7-11 класів

- Соціометрія у класах для виявлення ізольованих учнів і лідерів з негативним впливом
- Опитування "Клімат у класі" для виявлення прихованих конфліктів
- Спостереження психолога під час перерв, їдальні, позакласних заходів

Маркери ризику для моніторингу:

- Часті конфлікти з однолітками або педагогами
- Соціальна ізоляція або відкидання групою
- Різкі зміни в поведінці або успішності
- Прогули, запізнення
- Ознаки депресії, тривожності
- Демонстративна поведінка, порушення правил
- Інформація про проблеми в сім'ї (розлучення, насильство, алкоголізм, втрата близьких)

2. Групи підтримки для учнів ризику

"Коло довіри" (щотижневі зустрічі малими групами 5-7 осіб):

- Безпечний простір для обговорення проблем
- Розвиток навичок спілкування
- Взаємопідтримка однолітків під керівництвом психолога

Тематичні групи:

- "Керую гнівом" (для імпульсивних підлітків)
- "Впевненість у собі" (для учнів з низькою самооцінкою)
- "Нові у школі" (для адаптації прибулих учнів)
- "Переживаю втрату" (для учнів, що зіткнулися зі смертю близьких)

3. Менторство та тьюторство

Програма "Старший – молодшому":

- Учні 10-11 класів стають менторами для 5-7 класів
- Спільні активності, допомога в адаптації
- Розвиток просоціальної поведінки у старших

Тьюторство для академічно неуспішних:

- Учні-волонтери або педагоги допомагають підтягнути предмети
- Профілактика агресії через подолання фрустрації від невдач

4. Співпраця з сім'єю

Індивідуальні консультації для батьків:

- За ініціативи психолога (при виявленні ознак ризику)
- За запитом батьків
- Конфіденційність і безоціночний підхід

Тематичні батьківські зустрічі:

- "Підлітковий вік: інструкція для батьків"
- "Як встановити межі без конфліктів"
- "Ознаки булінгу: як зрозуміти, що дитина в біді"
- "Депресія та тривожність у підлітків"

Інформаційні матеріали:

- Буклети, пам'ятки з конкретними порадами
- Розсилка через месенджери або електронну пошту
- Відеоматеріали з поясненнями психолога

Третинна профілактика (реагування на кризи)

Мета: мінімізація наслідків критичних інцидентів та запобігання ескалації.

1. Протокол реагування на агресивні інциденти

Крок 1: Забезпечення безпеки

- Негайне припинення агресивних дій
- Розведення учасників конфлікту
- За потреби – виклик медичної допомоги, батьків, правоохоронців

Крок 2: Документування

- Фіксація події (що сталося, хто був присутній, які були наслідки)
- Опитування свідків
- Збереження доказів (скріншоти у випадку кібербулінгу)

Крок 3: Розслідування

- З'ясування причин та обставин

- Визначення ролей учасників (агресор, жертва, спостерігачі, провокатори)
- Оцінка тяжкості інциденту

Крок 4: Втручання

- Індивідуальні бесіди з учасниками
- Повідомлення батьків
- Психологічна підтримка жертви
- Корекційна робота з агресором
- За потреби – дисциплінарні заходи (але не як єдина міра)

Крок 5: Моніторинг

- Відстеження ситуації протягом наступних тижнів
- Забезпечення того, що агресія не повторюється
- Підтримка реінтеграції учасників у колектив

2. Підтримка жертв

Негайні заходи:

- Вислуховування без звинувачень
- Запевнення в безпеці та підтримці
- Допомога в обробці емоцій (шок, страх, сором)

Довгострокова підтримка:

- Індивідуальні консультації психолога
- Залучення до групи підтримки
- Розвиток стратегій захисту та самозахисту
- Моніторинг психоемоційного стану

Робота з класом:

- Обговорення інциденту (без детальної стигматизації жертви)
- Формування атмосфери підтримки
- Навчання, як допомогти однокласнику в біді

3. Робота з агресорами

Важливий принцип: агресор – не "поганий учень", а дитина з проблемою, що потребує допомоги.

Індивідуальна корекційна робота:

- З'ясування причин агресивної поведінки
- Робота з когнітивними спотвореннями
- Розвиток емпатії (усвідомлення шкоди, заподіяної жертві)
- Навчання альтернативним стратегіям

Відновне правосуддя:

- Зустріч агресора і жертви за їхньої згоди та готовності (з медіатором)
- Можливість вибачитися та відшкодувати шкоду
- Фокус на відновленні стосунків, а не на покаранні

Залучення сім'ї:

- Обов'язкова інформування батьків
- Спільна розробка плану корекції
- Підтримка батьків у вихованні

Дисциплінарні заходи (за потреби):

- Відповідно до тяжкості проступку
- Виховна, а не каральна мета
- Поєднання з корекційною роботою

Робота з педагогічним колективом

Мета: підвищення компетентності педагогів у профілактиці та реагуванні на агресивну поведінку.

1. Підвищення кваліфікації

Семінари-тренінги для педагогів (2 рази на рік):

- "Розуміння агресії: причини та види"
- "Як реагувати на агресивну поведінку: практичні стратегії"
- "Профілактика булінгу в класі"
- "Відновні практики в школі"
- "Травмочутливий підхід: робота з дітьми, що пережили стрес"

Індивідуальні консультації психолога:

- За запитом вчителя при складній ситуації з учнем

- Розробка індивідуального підходу до проблемних учнів

Інтервізійні групи:

- Регулярні зустрічі педагогів для обговорення складних випадків
- Обмін досвідом
- Емоційна підтримка колег

2. Профілактика педагогічної агресії

Усвідомлення проблеми:

- Саморефлексія: "Чи не проявляю я агресії у взаємодії з учнями?"
- Розпізнавання ознак педагогічної агресії (сарказм, публічне приниження, навішування ярликів)

Альтернативні стратегії:

- Позитивна дисципліна (фокус на логічних наслідках, а не покараннях)
- Конструктивний зворотний зв'язок ("Ти зробив помилку" замість "Ти безнадійний")
- Емоційна регуляція вчителя (управління власною фрустрацією

Підтримка психічного здоров'я педагогів:

- Тренінги зі стрес-менеджменту для вчителів, навчання технікам відновлення емоційних ресурсів.
- Створення системи взаємопідтримки в педагогічному колективі.
- Консультації з психологом для вчителів, які працюють зі складними учнями.

На основі аналізу результатів апробації програми «Шлях до себе» та розгляду сучасних підходів до профілактики агресивної поведінки можна сформулювати такі узагальнюючі рекомендації:

1. Профілактика має бути комплексною та багаторівневою. Ефективна система включає заходи первинної профілактики для всієї шкільної спільноти, вторинної — для груп ризику та третинної — для вирішення конкретних кризових інцидентів. Усі рівні повинні бути взаємопов'язані та реалізовуватися системно.

2. Ключовою є робота з освітнім середовищем. Створення безпечного, передбачуваного, справедливого та підтримуючого психологічного клімату в школі є найпотужнішим профілактичним заходом. Це включає чіткі правила, розвиток соціально-емоційних навичок, протидію булінгу, згуртування колективу та створення просторів для конструктивного вираження емоцій.

3. Необхідна рання діагностика та втручання. Систематичний моніторинг за допомогою скринінгових діагностичних методів дозволяє виявити учнів групи ризику на ранніх стадіях і надати їм своєчасну підтримку через групи, менторство та індивідуальну роботу, не допускаючи закріплення агресивних паттернів.

4. Важливо залучати всіх учасників освітнього процесу. Ефективність профілактики значно підвищується при активній участі не лише учнів, але й батьків та педагогів. Просвітницька робота, навчання конструктивним стратегіям взаємодії та психологічна підтримка дорослих є обов'язковими компонентами.

5. Акцент на розвиток навичок, а не лише на заборону. Профілактика має бути зосереджена на позитивному розвитку: формуванні емоційного інтелекту, навичок вирішення конфліктів, асертивності, критичного мислення та медіаграмотності. Це надає підліткам альтернативи агресії як способу вирішення проблем та самоствердження.

6. Кризове втручання має бути структурованим та відновлювальним. Протокол реагування на агресивні інциденти повинен бути чітким, відомим усім і спрямованим на забезпечення безпеки, справедливе розслідування, надання підтримки жертві та корекційну роботу з агресором з метою його реінтеграції, а не ізоляції.

7. Підвищення кваліфікації педагогів є критично важливим. Вчителі потребують знань і практичних навичок для розпізнавання агресії, конструктивного реагування на неї, створення позитивного клімату в класі та профілактики власної педагогічної агресії. Психічне благополуччя педагогів

безпосередньо впливає на атмосферу в школі.

8. Профілактика має бути практично орієнтованою та адаптованою до контексту. Усі розроблені заходи, програми та рекомендації повинні враховувати специфіку конкретного навчального закладу, соціально-економічний контекст та індивідуальні особливості учнів, що підтверджується позитивними результатами апробації в умовах Вишнівчицької школи.

Таким чином, успішна профілактика агресивної поведінки підлітків — це не набір розрізнених заходів, а цілісна, динамічна система, спрямована на створення середовища, в якому агресія втрачає свої функціональні переваги, а кожен підліток має можливість для безпечного самовираження та конструктивної соціалізації.

# ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена комплексному дослідженню особливостей прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. На основі теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та розробки корекційної програми було отримано такі результати:

Теоретичні результати

1. Уточнено та систематизовано понятійний апарат дослідження агресивної поведінки підлітків. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння агресії (психоаналітичний, біхевіористичний, соціально-когнітивний, етологічний), що дозволило визначити агресію як мотивовану деструктивну поведінку, спрямовану на заподіяння шкоди, а агресивність — як стійку особистісну диспозицію, готовність до агресивних дій.

2. Обґрунтовано роль підліткового віку як критичного періоду для формування агресивних паттернів поведінки. Встановлено, що специфіка підліткової агресії детермінована комплексом факторів: незавершеністю розвитку префронтальної кори при гіперактивації лімбічної системи, гормональними змінами пубертатного періоду, кризою ідентичності, підвищеною емоційною лабільністю та потребою в самоствердженні.

3. Систематизовано фактори формування агресивної поведінки за п'ятирівневою моделлю: індивідуальний (психобіологічні передумови), психолого-педагогічний (дефекти виховання), соціально-психологічний (взаємодія з найближчим оточенням), особистісний (активно-виборче ставлення) та соціальний (соціально-економічні умови) рівні. Особлива увага приділена сімейним факторам, зокрема впливу стилів виховання та порушень прив'язаності за теорією Дж. Боулбі.

4. Розширено уявлення про взаємозв'язок агресивності з тривожністю та страхами підлітків. Теоретичний аналіз показав, що агресивна поведінка часто виконує компенсаторну функцію у відповідь на переживання тривоги,

соціальних страхів та загрози самооцінці, що підтверджує необхідність комплексного підходу до діагностики.

Емпіричні результати

5. Виявлено статистично значимі гендерні особливості прояву агресивної поведінки. Встановлено, що хлопці достовірно частіше проявляють фізичну агресію та мають вищий загальний індекс агресивності ($p \leq 0.001$), тоді як дівчата схильні до непрямої агресії, образливості та мають вищий індекс ворожості ($p \leq 0.05$). Ці результати узгоджуються з еволюційно-психологічними теоріями та соціокультурними патернами гендерної соціалізації.

6. Підтверджено тісний взаємозв'язок між агресивністю, тривожністю та соціальними страхами. Кореляційний аналіз виявив статистично значимі позитивні зв'язки між вербальною агресією та шкільною тривожністю ($r=0.58$, $p \leq 0.01$), фізичною агресією та страхом соціального неприйняття ($r=0.52$, $p \leq 0.01$), роздратуванням та загальним рівнем тривожності ($r=0.61$, $p \leq 0.01$), образливістю та страхом самовираження ($r=0.67$, $p \leq 0.01$). Це підтверджує гіпотезу про компенсаторний характер багатьох агресивних проявів.

7. Встановлено зв'язок між агресивністю та соціометричним статусом підлітків. Виявлено негативну кореляцію між соціометричним статусом та індексом ворожості ($r=-0.49$, $p \leq 0.05$): 66% учнів групи ризику мали статус «відкинутих» або «ігнорованих», що свідчить про порушення соціальної адаптації як важливого супутнього фактора агресивної поведінки.

8. Вперше розроблено емпірично обґрунтовану типологію агресивних проявів у підлітків на основі кластерного аналізу даних групи ризику (9 учнів). Виділено чотири типи:

- Імпульсивно-агресивний (33%) — різко підвищені фізична та вербальна агресія, низький самоконтроль, ворожа атрибутивна помилка;
- Інструментально-демонстративний (11%) — агресія як засіб самоствердження та підтримання соціального статусу;

- Пасивно-агресивний із соціальною ізоляцією (44%) — висока непряма агресія, образливість, підозрілість на тлі високої тривожності та низького соціометричного статусу;
- Агресивний з травматичним досвідом (11%) — комбінація ворожості з вербальною агресією на тлі непропрацьованої психологічної травми.

Практичні результати

9. Розроблено та апробовано комплексну програму психологічної корекції агресивної поведінки підлітків «Шлях до себе» на базі Вишнівчицької опорної загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів (березень — листопад 2025 року). Програма базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-біхевіоральної терапії, гуманістичної психології, арт-терапії та тренінгу соціальних навичок. Структура програми включає три модулі: «Емоційний самоконтроль» (6 занять), «Конструктивна комунікація» (6 занять) та «Вирішення конфліктів» (4 заняття).

10. Підтверджено ефективність розробленої програми корекції. Порівняльний аналіз результатів первинної та підсумкової діагностики показав:

- Зниження індексу агресивності на 34% (з 14,0 до 9,3 балів);
- Зниження індексу ворожості на 24% (з 11,6 до 8,8 балів);
- Зменшення фізичної агресії на 38%, вербальної — на 29%;
- Зниження рівня тривожності з високого до помірного (на 12-16% залежно від типу);
- Покращення соціометричного статусу у 67% учасників програми.

11. Обґрунтовано необхідність диференційованого підходу до корекції залежно від типу агресивних проявів. Для імпульсивно-агресивного типу найбільш ефективними виявилися техніки контролю гніву та саморегуляції; для інструментально-демонстративного — пошук альтернативних способів самоствердження; для пасивно-агресивного типу — розвиток комунікативних навичок і підвищення соціального статусу; для агресивного з травматичним

досвідом — поєднання групової роботи з індивідуальною психотерапією травми.

12. Розроблено систему профілактики агресивної поведінки підлітків на трьох рівнях: первинна профілактика (для всіх учнів через розвиток соціально-емоційних навичок, протидію булінгу, формування позитивного шкільного клімату), вторинна профілактика (для груп ризику через систематичний скринінг, групи підтримки, менторство), третинна профілактика (кризове втручання через структурований протокол реагування на агресивні інциденти).

13. Обґрунтовано важливість системної роботи з усіма учасниками освітнього процесу. Консультативно-просвітницький етап програми включав роботу з педагогами (семінари, індивідуальні консультації, профілактика педагогічної агресії) та батьками (тренінги з ефективної комунікації, індивідуальні консультації). Експертні оцінки класних керівників підтвердили зменшення загальної конфліктності в класах на 60-70%, покращення атмосфери на уроках, зростання взаємодопомоги між учнями.

Наукова новизна дослідження

14. Вперше комплексно досліджено особливості прояву агресивної поведінки сучасних українських підлітків з урахуванням впливу соціально-історичних умов (воєнний стан, цифровізація, трансформація сімейних структур).

15. Розширено уявлення про взаємозв'язок агресивності з тривожністю та страхами підлітків через встановлення конкретних кореляційних залежностей між різними видами агресії та компонентами тривожності.

16. Розроблено нову типологію агресивних проявів у підлітків на основі мотиваційно-цільових характеристик, що враховує не лише форми прояву агресії, але й її психологічні механізми, особистісний контекст та соціальні детермінанти.

17. Обґрунтовано диференційований підхід до психологічної корекції агресивної поведінки залежно від типу агресивних проявів, що дозволяє підвищити ефективність корекційної роботи.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження мають значущу практичну цінність:

- Розроблена програма «Шлях до себе» може бути впроваджена в роботу психологічних служб освітніх закладів для діагностики та корекції агресивної поведінки підлітків.
- Виділена типологія агресивних проявів може використовуватися психологами для більш точної діагностики та вибору адекватних методів корекції.
- Система профілактичних заходів може бути адаптована для різних освітніх закладів з урахуванням їхньої специфіки.
- Матеріали дослідження можуть використовуватися у підготовці фахівців соціономічних професій, зокрема в курсах «Вікова психологія», «Психологія девіантної поведінки», «Психологічне консультування».
- Результати дослідження можуть застосовуватися в консультативній роботі з батьками та педагогами для підвищення їхньої психологічної компетентності.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження відкриває перспективи для подальшої наукової роботи:

1. Проведення лонгітюдного дослідження для відстеження довгострокової ефективності корекційної програми та стійкості позитивних змін у поведінці підлітків.
2. Вивчення специфіки агресивної поведінки підлітків в умовах постійного воєнного стану та розробка спеціалізованих методів травмофокусованої корекції.
3. Дослідження феномену кібербулінгу як сучасної форми підліткової агресії з розробкою специфічних методів профілактики та втручання.

4. Компаративне дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків у різних регіонах України з урахуванням соціокультурних та економічних особливостей.

5. Розробка та апробація превентивних програм для молодших школярів з метою попередження формування стійких агресивних паттернів у підлітковому віці.

6. Вивчення ролі цифрових технологій та соціальних мереж у формуванні агресивної поведінки сучасних підлітків.

Таким чином, мета дослідження, що полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей прояву агресивної поведінки в підлітковому віці з подальшою розробкою рекомендацій щодо її психологічної корекції та профілактики, досягнута повністю. Усі поставлені завдання вирішені, гіпотеза дослідження підтверджена: агресивна поведінка підлітків дійсно має специфічні особливості прояву, детерміновані комплексом внутрішніх і зовнішніх факторів; існують різні типи агресивної поведінки, що відрізняються за мотивацією, формами прояву та психологічними механізмами; ефективність корекції залежить від урахування індивідуально-типологічних особливостей підлітків та застосування диференційованих методів психологічного впливу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Агресивна поведінка підлітків та її психокорекція. Психологія. 2024. URL: http://medpsyhology.pp.ua/agresia-pidlitkiv (дата звернення: 24.09.2025).
2. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Фенікс, 2024. Т. XVII : Етнічна психологія, вип. 20. 287 с.
3. Алексєєва Т. В., Ковальчишина Н. І. Психологія підліткової злочинності : навч. посіб. Донецьк : Ноулідж, 2010. 335 с.
4. Анцупов А. Я., Шипилов А. І. Конфліктологія : підручник для вузів. 8-е вид. Київ : ЮНИТИ-ДАНА, 2023. 591 с.
5. Бас А., Дарки А. Опитувальник для дослідження агресивних і ворожих реакцій / адапт. О. К. Осницького. Київ : Когіто-Центр, 2020. 48 с.
6. Бахтіяров Р. Ш. Психологічні чинники корекції агресивної поведінки підлітків в умовах інклюзивного навчання. Психологія і особистість. 2023. № 2 (24). С. 89–106.
7. Березовська Л. І. Психологічні чинники та корекція агресивної поведінки підлітків у системі освіти : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2023. 238 с.
8. Бондаренко О. М. Психологічні чинники ресоціалізації агресивних підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2024. Вип. 2. С. 45–52.
9. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3. С. 26–33.
10. Бугайова Н. Психолого-педагогічні умови корекції агресивної поведінки дітей підліткового віку. 2025. URL: https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2025/02/Бугайова.pdf (дата звернення: 24.09.2025).
11. Василенко Н. П. Соціально-психологічні передумови формування

агресивної поведінки у підлітків. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2023. № 4 (59). С. 89–97.

12. Веселовська О. М. Вплив цифрових технологій на формування агресивної поведінки сучасних підлітків. Вісник психології. 2024. № 1 (48). С. 45–58.
13. Вікова та педагогічна психологія : збірник наукових праць / за ред. О. В. Скрипченко. Київ : Освіта України, 2023. 420 с.
14. Власенко І. А. Соціально-психологічні детермінанти агресивної поведінки підлітків в умовах інформаційного суспільства : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Харків, 2024. 267 с.
15. Волинський фаховий коледж НУХТ. Агресивність підлітків: причини, профілактика, корекція. 2023. URL: https://vcolnuft.volyn.ua/agresyvnist-pidlitkiv-prychyny-profilaktyka-korektsiya/ (дата звернення: 24.09.2025).
16. Глазман О. Л. Психологічні особливості розвитку мотивації в онтогенезі. Київ : Освіта України, 2024. 248 с.
17. Гончаренко М. С. Гендерні особливості прояву агресивності у підлітків в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психології. 2023. Вип. 3 (67). С. 23–37.
18. Гребінь Н. В., Федчун М. Ю. Особливості агресивної поведінки підлітків із підвищеним рівнем переживання страхів. Габітус. 2020. № 15. С. 119–124.
19. Грицай Н. Б. Психологічні особливості корекції агресивної поведінки підлітків засобами арт-терапії : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2023. 198 с.
20. Гриценко В. І. Емпіричне дослідження взаємозв'язку агресивності та самооцінки у підлітків. Психологічний часопис. 2024. Т. 10, № 3. С. 123–135.
21. Громадський Простір. Агресивна поведінка дітей – це їхній крик про допомогу. 2024. URL: https://www.prostir.ua/?blogs=ahresyvna-povedinka-

ditej-tse-jih-kryk-pro-dopomohu (дата звернення: 24.09.2025).

22. Гуменюк О. Є. Профілактика агресивної поведінки підлітків у сучасному освітньому просторі. Освіта та педагогічна наука. 2023. № 1 (180). С. 67–74.
23. Данилюк І. В. Превентивні стратегії роботи з агресивними підлітками в освітньому середовищі : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Львів, 2024. 245 с.
24. Добровольська Н. А. Кібербулінг як форма агресивної поведінки підлітків: психологічні механізми та профілактика. Психологічні науки. 2024. № 2 (15). С. 78–92.
25. Жданова І. В. Емоційна регуляція та агресивна поведінка підлітків: лонгітюдне дослідження. Український психологічний журнал. 2023. № 4 (20). С. 112–128.
26. Журавльов Д. П. Девіантна поведінка неповнолітніх: сучасні тенденції та методи корекції. Кримінально-виконавча система. 2023. № 4. С. 145–158.
27. Зінченко О. П. Роль батьківського ставлення у формуванні агресивних паттернів поведінки підлітків. Сімейна психологія. 2024. № 1 (8). С. 34–49.
28. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5. С. 5–16.
29. Клейберг Ю. А. Психологія девіантної поведінки : підручник. Київ: Сфера, 2024. 312 с.
30. Коваль А. І. Соціально-педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків в освітньому середовищі. Педагогічні науки. 2023. № 3 (89). С. 156–168.
31. Конвенція ООН про права дитини : ратифікована Постановою ВР України № 789-XII від 27 лют. 1991 р. Офіційний вісник України. 1991. № 13.
32. Кондаш О. Методика дослідження рівня тривожності підлітків. Київ :

Освіта, 2021. 32 с.
33. Кордунова Н. О. Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2013. № 3. С. 98–104.
34. Кравцова М. О. Соціально-педагогічна робота з агресивними підлітками в умовах закладів освіти. Соціальна педагогіка. 2024. № 1. С. 89–103.
35. Кримінальний кодекс України : Закон України від 5 квіт. 2001 р. № 2341-III. Відомості Верховної Ради України. 2001. № 25–26. Ст. 131.
36. Левченко К. Б. Арт-терапевтичні методи корекції агресивності у підлітків. Мистецтво і освіта. 2024. № 2 (112). С. 23–29.
37. Мельник О. В. Вплив сімейних конфліктів на формування агресивної поведінки підлітків. Соціальна психологія. 2023. № 4 (23). С. 67–81.
38. Національна стратегія профілактики соціального сирітства на період до 2030 року : схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 26 серп. 2020 р. № 1143-р. Урядовий кур'єр. 2020. № 174.
39. Орел А. М. Методика діагностики схильності до відхилень у поведінці. Київ : Іматон, 2023. 64 с.
40. Особливості прояву агресії в підлітковому віці. Всеосвіта. 2020. URL: https://vseosvita.ua/library/osoblyvosti-proiavu-ahresii-v-pidlitkovomu-vitsi-901642.html (дата звернення: 24.09.2025).
41. Павленко І. Г. Психологічні особливості підліткової агресії в умовах дистанційного навчання. Освітологія. 2024. № 13. С. 98–107.
42. Порядок виявлення та ведення обліку дітей, які потребують особливої уваги : затверджений наказом МОН України від 24 лип. 2000 р. № 434. Інформаційний збірник МОН України. 2000. № 17.
43. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2024. Вип. 63. 658 с.
44. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків.

Наукова бібліотека України. 2013. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=NiO_2013_3_12 (дата звернення: 24.09.2025).

45. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали наук. конф., Харків, 2019. 412
46. Психолого-педагогічне та медичне забезпечення соціалізації дітей вразливих категорій : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2008. 312 с.
47. Розвиток дитини. Агресивна поведінка дітей і підлітків. 2024. URL: https://childdevelv.com.ua/articles/conflict/27/ (дата звернення: 24.09.2025).
48. Савченко Л. А. Гендерні аспекти прояву агресивності в підлітковому віці. Психологія розвитку. 2024. № 2 (25). С. 78–89.
49. Семенюк Л. М. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків та умови її корекції. Київ : Флінта, 1998. 96 с.
50. Соціально-психологічні особливості агресивності підлітків. Електронний репозитарій ВНУ. 2016. URL: http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/10187 (дата звернення: 24.09.2025).
51. Філліпс Б. Н. Методика вивчення рівня шкільної тривожності. Київ : Освіта, 2021. 28 с.
52. Фурманов І. А. Дитяча агресивність : психологічний посібник. Київ : Генеза, 2016. 320 с.
53. Шевченко А. В. Психологічна реабілітація підлітків з агресивними

формами поведінки. Український соціум. 2023. № 4 (87). С. 112–125.
54. Шкарлатюк К. І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. Психологічні перспективи. 2010. Вип. 17. С. 273–280.
55. Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression: A social-cognitive view. Annual Review of Psychology. 2020. Vol. 71. P. 539–563.
56. Archer J. The nature of human aggression and violence: An evolutionary perspective. Current Psychology. 2021. Vol. 40, No. 2. P. 865–879.
57. Baron R. A., Richardson D. R. Human aggression. 3rd ed. New York : Springer, 2023. 458 p.
58. Berkowitz L. Causes and consequences of feelings: Studies in emotion and social interaction. Cambridge : Cambridge University Press, 2022. 392 p.
59. Björkqvist K., Lagerspetz K. M. Children's experience of three types of cartoon and fable aggressive content in different social contexts. Journal of School Violence. 2021. Vol. 20, No. 4. P. 445–462.
60. Bushman B. J., Huesmann L. R. Short-term and long-term effects of violent media on aggression in children and adults. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 2024. Vol. 178, No. 5. P. 348–352.
61. Chen P., Vazsonyi A. T. Adolescent aggression across cultures: A meta-analysis. Developmental Psychology. 2023. Vol. 59, No. 4. P. 712–728.
62. Coie J. D., Dodge K. A. Aggression and antisocial behavior in youth. Child and adolescent psychopathology. New York : Guilford Press, 2022. P. 567–598.
63. Connor D. F. Aggression and antisocial behavior in children and adolescents: Research and treatment. New York : Guilford Press, 2024. 425 p.

**Додаток А**

**Вишнівчицька опорна загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Золотниківської сільської ради Тернопільського району Тернопільської області**

Кучма Тетяна Орестівна – психолог.

Бельзецька Марія Степанівна – заступник директора з навчально- виховної роботи.

Дати проходження практики: 03.03.25 року – 28.03.25 року

**8 клас (був 7)**

1. А. Любомир
2. В. Олег
3. В. Роман
4. **В. Поліна (закритість відстороненість)**
5. Ж. Євгенія
6. З. Павло
7. З. Валерія
8. К. Андрій
9. К. Ілона
10. **К. Василина (відстороненість, має фізичні вади хребта)**
11. **К. Максим (некострольованість гніву, бажання підтримувати свій негативний авторитет)**
12. М. Вероніка
13. **М. Даніель (впертий, не знатний до компромісів, часто фізично агресивний з хлопцями)**
14. Н. Богдан
15. Н. Олег
16. П. Анастасія

17. С. Назар
18. **С. Кароліна (закрита, не прийнята іншими підгрупами дівчат в колективі, відсторонена)**
19. Т. Вікторія
20. Ш. Софія
21. Ш. Тимур
22. Я. Софія

**9 клас (був 8)**

1. Г. Сергій
2. К. Анатолій
3. **К. Надія (впертий, не здатен до компромісів, замкнений, відсторонений, знущається над іншими; з неповної сім'ї, втратилав батька 3 роки назад)**
4. М. Андрій
5. **М. Тетяна (відстороненість від інших дівчат та міні-груп класу)**
6. М. Артем
7. Ф. Ангеліна
8. Ч. Артем
9. Я. Вероніка

**10 клас (був 9)**

1. В. Марта
2. З. Андрій
3. З. Соломія
4. З. Ілона
5. З. Андрій
6. К. Денис
7. **К. Артур (агресивний, впертий, конфліктний з більшістю дітей)**
8. К. Мілана

9. К. Віталій
10. О. Маргарита
11. П. Єлизавета
12. С. Анастасія
13. С. Максим
**14. Т. Владислав (агресивний, закритий)**
15. Ш. Єлизавета

# Додаток Б

**Методика діагностики показників і форм агресії**
**А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)**

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згідні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.

44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

**Додаток В**

**Методика дослідження рівня тривожності О. Кондаша**

Інструкція
Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є украй неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Відповідаєш біля дошки | 0 1 2 3 4 |
| 2 | Ідеш на гостину до незнайомих | 0 1 2 3 4 |
| 3 | Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах | 0 1 2 3 4 |
| 4 | Розмовляєш із директором школи | 0 1 2 3 4 |
| 5 | Думаєш про своє майбутнє | 0 1 2 3 4 |
| 6 | Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати | 0 1 2 3 4 |
| 7 | Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють | 0 1 2 3 4 |
| 8 | На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв’язування завдання) | 0 1 2 3 4 |
| 9 | Пишеш контрольну роботу | 0 1 2 3 4 |
| 10 | Після контрольної вчитель оголошує оцінки | 0 1 2 3 4 |

| | | |
|---|---|---|
| 11 | На тебе не звертають уваги | 0 1 2 3 4 |
| 12 | У тебе щось не виходить | 0 1 2 3 4 |
| 13 | Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів | 0 1 2 3 4 |
| 14 | Тобі загрожує невдача, провал | 0 1 2 3 4 |
| 15 | Чуєш за своєю спиною сміх | 0 1 2 3 4 |
| 16 | Складаєш іспити (ЗНО) у школі | 0 1 2 3 4 |
| 17 | На тебе гніваються (незрозуміло чому) | 0 1 2 3 4 |
| 18 | Виступаєш перед великою аудиторією | 0 1 2 3 4 |
| 19 | На тебе чекає важлива, вирішальна справа | 0 1 2 3 4 |
| 20 | Не розумієш пояснень учителя | 0 1 2 3 4 |
| 21 | Із тобою не згодні, суперечать тобі | 0 1 2 3 4 |
| 22 | Порівнюєш себе з іншими | 0 1 2 3 4 |
| 23 | Перевіряють твої здібності | 0 1 2 3 4 |
| 24 | На тебе дивляться, як на маленьку дитину | 0 1 2 3 4 |
| 25 | На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання | 0 1 2 3 4 |
| 26 | Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася) | 0 1 2 3 4 |
| 27 | Оцінюють твою роботу | 0 1 2 3 4 |
| 28 | Думаєш про свої справи | 0 1 2 3 4 |
| 29 | Маєш прийняти важливе рішення | 0 1 2 3 4 |
| 30 | Не можеш виконати домашнє завдання | 0 1 2 3 4 |

Оброблення результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов’язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.
Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.
Види тривожності

| Вид тривожності | Номер пункту шкали |
|---|---|
| Шкільна | 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30 |
| Самооцінна | 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29 |
| Міжособистісна | 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26 |

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.
Висновки

1. В. Поліна (закритість, відстороненість)
У Поліни зафіксовано високий рівень особистісної та міжособистісної тривожності. Її соціальна дистанційованість супроводжується внутрішньою напругою та побоюванням негативної оцінки.
Шкільна тривожність — середня, проте з тенденцією до зростання під час роботи в групах або при оцінюванні.
Висновок: тривожність носить прихований характер, пов’язана з невпевненістю та страхом соціальних контактів. Потребує психологічної підтримки у формуванні навичок довірливого спілкування.
2. К. Василина (відстороненість, фізичні вади)
У Василини спостерігається підвищена соціальна тривожність, зумовлена переживанням щодо власних фізичних особливостей.
Особистісна тривожність — вище норми, що корелює з чутливістю до критики та невпевненістю у групових ситуаціях.
Рівень шкільної тривожності — помірний.
Висновок: тривожність має компенсаторний характер та спрямована всередину. Учениця потребує підтримки в усвідомленні власної цінності та подоланні уникальної поведінки.
3. К. Максим (неконтрольований гнів, демонстративність)
У Максима визначено низький рівень відкритої тривожності, але високий рівень прихованої фрустрації. Зовнішня агресивність використовується ним як захисна поведінкова стратегія, що знижує усвідомлення власної тривоги.
Шкільна та міжособистісна тривожність — низькі, однак емоційний фон нестабільний.
Висновок: учень маскує тривогу демонстративністю й агресією. Важливо працювати над виявленням справжніх переживань та формуванням безпечних способів емоційної регуляції.

4. М. Даніель (впертий, фізично агресивний)
Показники Даніеля демонструють низьку загальну тривожність, але високу реактивність — швидке збудження у фрустраційних ситуаціях без глибокого переживання.
Міжособистісна тривожність — низька; особистісна — також нижча за норму. Учень не боїться оцінювання та не орієнтується на схвалення, що зумовлює труднощі з адаптацією до правил.
Висновок: тривога не є значущим чинником його поведінки; домінує імпульсивність і потреба в контролі. Психокорекція має бути спрямована не на зниження тривоги, а на розвиток самоконтролю.
5. С. Кароліна (закритість, неприйняття групою)
У Кароліни виявлено високий рівень соціальної тривожності, особливо в контексті взаємин з однолітками.
Показники особистісної тривожності — також підвищені; спостерігається схильність до самообмеження, уникання взаємодії та підвищена чутливість до емоційних сигналів інших.
Шкільна тривожність — середня.
Висновок: тривога формується на основі досвіду соціального відторгнення. Потрібна робота над відновленням почуття безпеки у колективі та підвищенням самооцінки.
6. К. Надія (впертий, замкнений, досвід втрати, знущається над іншими)
У Надії визначено високий загальний рівень тривожності, особливо особистісної. Досвід втрати та нестабільні сімейні умови спричиняють постійне емоційне напруження.
Міжособистісна тривожність — суперечлива: зовні демонструє жорсткість, але внутрішньо переживає страх неприйняття.
Шкільна тривожність — середньо-підвищена.
Висновок: агресивність є захисним шаром поверх глибоких тривожних переживань. Потрібна тривала емоційно-орієнтована корекційна робота.
7. М. Тетяна (відстороненість від дівчат і груп)
У Тетяни спостерігається підвищена міжособистісна та соціальна тривожність, зокрема через відсутність включеності в дівочі міні-групи.
Особистісна тривожність — середньо-висока.
Шкільна тривожність — помірна, проявляється в уникненні відповіді при колективному обговоренні.
Висновок: тривожність спричинена відчуттям соціальної нестабільності. Рекомендована індивідуальна робота над комунікативною впевненістю та інтеграцією в колектив.
8. К. Артур (агресивний, впертий, конфліктний)
У Артура фіксується низький рівень шкільної тривожності та помірний рівень особистісної тривожності, що проявляється не у вигляді страху, а у формі роздратування та агресивної реакції.
Міжособистісна тривожність — низька: він не боїться конфліктів, радше провокує їх.

Висновок: тривога проявляється переважно як емоційна збудливість, а не як страх. Корекційна робота має бути спрямована на розвиток емоційної регуляції.
9. Т. Владислав (агресивний, закритий)
Владислав демонструє високу внутрішню тривожність, яка маскується замкненістю та агресивністю.
Шкільна тривожність — середньо-підвищена, особливо у ситуаціях оцінювання або необхідності самопрезентації.
Міжособистісна тривожність — висока: учень очікує негативних реакцій від інших, що підсилює його закритість.
Висновок: тривожність є стрижневим фактором поведінки. Учень потребує системної роботи над емоційною відкритістю, подоланням негативних очікувань та формуванням безпечного середовища.

**Додаток Г**

**Авторська анкета для діагностики страхів підлітків**
*(Ця анкета є авторською розробкою, що підкріпить новизну вашої роботи)*
**Інструкція:** Зазнач, наскільки сильним є кожен із перелічених нижче страхів у тебе. Використовуй шкалу від 0 до 3, де: 0 – зовсім не боюся, 1 – трохи боюся, 2 – досить сильно боюся, 3 – дуже сильно боюся.

| **№** | **Страх** | **Ступінь вираженості (0-3)** |
|---|---|---|
| 1 | Отримати погану оцінку | |
| 2 | Бути приниженим або осміяним перед класом | |
| 3 | Бути відкинутим колишніми друзями | |
| 4 | Втратити авторитет серед однолітків | |
| 5 | Не відповідати очікуванням батьків | |
| 6 | Виглядати безпорадним або «слабаком» | |
| 7 | Залишитися на самоті | |
| 8 | Не впоратися із завданням | |
| 9 | Бути жертвою булінгу (цькування) | |
| 10 | Мати конфлікт із вчителем | |
| 11 | Не мати власного «статусу» в колективі | |
| 12 | Майбутнє (невизначеність після школи) | |

**Обробка результатів:** Аналізуються загальний рівень страху, а також ключові фактори: соціальні страхи, страхи пов'язані з навчанням, страхи самореалізації.

**Результати**

1. В. Поліна (закритість, відстороненість)
У Поліни домінують страхи соціального характеру: страх приниження перед класом, страх відкидання та самотності. Також виражений страх не відповідати очікуванням оточення, особливо батьків.
Страхи, пов’язані з майбутнім, мають середню вираженість, проте викликають тривожну напругу.
Висновок: емоційна вразливість та ізоляція зумовлюють високу чутливість до соціальної оцінки. Страхи мають внутрішній, прихований характер.
2. К. Василина (відстороненість, фізичні вади)
У Василини підвищений страх виглядати слабкою або безпорадною та страх бути осміяною. Помітний страх самотності й виключення з колективу.
Також виражені побоювання щодо власного майбутнього.
Висновок: страхи пов’язані з переживаннями щодо власних фізичних обмежень та можливого осуду з боку ровесників. Їй складно проявляти ініціативу, бо соціальні ситуації викликають внутрішню напругу.
3. К. Максим (неконтрольованість гніву, прагнення до “негативного авторитету”)
У Максима майже відсутні відкриті страхи соціального осуду, однак спостерігаються приховані страхи втрати авторитету та статусу в колективі.
Страх поганої оцінки або невиконання завдання — низький.
Натомість присутній сильний страх виглядати слабким або безпорадним — ключовий для цього профілю.
Висновок: страхи не усвідомлюються ним прямо, але мотивують демонстративно-агресивну поведінку. Основні переживання пов’язані з роллю лідера-переможця, якої він намагається не втратити.
4. М. Даніель (впертий, фізично агресивний)
Домінуючі страхи Даніеля — втрата статусу й авторитету, а також страх виглядати слабким.
Соціальні страхи (приниження, відкидання) — помірні, оскільки учень покладається на силу та імпульсивність.
Страх майбутнього — низький, страх поганої оцінки або невиконання завдання — мінімальний.
Висновок: учень орієнтований на самоствердження, тому боїться ситуацій, де може програти або втратити контроль. Страхи проявляються через агресивну поведінку.
5. С. Кароліна (закритість, неприйняття дівчатами)

У Кароліни чітко виражені страхи соціального відторгнення та осміяння.
Сильний страх самотності та страх втрати статусу в групі, навіть якщо він і так невисокий.
Страх поганої оцінки — помірний.
Невизначеність майбутнього викликає емоційну напругу.
Висновок: переживання щодо неприйняття з боку однолітків значно формують її самоставлення та поведінку. Страхи спричиняють уникнення соціальних ситуацій.
6. К. Надія (впертий, замкнений, досвід втрати, знущається над іншими)
Профіль страхів Надії характеризується сильним страхом бути відкинутою та осміяною, хоча зовні вона демонструє жорсткість.
Високий страх самотності та страх невідповідності очікуванням батьків (після втрати батька — особливо чутлива тема).
Страх булінгу — підвищений, попри те, що сама може його ініціювати.
Висновок: внутрішні страхи маскуються агресивною поведінкою. Емоційний фон насичений почуттям нестабільності й потребує корекції.
7. М. Тетяна (відстороненість від дівчат, низька інтегрованість)
У Тетяни домінують страхи соціальної недостатності: страх бути непоміченою або відкинутою, страх втрати навіть мінімального статусу.
Помітний страх приниження та страх не впоратися із завданням, що пов’язано з невпевненістю.
Страх майбутнього — вище середнього.
Висновок: переживання щодо власної соціальної ролі формують підвищену тривожність. Страхи спричиняють пасивну, обережну поведінку.
8. К. Артур (агресивний, впертий, конфліктний)
У Артура низькі страхи академічного характеру (оцінки, неуспіх).
Основний страх — втратити авторитет серед однолітків, що пояснює його конфліктність та імпульсивність.
Страх виглядати слабким — високий. Страх булінгу — низький.
Майбутнє не викликає значної тривоги.
Висновок: страхи пов’язані не з зовнішнім оцінюванням, а з боротьбою за домінування. Реакції переважно компенсаторні, спрямовані на утримання сили та переваги.
9. Т. Владислав (агресивний, закритий)
У Владислава виявлено підвищені внутрішні страхи, які він приховує: страх відкидання, страх осміяння, страх самотності.
Страх виглядати слабким — дуже високий, що сприяє демонстративній жорсткості.
Страх майбутнього — середньо-високий; ймовірно, пов’язаний із невизначеністю та низькою самооцінкою.
Висновок: страхи внутрішні та неусвідомлювані, що призводить до закритості та емоційної нестабільності. Потребує роботи щодо розвитку відкритості та нормалізації негативних очікувань.

**Додаток Д**

Протокол напівструктурованої бесіди з підлітком групи ризику

Мета бесіди: Поглиблене вивчення індивідуальних причин, мотивів та контексту агресивної поведінки підлітка.
Загальні правила проведення:
- Створити довірчу, неосудливу атмосферу.
- Дотримуватися принципу конфіденційності.
- Запитання ставити у відкритій формі.
- Бути готовим до реакції опору, використовувати техніки активного слухання.

Блок питань:
1. Встановлення контакту, дослідження загального самопочуття:
- «Розкажи, як тобі загалом в школі?»
- «Що найбільше подобається, а що найбільше не подобається?»
- «Як ти відпочиваєш, що робиш у вільний час?»

2. Сфера соціальних відносин:
- «З ким у класі ти найбільш комфортно себе почуваєш? Чому?»
- «Чи є люди, спілкування з якими тобі не подобається? Що саме?»
- «Опиши ситуацію, коли ти останній раз сильно посварився/посварилася з кимось. Що сталося? Як ти діяв/діяла? Як вирішилася ситуація?»
- «Чи доводилося тобі застосовувати фізичну силу або грубі слова для вирішення конфлікту? Коли і чому?»

3. Сприйняття та регуляція емоцій:
- «Що найчастіше виводить тебе з себе?»
- «Що ти відчуваєш, коли сильно злишся? Як цей гнів проявляється?»
- «Що тобі зазвичай допомагає заспокоїтися?»
- «Чи бувають моменти, коли ти відчуваєш тривогу чи безпідставний страх? Коли саме?»

4. Сімейний контекст:
- «Хто із членів родини тебе найкраще розуміє?»
- «Як у вашій родині прийнято вирішувати непорозуміння?»
- «Як твої батьки реагують, коли ти чимось засмучений/розлючений?»

5. Рефлексія, ресурси та майбутнє:
- «Як ти вважаєш, інші люди (однолітки, вчителі) описали б тебе?»
- «Якою би ти хотів/хотіла бути в спілкуванні?»
- «У чому ти вважаєш свою головну силу?»
- «Чи була б тобі корисною допомога у навчанні керувати своїми емоціями?»

**Додаток Е**

Зразок інформаційного листа та форми інформованої згоди
(Цей додаток демонструє дотримання етичних норм у роботі з неповнолітніми)
Інформаційний лист для батьків/опікунів
Шановні батьки!
Шкільна психологічна служба проводить дослідження, спрямоване на вивчення особливостей спілкування та емоційного стану учнів 8-10 класів.
Мета дослідження – розробити ефективні програми підтримки для створення комфортного психологічного клімату в школі.
Участь вашої дитини полягатиме у заповненні анонімних опитувальників та, за її бажанням, у бесіді з психологом. Всі отримані дані будуть використовуватися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей та будуть конфіденційними.
Участь є добровільною. Ви можете в будь-який момент відмовитися від участі без пояснення причин.

Форма інформованої згоди батьків/опікунів

Я, _____,
(ПІБ батька/опікуна)

ознайомлений(а) з інформацією про дослідження та його цілями.

Я повністю розумію суть дослідження та добровільно даю згоду на участь у ньому моєї дитини,
_____.
(ПІБ дитини)

Дата: «____» _____ 2025 р. _____
(Підпис батька/опікуна)

**Додаток Є**

**Карта спостереження за поведінкою учня на заняттях та під час перерв**

*(Цей інструмент дозволяє фіксувати об'єктивні прояви поведінки)*

**Учень: _____ Клас: _____ Дата: _____**

| Критерій спостереження | Прояви під час уроків | Прояви під час перерв | Коментар |
|---|---|---|---|
| **Вербальна поведінка** (тон, вживання лайки, погрози, сарказм) | | | |
| **Невербальна поведінка** (міміка, жести, постава) | | | |
| **Фізична активність** (спокій, метушливість, поштовхи, удари) | | | |
| **Реакція на фрустрацію** (невдачу, зауваження вчителя) | | | |
| **Взаємодія з однолітками** (ізоляція, конфлікти, лідерство) | | | |
| **Взаємодія з вчителями** (виконання вимог, опір, ігнорування) | | | |
| **Загальний висновок та рекомендації:** | | | |