

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

Ананьєва Ольга Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ ПІДЛІТКІВ З
УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ РИС**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВНІВНА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від ____ 2024 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____

ЛУЦЬК – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ РИС.....	6
1.1. Теоретичний аналіз психологічного феномену агресії у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.....	6
1.2. Індивідуально-типологічні характеристики особистості підлітка.....	10
1.3. Особливості агресивної поведінки у підлітковому віці.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕРБАЛЬНОЇ ТА НЕВЕРБАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	19
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	19
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	30
3.1. Методологічні аспекти щодо корекції агресивної поведінки у підлітковому віці.....	30
3.2. Практичні рекомендації до проведення корекційних занять спрямованих на подолання та стабілізацію агресивної поведінки у підлітків.....	35
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах проблема агресивності є однією із найважливіших проблем не лише психології, але й інших наук. Актуальність дослідження пояснюється воєнними діями, які відбуваються в нашій країні і ще більше загострюють соціальні конфлікти, призводять до зростання насильства й ставлять феномен агресії в центрі уваги як дослідників, так і всієї громадськості.

Для суспільства є характерне загальне загострення незадоволеності та соціально-психологічної напруженості, що у свою чергу призводить до формування агресивних реакцій населення. Особливо небезпечними ці умови є для підлітків, так як вони не можуть настільки повно володіти своїми емоційними реакціями у зв'язку із особливостями психофізіологічного розвитку. Саме підлітковий вік є найбільш кризовим для особистісного розвитку людини. В цей період загострюється емоційна нестабільність, імпульсивність, вразливість, чутливість тощо. Всю проблемність даної ситуації можна спостерігати у підвищеній схильності підлітків до вчинення різноманітних протиправних дій, зростання бійок, образ однолітків, небажання поступитися, ділитися, у пошкодженні майна, бунтах та нерозумінні батьків, проблемах з однокласниками тощо. Така поведінка призводить до негативного формування у підлітка образу оточуючого світу, етичних і моральних принципів.

Не дивлячись на актуальність дослідження особливостей агресії та агресивності й підвищений інтерес дослідників до окресленої проблематики, дослідження зв'язку психологічних особливостей різних видів (вербальної та невербальної) агресивності підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис характеру поки що залишається недостатньо розглянутою.

Об'єктом дослідження виступає агресивність особистості підлітка.

Предмет дослідження склали психологічні особливості вербальної та невербальної агресивності підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей вербальної та невербальної агресивності підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис.

Окреслена тема та мета дослідження потребує вирішення низки завдань, тому **основними завданнями** дослідження є:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми агресивності особистості у психологічній літературі.
2. З'ясувати психологічні особливості агресивної поведінки у підлітковому віці.
3. Розглянути індивідуально-типологічні особливості особистості підлітка.
4. Розробити програму емпіричного дослідження та виявити психологічні особливості вербальної та невербальної агресивності підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис.
5. Охарактеризувати методологічні аспекти та узагальнити практичні рекомендації щодо корекції агресивної поведінки у підлітковому віці.

Для досягнення мети й реалізації поставлених завдань дослідження використано такі **методи**:

- теоретичні (аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури, систематизація та узагальнення одержаної наукової інформації);
- емпіричні: психодіагностичні методики: «Діагностика показників і

форм агресії» А.Басса, А. Дарки, проєктивна методика «Кактус», методика вивчення рівня самооцінки, «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека; методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції r-Пірсона, за допомогою якого виявлено взаємозв'язки вербальної та невербальної агресивності та індивідуально-типологічними характеристиками досліджуваних підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає в подальшому розвитку теоретичних засад агресивності, з'ясуванні психологічних особливостей підлітків із різними видами агресивності та її взаємозв'язку з індивідуально-типологічними характеристиками досліджуваних підлітків.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати діагностики можуть використовуватися психологічними службами закладів освіти та практичними психологами як для здійснення психологічної підтримки, так і розробки корекційних програм, щодо подолання необґрунтованої агресивної поведінки у підлітковому віці.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження було представлено на XI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (13-17 травня 2024 р., м. Луцьк)

Основні положення дослідження викладено у науковій публікації:

Ананьєва О., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз особливостей агресивної поведінки підлітків. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (13-17 травня 2024 р., м. Луцьк).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ РИС

1.1. Теоретичний аналіз психологічного феномену агресії у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі

Грунтовне вивчення психологічного феномену агресії, її форм, особливостей прояву розпочалося порівняно недавно (на початку 60-х років ХХ століття). Але, не дивлячись на те, що тема агресії є предметом активного обговорення в наукових колах та зважаючи на складність і різноманітність проявів агресивної поведінки, досі відсутнє однозначне визначення та трактування цього поняття.

На сьогодні сформульовано низку теорій щодо детермінант агресивної поведінки. Учені Ф. Верном, Д. Майлс, Г. Карей, Е. Коккаро та інші є прихильниками теорії біологічної природи агресивної поведінки: агресивна поведінка спричинена біологічними причинами та пов'язана з впливом біохімічних і гормональних механізмів на її формування. На генетичну обумовленість агресії вказують Х. Брунер, А. Нью та інші. Дослідження О. Кернберга підтримують цю теорію та вказують на зв'язок агресивності з низкою душевних захворювань з прогресуючим психічним дефектом та розпадом особистості й виникненні жорстокості при психічних розладах [18]. Низка учених трактує агресивність як вроджену, інстинктивну властивість людини. Погляди З. Фрейда свідчать, що агресивна поведінка є не лише вродженою та спричинена «вбудованим» в людину інстинктом смерті, але і неминуча. Фрустраційна теорія, прихильником якої є Дж. Доллард, свідчить, що

агресія завжди є наслідком фрустрації, а фрустрація завжди несе за собою агресію. Ще один підхід трактує агресивність як характеристику поведінки, що формується в результаті навчання (біхевіоральні теорії) [4].

В останні десятиліття відмічається неабиякий інтерес до вивчення психологічних особливостей агресії та агресивної поведінки з боку вітчизняних дослідників (О. Бовть, Г. Гайдукевич, О. Дроздов, Д. Александров, Л. Казміренко, З. Кісіль, С. Кравчук, І. Мазоха, А. Мелоян, О. Мізерна, С. Третьяков, О. Цільмак, В. Шебанов, С. Шебанова та інші). Дослідженню різних форм агресивної поведінки присвячені наукові праці Л. Берковіц, Н. Воляннюк, С. Завражина, С. Шебанова та інших. Зв'язок агресивності з конфліктами став предметом дослідження Г. Ложкіна, М. Неймарка та інших. Вікові особливості агресивної поведінки розкриваються у працях зарубіжних учених К. Бютнера, Г. Паренса, та інших [10].

У більшості наукових джерел агресію розглядають як «індивідуальну, або колективну поведінку, дію, спрямовану на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди, або на знищення іншої людини чи групи людей. Готовність суб'єкта до такої поведінки розглядається як відносно стійка риса особистості – агресивність» [34].

Серед ключових ознак агресивності як властивості особистості дослідники виділяють такі поведінкові прояви, як прагнення до спричинення руйнації, до домінування над людьми, маніпуляції ними, схильність до насильства, до заподіяння шкоди людям, навіть близьким, завдання болю [26].

Е. Фромм пояснює агресію як такі дії, що завдають або мають намір завдати шкоди людині, групі людей, тварині чи навіть будь-якому неживому об'єкту [17]. Учений виділяє «доброякісну агресію» та її види: псевдоагресію (певні дії, результатом яких може бути завдана шкода, але без злих намірів на те); ненавмисну агресію (нещасний випадок); ігрову агресію (ігрова агресія є необхідною у спорті, навчанні, розвитку майстерності, спритності, швидкості

реакцій тощо. Вона не містить руйнівних дій та негативних емоцій); агресію як самоствердження. Л. Бендер, пояснює агресію через тенденцію наближення чи віддалення від об'єкту, за Ф. Алланом агресія є тою внутрішньою силою, яка сприяє протистоянню перед зовнішніми, за А. Бассом агресія – це прояв, що призводить до того, що інший отримує стимули для боротьби [15]. Агресія, на думку Р. Берона і Д. Річардсона, це поведінка, спрямована на спричинення шкоди або збитку іншій особі, що має всі підстави уникати такого поводження з собою. У підлітковому віці досить часто зустрічаються такі форми агресивної поведінки, як «задиркуватість», «войовничість», «озлобленість», «жорстокість» тощо.

І. Мазоха, розглядаючи агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості, вказує на взаємозв'язок агресивності з низкою таких особистісних особливостей, як домінантність, непоступливість, напористість тощо. Дослідниця підкреслює, що для осіб з високим рівнем агресивності є характерною підвищена конфліктність, наполегливість, дратівливість. Такі люди нетерпимі до конкуренції, не піддаються впливу інших тощо. Натомість, особи з низьким рівнем агресивності терпимі, спокійні, урівноважені, з високим рівнем самоконтролю та не схильні до конфліктної поведінки [16].

Вивченню вікових особливостей агресивної поведінки присвячені праці З. Кісіль. Дослідниця вказує, що агресивність не зникає в більш зрілому віці. Під впливом соціуму більшість людей набувають навичок до регуляції своїх агресивних імпульсів, таким чином адаптуючись до його вимог. Інші ж виявляють агресію за допомогою словесних образ, прихованого примусу, завуальованих вимог, вандалізму та інших прийомів, тоді як треті не навчаються нічому і виявляють свою агресію через фізичне насильство [10].

Із основних видів агресії дослідники виділяють такі [15]: роздратування (брак ресурсів для реагування або усвідомлення ситуації, незрозумілість об'єкта, щодо якого направлена агресія); злість (енергія спрямована на об'єкт

контакту або потреби); лють (незріла, бурхлива і некерована афективна реакція, спрямована на об'єкт. Лють характерна для раннього дитячого віку); ненависть (афективна реакція, спрямована на руйнування себе або зовнішній об'єкт); досада (це реакція злості, перемішана з болем, характерна для переживання втрати).

До непрямих способів вираження агресії відносяться: вина (спрямування агресії на себе, але з перенесенням відповідальності на іншу людину (пошук правого і неправого); образа (блокування агресії з визнанням важливості людини, проти якої вона спрямована); заздрість (складна емоція, яка включає в себе злість, інтерес і сором тощо); нудьга (блокування розуміння агресії, шляхом її ігнорування); депресія (пригнічення, блокування агресії високої інтенсивності).

Психологи, прихильники біхевіористичної теорії, трактують агресивну поведінку, як відкриті, активні, ініціативні дії, які завжди приносять шкоду об'єкту на який вони спрямовані.

Аналіз основних поглядів, що розкривають поняття агресії, визначають її як мотивовану, руйнівну поведінку, суперечливу щодо норм і правил людської моралі, як таку, що несе фізичну і психологічну шкоду об'єктам нападу (негативні емоційні переживання, страх, напругу, пригніченість тощо). Окрім того, обмеження розгляду цього поняття лише поведінковими аспектами позбавляє можливості розглядати агресивні за змістом феномени, які не є прямими діями руйнування чи насилля, а виявляється через думки, відмову від допомоги, іронію, акти творчості тощо [12].

О. Мойсеєва вказує, що суть агресії можна зрозуміти тільки вивчаючи її системно і комплексно, відмовшись від звичного способу пояснення її складної психологічної природи лише однією причиною. Психологічне розуміння агресії має бути у кожної людини як заради себе, так і заради налагодження взаємодії з іншими. Механізми формування такого бачення феномену та її приймання

зумовлені тим, яке значення надає людина агресії, як воно пов'язане з її «Я», з тим, чи характерні агресивні прояви для людини та як вони впливають на неї [18].

Отже, вивчення особливостей агресивної поведінки особистості цікавить представників різних галузей знань (психології, біології, соціології, екології, криміналістики тощо). Але, не дивлячись на актуальність проблеми агресії, агресивної поведінки, складність і різноманітність форм та видів її вияву, досі відсутнє однозначне визначення цього поняття. У більшості наукових джерел агресію розглядають як індивідуальну, або колективну поведінку, дію, спрямовану на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди, або на знищення іншої людини чи групи людей. Готовність суб'єкта до такої поведінки розглядається як відносно стійка риса особистості та називається агресивністю.

1.2. Індивідуально-типологічні характеристики особистості підлітка

Говорячи про індивідуально-типологічні характеристики особистості зазвичай вказують на її темперамент, характер та здібності.

Темперамент є найбільш стійкою характеристикою людини, так як майже не змінюється протягом життя, проявляється в усіх його сферах та характеризує динамічну сторону психіки людини за такими показниками, як темп, швидкість, ритм, інтенсивність, енергійність, емоційність [29].

Проблема вивчення особливостей темпераменту людини виникла понад дві з половиною тисячі років тому, починаючи з ідей Гіппократа та Галена, які запропонували типологію темпераменту, та отримали подальший розвиток у працях інших науковців: І. Канта, П. Лесгафта (пов'язували природу темпераменту з хімічним складом крові, її якісними особливостями та властивостями системи кровообігу), Е. Кречмера (доводив взаємозв'язок типу

конституції людини, її психічних особливостей та схильності до психічних захворювань), А. Галлера (ввів поняття збудливості та чутливості), Г. Врісберга (пов'язував темперамент з особливостями нервової системи), К. Сіго (пов'язав відмінність темпераментальних особливостей із статурою), В. Вундта (із силою та швидкістю зміни емоцій) та ін.

Про визначальний вплив таких основних психічних функцій таких як мислення, відчуття, інтуїція, емоції на поведінку людини зазначав К. Юнг, виділивши вісім основних типів темпераменту [29].

Темперамент – це властивість особистості, що характеризує динаміку перебігу психічних процесів та діяльності. Назви типів темпераменту збереглися до наших днів: сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік. Доведено, що в основі кожного типу темпераменту є особливості нервової системи людини, властивості цієї нервової системи: флегматик – сильний, врівноважений, інертний тип, людина повільна, врівноважена і спокійна, яку важко вивести з себе; сангвінік – сильний, врівноважений тип, швидкий, рухливий, емоційний, його почуття безпосередньо відбиваються у зовнішній поведінці; холерик – неуврівноважений, сильний, рухливий. Людина швидка, іноді навіть рвучка, з сильними почуттями, що швидко спалахують, яскраво відбиваються в поведінці; меланхолік – слабкий тип, з характерною незначною різноманітністю емоційних переживань, але їх великою силою та тривалістю.

До основних психологічних характеристик темпераменту належать: сензитивність (чутливість), що розкриває картину того, яка найменша сила зовнішніх впливів викликає психічні реакції особистості і яка швидкість цього реагування; реактивність, що показує ступінь та інтенсивність мимовільних реакцій індивіда на внутрішні та зовнішні подразники (критику, загрозу тощо); активність, що характеризує ступінь енергійності, працездатності людини в діяльності, її вміння подолати перешкоди, цілеспрямованість, наполегливість, зосередженість на діяльності тощо; співвідношення реактивності та активності,

що розкриває картину того, від чого залежить діяльність особистості – від випадкових зовнішніх та внутрішніх обставин, настроїв, випадкових подій або від свідомо поставлених цілей, життєвих прагнень, планів тощо; темп реакцій, що характеризує швидкість дій, рухів, швидкість мови, розуму, винахідливість тощо; екстравертованість/інтровертованість; пластичність, що характеризує легкість адаптації людини до нових та несподіваних ситуацій, гнучкість поведінки та ригідність, що показує схильність індивіда до відсталого поведінки, усталеним звичкам і стереотипам життя, інертність [7].

Характер – це властивість особистості, що виражається в її відносинах до навколишнього світу, до суспільства, до діяльності, до себе, до інших людей, до речей і предметів. Характер включає стійкі риси особистості, які зі змістовної сторони описують її поведінку і діяльність. Тому в психології часто під характером розуміють сукупність індивідуально-своєрідних рис, які проявляються через типову для людини діяльність, виявляються в певних обставинах і показують її відношення до цих обставин. Відносини людини та характерологічні риси (властивості, якості) формуються протягом життя і тому характер є набутою особистісною освітою.

Характер – це «система стійких індивідуальних властивостей людини, що формуються і виявляються в діяльності, спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки й емоційного реагування» [29].

У вивченні характерологічних особливостей особистості сформувалися такі основні підходи: Е. Кречмер, У. Шелдон, основоположники конституційної типології, пов'язують характер з особливостями будови тіла та її зовнішності; на яскравий прояв окремих рис характеру, що становлять крайні, помежові варіанти психічної норми, вказують автори акцентуальної типології К. Леонгард, О. Лічко; в основі соціальних типологій лежить теза про те, що характер визначається ставленням людини до суспільства та моральних цінностей (Е. Фромм, Е. Шостром) [29].

Важливе значення мають характерологічні якості (риси, властивості), які виявляється людиною в різних видах ставлення до навколишнього світу: у відношенні до суспільства (ідейний або безідейний, який бере активну участь у політиці або аполітичний тощо); щодо діяльності (діяльний чи бездіяльний, працьовитий чи лінивий тощо); щодо інших людей (альтруїст чи егоїст, товариський чи замкнутий тощо); щодо себе (має адекватну чи неадекватну самооцінку, впевнений чи самовпевнений тощо.); щодо речей (добрий чи жадібний тощо).

Здібності як психічне явище також становлять безперечний інтерес для характеристики індивідуальних відмінностей людей. У сучасній психології більш потужно представлена ідея про вродженість задатків, їх впливу на розвиток здібностей, які, вирішальною мірою, визначаються участю людини в конкретній діяльності. Здібності – індивідуально-психологічне утворення особистості, що визначає динаміку, швидкість і легкість оволодіння діяльністю, а також ефективність її здійснення. Доведено, що здібності виявляються в діяльності і дають можливість оволодіння нею.

У психології виділяють загальні та спеціальні здібності. Загальні здібності як індивідуальні властивості забезпечують відносну легкість і продуктивність особистості у різних видах діяльності. Це особливості сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, мови, емоцій і почуттів, волі. Спеціальні здібності – допомагають у досягненні успіху в конкретній галузі діяльності. До спеціальних здібностей відносять: педагогічні, організаторські, математичні, музичні, літературні тощо. Здібності, але дають хорошу можливість до оволодіння знаннями, уміннями і навичками ними. Важливою характеристикою здібностей є їхня спрямованість.

У процесі самопізнання у підліток звертає увагу спочатку на зовнішні, фізичні особливості, потім якості, які пов'язані з виконанням певних видів діяльності, і, нарешті, особистісні якості, які відображають більш приховані

аспекти внутрішнього світу. Самооцінка підлітка є результатом його самонагляду та самоаналізу, які він проводить досить часто. Розвиток самооцінки підлітка є складним та протирічливим процесом. Часто самооцінка підлітка коливається, є нестійкою та загалом неадекватною. Часто він або занижує, або, навпаки, завищує себе, його очікування часто не відповідають реальним досягненням. Така неадекватність є нормою в цьому віці, вона є закономірною та є джерелом самовиховання особистості та її подальшого розвитку. Етап підліткового самосвідомості має важливе значення для розвитку особистості, оскільки саме на цій стадії вона піднімається на новий рівень та позначає початок дорослішання. Відтепер самосвідомість не тільки відображає особливості формування особистості, але і суттєво впливає на увесь подальший процес її розвитку. Тому підліткова стадія самосвідомості визначає не лише шляхи подальшого розвитку, але і суттєво впливає на психічний розвиток особистості в цілому [29].

Формуючи у себе характер, людина вчиться управляти темпераментом. Але у підлітковому віці з його надмірною суперечливістю, до того, як дитина буде здатна самостійно корегувати свої типологічні особливості, активно впливати на розвиток одних і послаблення інших має сім'я. І основна задача сім'ї – розуміти особливості типу нервової системи дитини та допомагати розвивати позитивні риси характеру і сприяти компенсації негативних.

Отже, підлітковий вік є особливим віковим періодом, найбільш вразливим і суперечливим, оскільки визначальним для цього віку є перехід від дитинства до дорослості. Психологічні дослідження показують, що інтерес підлітків до свого внутрішнього світу, самопізнання, роль та місце в колективі виникають з їх зацікавленості до інших людей, особливо ровесників. Це пояснюється новими формами комунікації між підлітками, які базуються на спільних інтересах, обговореннях тощо. Це сприяє становленню глибоких особистісних взаємин, що ґрунтуються на різних почуттях (дружбі, симпатії, коханні тощо). Підлітковий

вік передбачає зміну соціальної ситуації розвитку та пошуку власного місця у світі дорослих, прагненням незалежності тощо.

1.3. Особливості агресивної поведінки у підлітковому віці

Дослідження психологічного феномену агресії свідчать, що це явище є складним і багатограним і може негативно впливати на життєдіяльність особистості та її оточення. Відомо, що, залежно від контексту та форми прояву, агресивність може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Тому, розуміння видів, форм та причин агресивної поведінки у підлітковому віці, а також їх функцій та наслідків, є важливою передумовою для розробки ефективних стратегій її запобігання та корекції.

Говорячи про адекватний рівень агресії, Т. Титаренко вказує, що це є соціально прийнятним і навіть необхідним, так як сприяє успішній адаптації особистості у соціумі, є засобом збереження та відстоювання індивідуальності особистості. Дослідниця вважає, що адекватний рівень агресії забезпечує подолання залежності, надмірної конформності, набуття самостійності і відповідальності, емансипації підлітка від впливу батьків, підвищення статусу в групі однолітків, захист своєї цінності, підтримка достатнього рівня самооцінки тощо [30].

Вивчаючи агресивну поведінку, як сучасний феномен у середовищі молодіжних субкультур В. Павелків вказує, що деструктивні молодіжні субкультури виправдовують і заохочують насильство, призводять до виникнення труднощів у взаємодії з оточуючими, ворожості, інфантильності, конфліктності, жорстокості, агресивності, аутоагресії, порушенні норм і правил поведінки тощо [22].

Розглядаючи вікові особливості прояву агресії, дослідники вказують, що при досягненні юнацького віку змінюється баланс деяких реакцій поведінки та видів агресії. У хлопців спостерігається стійке переважання проявів фізичної агресії та негативізму, для дівчат натомість більш характерна вербальна агресія та негативізм. До 16 років у хлопців відмічається тимчасове зниження рівня фізичної та вербальної агресії. У дівчат у 14 років спостерігається послаблення фізичної та вербальної агресії, але відмічається зростання непрямой агресії та негативізму [15].

Вітчизняна дослідниця В. Іванова пов'язує агресивну поведінку підлітків із особливостями їх самоствердження та самовираження, задоволення комунікативних потреб, досягнення значимих потреб, реакції на неблагополучну сімейну ситуацію, жорстоке ставлення з боку батьків тощо [8]. Згідно з позицією В. Кириченко, певне підвищення рівня агресивності характерне молодших підлітків, і є їх захисною реакцією у адаптації до шкільного навчання [11].

Вказуючи на віктимізуючий вплив агресії О. Хархан стверджує, що він пов'язаний із підвищеною тривожністю щодо використання неконструктивних способів захисту підлітками у сприйнятті навколишнього середовища, як невизначеного і ворожого [32].

Традиційні уявлення про чоловічу та жіночу агресію мають вплив на те, як діти вчаться контролювати свої власні агресивні реакції. І хлопці, і дівчата навчаються стримувати свою агресивність, проте хлопці мають більше можливостей для прояву своєї агресії. Якщо дитина не вчиться контролювати свої агресивні почуття протягом свого розвитку, це може призвести до їх активного прояву щодо однолітків під час підліткового віку [23].

На думку низки дослідників, підвищення рівня агресивності та конфліктності у підлітковому віці може призвести до порушення рівноваги між

морально-психологічним зростанням, фізичним розвитком та статусно-рольового дисонансу [3].

Активний розвиток самосвідомості спонукає підлітка знаходити недоліки у навколишньому світі та у самому собі. Інверсне мислення підлітка щодо емоційного і ціннісного ставлення до себе може виявлятися у поєднанні таких протилежних характеристик як егоїзм і сором'язливість, жорсткість і вразливість, зухвалість і нерішучість тощо. Сучасні підлітки часто розглядають агресію як прийнятну форму реагування на будь-які стресові ситуації, а не лише на конкретні обставини життя. Важливу роль грають ситуативні фактори: спотворене сприйняття намірів інших осіб, відсутність адекватного зворотного зв'язку та негативний вплив близьких людей, вчителів та знайомих [31].

Для підліткового віку характерна така особливість як формування почуття дорослості, що виявляється у розбіжностях щодо рівня домагань який передбачає його майбутнє становище та фактичного. Це є причиною багатьох конфліктів з оточуючими [2]. Причинами агресивної поведінки підлітка можуть бути: відсутність психологічної підтримки, приниження перед іншими та неповага до його особистості з боку оточення, пряма вербальна чи фізична агресія з боку батьків тощо [2].

Л. Березовська, О. Юрков вказують, що до агресивної поведінки з боку підлітків призводить несприятливий клімат у шкільному колективі, що формується під впливом авторитарного або потурального стилю відносин між вчителями та учнями. Підлітки, для яких характерна деструктивна спрямованість часто виявляють бажання отримати визнання шляхом показної агресії, яка характеризується специфічними манерами, інтонаціями, грубому поводженні, хамстві тощо. Така поведінка мотивується насамперед бажанням подолати психологічну ізоляцію у групах ровесників, звільнитися від контролю дорослих, адаптуватися до нових соціальних умов та знайти шлях виходу з конфліктних ситуацій [3]. Тому основні напрями психокорекційної роботи з

такими дітьми та підлітками мають передбачати чіткий алгоритм проведення та базуватися на таких моментах як: налагодження фахівцем контакту та довірливих стосунків з дитиною; емоційне відреагування агресії та заспокоєння; мінімізація або усунення деструктивних стереотипів реагування, прийняття себе; вироблення та закріплення нових навичок, що сприятимуть адаптивній поведінці.

Як правило, великий опір у підлітка викликає відчуття чогось нав'язуваного, того, що, на думку старших, укладається в загальноприйняті рамки пристойності і виховання (батьківська думка, стиль життя, поведінка). Підліток протестує тому, що не бажає бути відображенням чиїхось поглядів, він хоче сам знайти свій шлях, отримати власні помилки. Підліткам властиве критичне мислення: на будь-яке питання вони вимагають однозначної відповіді і оцінки (істина чи брехня, так чи ні). Ця особливість підліткової свідомості називається максималізмом і дуже критично сприймається нами, дорослими [21]. І такі особливості підліткового віку, зокрема, як прагнення самостійності, яке дорослі не завжди готові підтримати, можуть призводити до погіршення стосунків з дорослими, виникнення конфлікту, проявів грубості, впертості тощо. Підлітки прагнуть бути на рівні з дорослими, не терпимі до недовіри, байдужості, нотацій, особливо в присутності однолітків тощо [25].

Отже, підлітковий вік є особливим віковим періодом, найбільш вразливим і суперечливим, оскільки визначальним для цього віку є перехід від дитинства до дорослості. Вікові фізіологічні зміни, активне статеве дозрівання призводить до підвищеної збудливості нервової системи, наслідками чого є коливання настрою, підвищена дратівливість, образливість, нетерплячість, нестриманість, конфліктність тощо. Емоційні коливання можуть призводити до того, що навіть незначне подразнення здатне легко переростати в гнів і викликати напади агресії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕРБАЛЬНОЇ ТА НЕВЕРБАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

На підставі теоретичного аналізу проблеми та окресленої мети і завдань дослідження, було розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей вербальної і невербальної агресивності підлітків.

Було сформовано дослідницьку вибірку до якої увійшли учні низки загальноосвітніх шкіл (всього у дослідженні взяли участь 50 учнів віком 12-14 років, з них 28 – дівчата та 22 - хлопці). Дослідження проводилося у січні – лютому 2024 року.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано такі емпіричні методи: для дослідження емоційно-особистісної сфери підлітків, виявлення наявності агресії, її інтенсивності було використано проєктивну методику «Кактус» [24]; опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки [20]; методика вивчення рівня самооцінки [6]; «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека [13].

Проєктивна методика «Кактус» використовується для дослідження емоційно-особистісної сфери, виявлення наявності агресії, її направленості та інтенсивності. Згідно інструкції досліджуваному пропонується намалювати кактус на аркуші паперу А4. Пізніше згідно з уточнюючі запитання, відповіді на які допомагають в інтерпретації: Цей кактус домашній або дикий? Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати? Кактусу подобається, коли за

ним доглядають, поливають, удобрюють? Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина? Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

При обробці результатів звертається увага на такі графічні деталі малюнка як просторове розміщення, розмір, характеристики ліній, сила натиску тощо. Окрім того, враховуються специфічні характеристики: «образ кактуса» (дикий, домашній, самотній та ін.), манера малювання (промальований, схематичний тощо), якість промальованих голок (розмір, розташування, кількість).

Опитувальник діагностики рівня агресивності Басса-Дарки має на меті вивчення схильності особистості до проявів агресивної поведінки та їх певних видів. А. Басс і А. Дарки виділили такі види реакцій, як: фізична агресія – використання фізичної сили до іншої особи; непряма агресія – обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована; роздратування – прояв негативних почуттів, таких як запальність, грубість тощо; негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти когось; образа – заздрість і ненависть до оточуючих за їх дії дійсні чи вигадані; підозрілість – в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду; вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через крик, прокляття, погрози тощо; відчуття провини – переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуття докорів сумління.

Самооцінка, як одна із базисних якостей особистості, дозволяє оцінити себе, свої якості, можливості, місце серед оточуючих. Методика вивчення рівня самооцінки підлітків включає 32 твердження на які досліджуваний дає відповідь за п'ятибальною шкалою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, інколи – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Сума отриманих балів (максимальна – 128 балів і мінімальна – 0 балів) свідчить про рівень самооцінки досліджуваного.

Для діагностики індивідуально-психологічних особливостей особистості підлітків використовувалася методика «Опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту Леонгарда-Шмішека». Методика складається із 88 запитань, на кожне з яких досліджуваному потрібно відповісти «Так» (+), або «Ні» (-). Результати інтерпретуються за 10 шкалами методики, які відображають різні типи особистісних рис. Серед характеру та темпераменту дослідники виокремлюють наступні: демонстративність, застрягання, педантичність, збудливість, гіпертимність, дистимність, тривожність, екзальтованість, емотивованість, циклотимність.

Максимальна сума балів, яка може бути отримана після підрахунку співпадінь із ключем тесту та множенням отриманого результату на необхідний коефіцієнт може бути рівною 24 балам. Ознакою акцентуацій вважається результат, що перевищує 12 балів. На основі отриманих даних формується «профіль особливостей акцентуацій».

Серед статистичних методів нами використано кореляційний аналіз r -Пірсона, для встановлення взаємозв'язку досліджуваними показниками.

Отже, можна зробити висновок, що обрані нами методики дозволять ефективно діагностувати прояви та вираженість різних форм агресії у підлітків, особливості їх індивідуально-типологічних характеристик та дозволять виявити особливості взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати проективної методики «Кактус» дозволили діагностувати рівні проявів ознак агресії підлітків, імпульсивності, демонстративності та невпевненості у собі. Показники відображені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Відсотковий показник вираженості ознак за методикою «Кактус»

Показник	Рівень прояву, %		
	високий	середній	низький
Агресія	28	54	18
Імпульсивність	38	54	8
Демонстративність	56	34	10
Невпевненість у собі	19	36	45

Отже, дані методики свідчать, що у 28 % досліджуваних діагностовано високий рівень агресії, на що вказує велика кількість голків на малюнках, вони довгі і густі. Середній рівень вираженості агресії характерний для 54 % підлітків, що можна побачити з невеликої кількості колючок на малюнках, вони дрібні або ж взагалі ледь помітні. У 18 % респондентів низький рівень прояву агресії (відсутність колючок на малюнку). Для 38 % респондентів характерний високий рівень імпульсивності. Вони схильні до прийняття необдуманих рішень, коливання настрою, керування у діях емоціями, а не думками (сильний натиск, жирні лінії, уривчасті лінії на зображеннях). У 54 % респондентів наведений контур, що вказує на те, що вони схильні діяти без достатньо свідомого контролю, але вміють вчасно зупинитися та взяти себе в руки та лише 8 % підлітків контролюють свою поведінку, обдумують свої рішення (відсутній натиск або ледь помітний). Щодо демонстративності, то ми отримали такі результати: більша половина досліджуваних (56 %) мають високий рівень демонстративності, прагнуть постійно бути в центрі уваги, люблять завжди і

скрізь усім подобатися, не звертають увагу на думку інших, про це на малюнках вказує велика кількість відростків; середній рівень демонстративності у 34 %. Такі підлітки люблять увагу, але не занадто вимагають її від інших, активні та сміливі (наявні відростки на кактусах, але їх мало). Відсутність відростків вказує на адекватне сприйняття себе, самоствердження не за рахунок уваги інших, а за рахунок власних умінь і здібностей, що спостерігається у 10 % досліджуваних. За шкалою «Невпевненість у собі» виявилось, що у 45 % досліджуваних низький рівень невпевненості (розташування малюнку зверху листка), у 19 % – високий рівень невпевненості у собі (малюнок розташований знизу аркуша) та для 36 % підлітків характерна адекватна самооцінка та сприйняття себе, тобто середній рівень (малюнок розташований по центру).

За результатами методики Баса-Дарки було визначено загальний індекс агресії досліджуваних та особливості прояву її форм та видів. Результати представлено на рисунках 2.1. та 2.2.

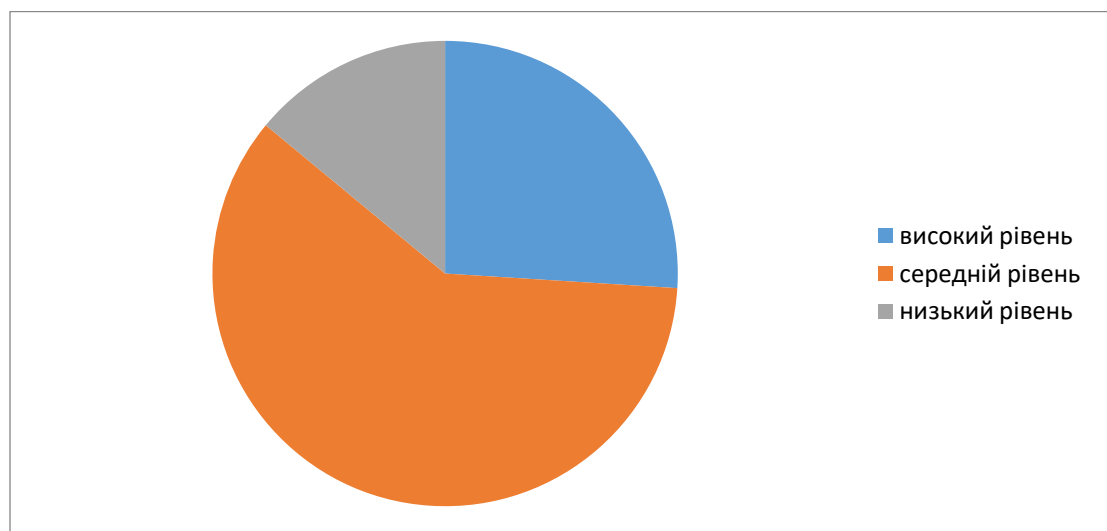


Рис.2.1. Показники вираженості агресії у підлітків, %

Отже, загальний індекс вираженості агресії засвідчує, що у більшості досліджуваних (60 %) агресія має середній рівень прояву. Для таких підлітків характерні часті зміни настрою, вони іноді можуть проявляти злість та агресію

по відношенню до оточуючих, що може призводити до виникнення конфліктів. Для 14 % досліджуваних не є агресивними, вміють адекватно сприймати реальність та спокійно реагувати на поведінку оточуючих. Для 26 % підлітків характерний високий рівень агресії. Такі підлітки можуть проявляти її різним чином: використовувати фізичну силу, розпускати чутки, недоречні жарти, крик тощо. Вони можуть бути грубими та запальними, легко вступають у конфлікти, не дослухатися до інших.

Також, нами було діагностовано відсоткове співвідношення переважання різних форм агресії.

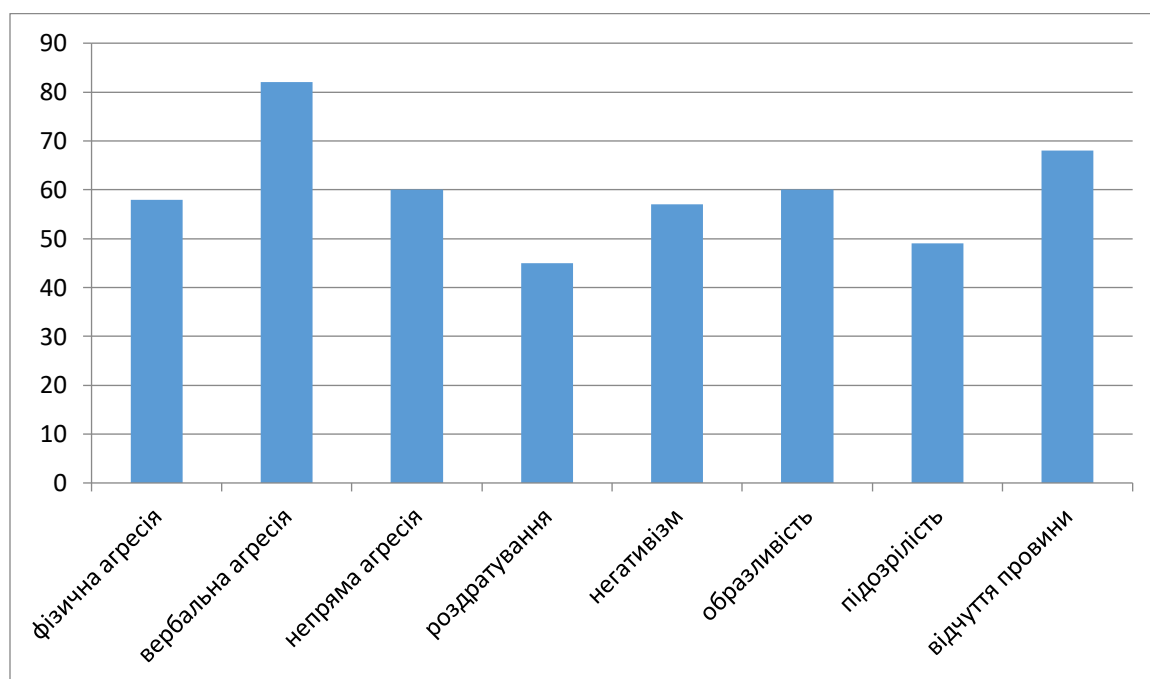


Рис. 2.2. Показники вираженості різних форм агресії у підлітків, %

За результатами діагностики можна зробити висновок про переважання середніх рівнів вираження різних форм агресії у досліджуваних (з тенденцією до заниженого у окремих), окрім вербальної агресії та відчуття провини, для яких характерні високі рівні прояву. Фізична агресія у підлітків проявляється у бажанні завдати комусь школи, готовності до бійки, як основного способу вирішення конфліктів. Вербальна агресивність (діагностована на високому

рівні) проявляється у підлітків у агресивних словесних реакціях, схильності до погроз, криків тощо. Непряма агресія виражається через розпускання пліток про інших людей, приступах люті, образах, коли справи складаються не так, як їм хочеться. Роздратування у підлітків може проявлятися через дратівливість та гнів на іншу людину або ситуацію, розчарування та відволікання. Негативізм у досліджуваних проявляється у бажанні порушувати правила, протидії іншим, агресивному доведенні власної думки, навіть якщо вона хибна. Образливість характеризується як схильність підлітків до виникнення незадоволеності, пригніченості, відчуття заздрощів тощо. Підозрілість проявляється у настороженості, недовірі до інших, переконанні, що оточуючі осуджують їх, налаштовані недоброзичливо, бажають заподіяти шкоди. Відчуття провини також виявлено на дещо підвищеному рівні, що свідчить про те, що для досліджуваних властивими є муки сумління, виникнення думок, які викликають сором, пригніченість через думки про неправильність своїх дій і вчинків, пригнічення настрою, думки про неправильність життя тощо.

За методикою вивчення рівня самооцінки підлітків отримані такі результати (рис. 2.3.):

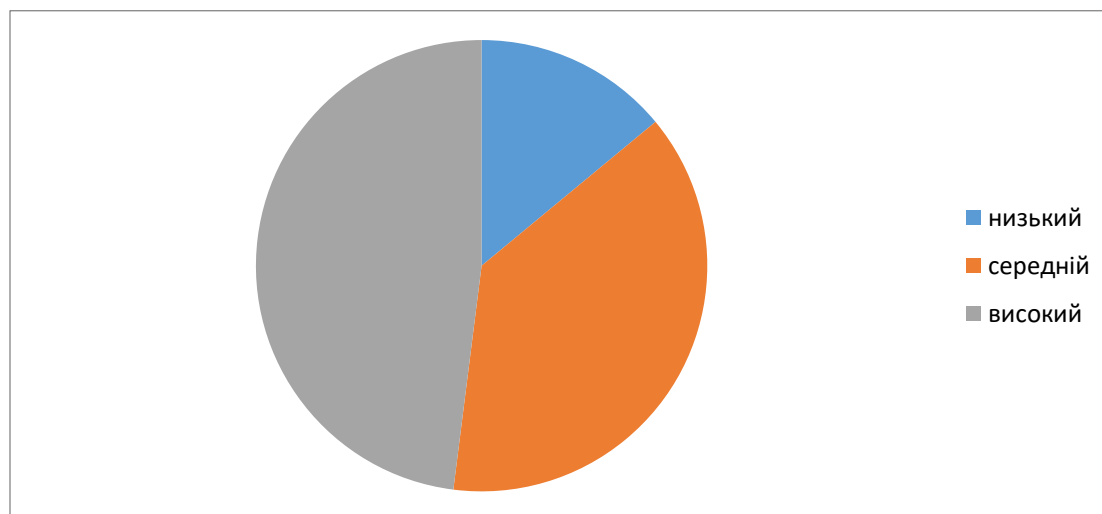


Рис. 2.3. Показники рівня самооцінки підлітків, %

Результати діагностики самооцінки підлітків співвідносяться з результатами шкали «Невпевненості у собі» проективної методики «Кактус» та свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерний завищений рівень самооцінки (48 %). Для таких підлітків властиве дещо викривлене самосприйняття щодо власних можливостей, потенціалу, відсутність сумніву та підвищене відчуття щодо правильності власних дій і вчинків. У 38 % досліджуваних середній рівень самооцінки, що адекватно сприймають власну особистість зі всіма проблемними та потенційними можливостями. Та у 14 % респондентів виявлено низький рівень самооцінки. Такі підлітки болісно сприймають критику, підлаштовуються під думку інших та часто страждають від комплексу неповноцінності.

За допомогою методики «Опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту Леонгарда-Шмішека» діагностувалися індивідуально-психологічні особливості особистості підлітків. Отримані результати за методикою представлені на рисунку 2.4.

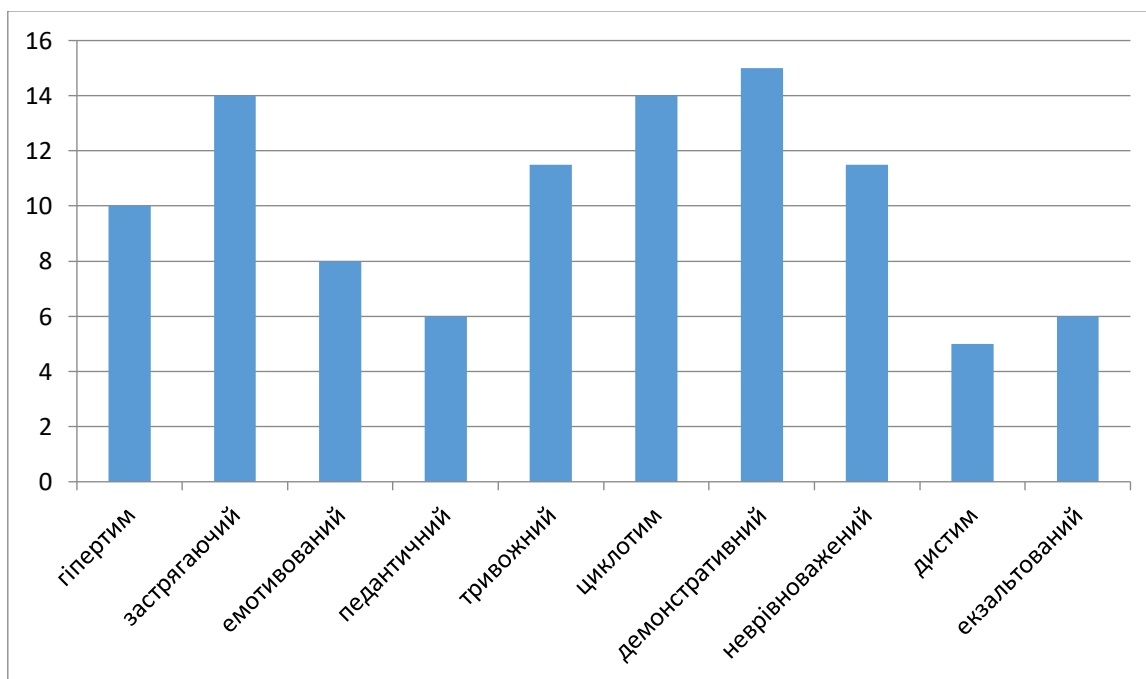


Рис. 2.4. Показники результатів акцентуацій характеру підлітків, бали

За методикою діагностики акцентуацій характеру підлітків виявлено, що такі характеристики як застрягаючий, циклотим та демонстративний мають підвищений рівень вираженості, що може свідчити про переважання даних типів акцентуацій. Найбільш чітко виражені риси характеру – застрягаючий та демонстративний й темпераменту – циклотимічний. Застрягаючий тип характеризує досліджуваних як неврівноважених, схильних до недовіри, настороженості і підозрливості, мстивості, надмірного відстоювання власної думки, що може бути причиною конфліктів.

Демонстративний тип показує силу і вираженість емоційних реакцій: рухливість, жвавість, прагнення до похвали і лідерства, виражений егоцентризм. Легкий у встановленні контактів, але часто може провокувати конфліктні ситуації, викликати роздратування оточуючих через надмірну самовпевненість та завищену самооцінку.

Циклотимічний тип характеризується частими змінами настрою. У хорошому настрої прагнуть до діяльності, надмірно балакучі та генератори ідей. При поганому настрої – пригнічені, характеризуються сповільненими реакціями та мисленням. У конфліктних ситуаціях відрізняються зовнішня поведінка та внутрішні відчуття (зовнішня грубість, гнів та роздратування може відповідати внутрішньому почуттю смутку, депресивності тощо).

Подальший аналіз здійснювався шляхом застосування методу кореляційного аналізу r-Пірсона, який дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками. Отримані дані представлені у таблиці 2.2.

Результати кореляційного аналізу дали змогу виявити низку значущих взаємозв'язків, зокрема:

Високі показники акцентуації «Демонстративний тип» позитивно корелюють з високими показниками фізичної агресії ($r=0,53$, при $p \leq 0,05$),

вербальної агресії ($r=0,41$, при $p \leq 0,05$), роздратування ($r=0,43$, при $p \leq 0,05$) та самооцінки ($r=0,62$, при $p \leq 0,01$). Такі підлітки через завищену самооцінку та самовпевненість, завищені вимоги до оточуючих та егоїзм, схильні до роздратування та відстоювання своєї думки і правоти навіть шляхом фізичної і вербальної агресії.

Таблиця 2.2.

Статистично значущі показники кореляційного аналізу r-Пірсона

параметри	самооцінка	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	роздратування	негативізм	образа	підозрілість	Відчуття провини
Демонстративний тип	.62**	.53*	.41*	.28	.43*	.1	.23	.15	.09
Застрагаючий тип	.22	.21	.46*	.60**	.17	.22	.39*	.52*	.11
Дистимічний тип	-.65**	.11	.17	.29	.08	.10	.31	.15	.47*
Циклотимічний тип	-.59**	.29	.39*	.27	.55*	.27	.23	.23	.44*

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;

* – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.

Високі показники акцентуації «Застрагаючий тип» позитивно корелюють з високими показниками вербальної ($r=0,46$, при $p \leq 0,05$) і непрямой агресії ($r=0,60$, при $p \leq 0,01$), образи ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$) та підозрілості ($r=0,52$, при $p \leq 0,015$). Такі підлітки через уявну несправедливість по відношенню до себе схильні до виявлення недовірливості, підозрілості по відношенню до оточуючих. Здатні до тривалого переживання образ і часто провокують конфлікти виявляючи непряму та вербальну агресію.

Високі показники акцентуації «Дистимічний тип» позитивно корелюють з високими показниками відчуття провини ($r=0,47$, при $p\leq 0,05$) та негативно з показниками самооцінки ($r= -0,65$, при $p\leq 0,01$). Для цих досліджуваних є характерним високі показники песимізму, фіксація на негативних сторонах життя, часто пригнічений настрій, невпевненість і низька самооцінка.

Високі показники акцентуації «Циклотимічний тип» позитивно корелюють з високими показниками вербальної агресії ($r=0,39$, при $p\leq 0,05$) та роздратування ($r=0,55$, при $p\leq 0,05$), відчуття провини ($r=0,44$, при $p\leq 0,05$) і негативно корелюють з високими показниками самооцінки ($r=-0,59$, при $p\leq 0,01$). Такі показники можуть свідчити про те, при поганому настрої у поведінці досліджуваних проявляється грубість, роздратування, для них характерні прояви гніву.

Отже, для досліджуваних підлітків характерні середні показники агресивності, імпульсивності, невпевненості у собі та дещо завищені показники демонстративності. Серед видів агресії відмічаються високі показники вербальної агресії та почуття провини. За методикою діагностики акцентуацій характеру підлітків виявлено підвищений рівень вираженості застрягаючого, циклотимічного та демонстративного типів.

На основі кореляційного аналізу нами було виявлено особливості взаємозв'язку різних видів агресивності із низкою особистісних характеристик. Так, для підлітків, які схильні до прояву фізичної агресії характерна завищена самооцінка, егоїзм та роздратування. Вербальна агресія пов'язана із високою емоційністю, роздратуванням, підозрілістю та схильністю до образ. У підлітків з низькою самооцінкою відмічається підвищене відчуття провини та тривожності.

РОЗДІЛ 3

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Методологічні аспекти щодо корекції агресивної поведінки у підлітковому віці

Розлади емоцій призводять до психологічних труднощів, які провокують виникнення агресивних проявів, афективних порушень, сприяють закріпленню негативних форм поведінки і впливають на індивідуальний розвиток особистості. У підлітковому віці, коли процес формування особистості знаходиться в активній стадії, важливим і актуальним завданням практичних психологів є здійснення профілактики та корекції емоційного стану, порушень поведінки тощо.

Чи не кожного дня людина стикається із нервовим напруженням, яке може призводити до прояву агресії. Існує низка несприятливих чинників, які можуть призводити до агресивної поведінки. Серед них виділяють: органічні ураження головного мозку в результаті патологічних пологів чи вагітності; неухважність до нервово-психічного стану людини; завищені вимоги та нехтування потребами; непослідовність у стилі та недоліки сімейного виховання; зразки агресивної поведінки отримані в дитинстві від авторитетних дорослих, з кіно- і телеекранів чи комп'ютерних ігор тощо.

Підвищена ворожість, подразливість, висока тривожність, підвищена емоційна реактивність, завищена самооцінка, низький інтелектуальний рівень, заздрисність, підозрлість, антисоціальна спрямованість тощо – це ті особистісні характеристики, які сприяють підвищенню рівня агресивності у підлітків.

К. Савицька також виділяє низку психологічних причин агресії: свідома демонстрація агресії, по відношенню до інших, що проявляється у різних діях (образи, фізичне насилля, суперечки) та спрямована на себе, що є демонстративною поведінкою та маніпуляцією для досягнення певного результату; «класична агресія», що проявляється у вираженні гніву й агресивних дій щодо на інших, та щодо себе, через завдання собі шкоди і суїцидальні наміри; стимулювання гніву та витіснення власних почуттів, що призводить до появи соматичних захворювань; отримання задоволення від агресивних дій щодо інших (садизм) та щодо себе (мазохізм). Перші два випадки потребують корекційного впливу практичних психологів навчальних закладів, інші – співпраці з психіатром та психотерапевтом [27].

На сьогодні не існує єдиного визначення поняття агресії, її суті та причин. Отже, не існує єдиного підходу до попередження і психокорекції агресивної поведінки. Частково питання профілактики і корекції агресивної поведінки неповнолітніх та молоді розглядаються у низці праць вітчизняних дослідників О. Блискун, Т. Карпінської, О. Качмар, С. Кравчук, С. Томчук, С. Шебанової, Л. Хомко.

Зокрема, С.Шебанова розглядає основні підходи до профілактики та корекції агресивної поведінки студентів засобами тренінгу; О. Блискун пропонує основні підходи до корекції агресії молодих людей у мережі Інтернет; на використанні засобів когнітивно-поведінкової психотерапії для ефективної корекції проявів агресії наголошує С. Томчук.

О. Качмар, аналізуючи принципи емоційно-вольової саморегуляції (релаксацію, візуалізацію, самонавіювання), пропонує такі методи і прийоми попередження і контролю агресивної поведінки: соціалізація агресивності, як процес навчання контролю власних агресивних проявів, або вираження їх у соціально схвальних формах; та навчання прийомам саморегуляції, як умінню володіти собою у різних ситуаціях. Автор виділяє основний механізм

саморегуляції – рефлексію, як здатність визначати «об'єкт і його образ у власній свідомості, об'єктивувати суб'єктивний зміст і суб'єктивізувати об'єктивне значення власних дій» [9].

Низка дослідників схиляється до того, що ефективним у корекційній роботі з проявами агресії є метод арт-терапії. Адже, цей метод орієнтується не на нав'язування людині певних «зовнішніх» засобів лікування або вирішення її проблем, а на актуалізацію її внутрішніх ресурсів. Творчий процес виконання арт-терапевтичних технік сприяє забезпеченню легкого, соціально прийняттого способу виходу агресії, інших негативних емоційних станів, розвитку почуття внутрішнього контролю, підвищення самооцінки тощо.

Зокрема, Т. Сінельнікова та Н. Ворнік вказують на використання у діагностиці та корекції агресивності методу казкотерапії. Здійснене емпіричне дослідження з використанням цього методу засвідчує терапевтичний, розвиваючий, корекційний та виховний ефекти казки [28].

Р. Овчарова з метою корекції агресивної поведінки пропонує використовувати психогімнастичні вправи, вправи з використанням елементів ізотерапії, ігри, що мають релаксаційну направленість, розвиваючі вправи для усвідомлення негативних рис характеру, для розвитку конструктивних та позитивних моделей поведінки [1].

На доцільність використання методів когнітивно-поведінкової терапії вказує М. Мушкевич. Авторка вважає, що методи КПТ є ефективними у роботі з ірраціональними думками та при необхідності у вдосконаленні патернів поведінки. У роботі з агресивними клієнтами фахівець перебудовує систему мислення, що впливає на поведінку клієнта. Психорозвивальна робота сприяє заміні внутрішніх думок та переконання на раціональні, формує позитивні психоемоційні стани і поведінкові форми [19].

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої розробці шляхів та методів роботи з людьми з підвищеним рівнем агресивності, дозволяє виділити основні напрями роботи:

- формування адекватної самооцінки;
- розвиток навичок ефективної комунікації;
- зниження емоційної напруженості та тривожності;
- опанування конструктивними засобами вираження гніву;
- формування навичок самоконтролю, прийомів саморегуляції, опанувальної поведінки;
- розвиток емоційного інтелекту;
- формування емпатії, довіри до людей [5].

Працюючи з людьми з агресивною поведінкою, перш за все необхідно: з'ясувати життєву їх ситуацію (відносини з оточуючими, з членами родини, стиль виховання батьків, рівень самооцінки та статус у групі); проводити роботу з бдизьким оточенням людини (інформаційну, консультативну тощо); забезпечувати співпрацю спеціалістів (викладач, психолог, соціальний педагог та інші).

Л. Хоменко, розкриваючи загальні принципи, завдання та стратегії роботи з проявами агресії, вважає, що робота практичних психологів має передбачати такі основні напрями: «безпосередня робота з агресією, спрямована на послаблення, корекцію чи переключення агресивних реакцій; власне, робота за актуальним запитом; опосередкований вплив на агресивність через роботу з особистістю в цілому, з її Я-концепцією, самосвідомістю, самооцінкою, самосприйняттям; сприяння особистісному росту; формування впевненості, толерантності; розширення поведінкового репертуару та вдосконалення поведінкових стратегій (від ворожості, негативізму, маніпулювання - до співробітництва, компромісу); розвиток емоційної грамотності учасників корекційного процесу тощо» [33].

Дослідниця пропонує такий алгоритм роботи: аналіз ситуацій, що призводять до агресивних проявів; визначення причин агресії, формів прояву; можливі/реальні наслідки; визначення корекційно-розвивальної мети та завдань психологічного впливу; вибір стратегії впливу; оцінка результатів, критерії ефективності роботи [33].

Важливим у реалізації психокорекційної роботи можна використати такі засоби, які допомагають знизити рівень агресивності: психокорекційні вправи, індивідуальні і групові психологічні консультації, обмеження перебування в оточенні, що провокує агресію, заняття творчістю, спрямування агресії в соціально прийнятну діяльність, заняття спортом тощо [5].

Низка психологів-практиків формулюють правила спілкування з агресивними людьми. Такі правила включають: спокійний тон розмови, яка оцінює вчинок, а не особистість; прояв розуміння почуттів людини («Звичайно, ти відчуваєш образу...»); переключення уваги, відволікання, залученням до будь-якого заняття; розширення кола спілкування та інтересів (відвідування секцій, хобі тощо); контроль власних емоцій, демонстрація зразків конструктивної поведінки, заборона фізичних покарань (агресія викликає агресію); контроль медіа продукту, обмеження перегляду фільмів, передач, які демонструють агресію, обмеження відеоігор, що створюють емоційну напругу; за наявності садистських схильностей, жорстокості до інших людей чи тварин рекомендація звернутись до психотерапевта; роз'єднання агресора та жертви, обмеження їхнього спілкування; вислуховування проблеми людини, переконання, повага до думки людини, усвідомлення її потреб.

Деякі з цих правил є універсальними, а деякі потрібно застосовувати залежно від причин агресивності (бажання привернути увагу, отримати потрібний результат чи річ, прагнення лідерства чи бажання зашкодити комусь тощо).

3.2. Практичні рекомендації до проведення корекційних занять спрямованих на подолання та стабілізацію агресивної поведінки у підлітків

На основі проведеного дослідження нами були розроблені практичні рекомендації щодо проведення корекційних занять спрямованих на подолання та стабілізацію агресивної поведінки у підлітків.

Вивчаючи психологічні особливості агресивної поведінки у підлітковому віці, причини, фактори та детермінанти її проявів, негативні наслідки для особистості та оточуючих, у профілактиці та корекції проявів агресії потрібно враховувати внутрішні резерви особистості й особливості зовнішніх впливів.

Вибір основних форм психокорекційної роботи з агресивними підлітками має відбуватися, насамперед, з врахуванням принципового взаємозв'язку між внутрішньою та зовнішньою детермінаціями функціонування особистості; закономірних процесів трансформації поведінки на основі її осмислення, розмірковування, підготовки до змін, реалізації її нового конструктивного стилю. Психотерапія має здійснюватися шляхом переконання, навіювання, пояснення малоусвідомлюваних переживань тощо, що сприятиме позитивним змінам в пізнавальній сфері [14].

Основними завданнями підготовки практичних рекомендацій щодо зниження проявів агресивності підлітків є:

- ознайомлення їх із способами вираження гніву та проявів реакцій на негативні ситуації, які є прийнятними у соціумі;
- формування навичок емоційно-вольової саморегуляції гнівом;
- формування ефективних форм поведінки у вирішенні проблемних ситуацій шляхом міжособистісної взаємодії;
- подолання надмірної емоційної напруги та підвищеної тривожності шляхом використання технік релаксації;
- розвиток адекватної самооцінки;

- розвиток емоційного інтелекту, виховання емпатії та толерантності.

Розв'язання цих завдань має відбуватися в процесі використання таких форм роботи як бесіда, рольове програвання ситуацій, вправи на самопізнання і самовиховання, технік арт-терапії, фізичні вправи, рухливі ігри, психогімнастичні вправи, ауто релаксація тощо.

Практичні рекомендації до проведення корекційних занять спрямованих на подолання та стабілізацію агресивної поведінки у підлітковому віці (Додаток А) включають три основні блоки:

1. Діагностичний блок (3 заняття). Основними завданнями даного блоку є: знайомство учасників психокорекційної роботи; прийняття правил групової взаємодії; ознайомлення з основними поняттями проблеми (міні-лекція); вирівнювання стану учасників групи (мобілізація або розслаблення); налаштування на взаємодію; рефлексія за результатами роботи.

2. Формувальний блок (7 занять). Основними завданнями цього блоку є: усвідомлення як позитивних так і негативних індивідуальних рис характеру та розвиток умінь у подоланні негативних рис; актуалізація і розвиток позитивних рис, адекватного самосприйняття; розвиток емоційного інтелекту, вміння контролювати власні емоції і розуміння емоцій інших; навчання методів ауторелаксації та емоційно-вольової саморегуляції; рефлексія за результатами роботи.

3. Закріплюючий блок (2 заняття). Завданнями цього блоку є: закріплення набутих вмінь і навичок; оцінка та розвиток емпатії; рефлексія за результатами роботи. Також, здійснення повторної діагностики.

Теоретичною та методологічною основою розроблених практичних рекомендацій є діалогічний (З. Карпенко, Т. Яценко) та психодинамічний підхід до процесу особистісного становлення (Т. Яценко). Перший спрямований на моделювання не тільки особистісних та соціальних смислів, але й вербально виражених у реальних поведінкових стратегіях. Такий підхід орієнтований на

формування суб'єкт-об'єктних відносин між учасниками групового процесу та ініціювання суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Переживанню людиною особистісної трансформації сприятиме здатність до вираження власного, набутого досвіду, подальша його інтерпретація і реконструкція. Другий підхід спрямований на формування інтенсивного міжособистісного групового взаємозв'язку, що сприятиме створенню умов для активізації внутрішнього ресурсного потенціалу особистості та моделювання і застосування нею нових, конструктивних поведінкових стратегій.

Основними формами профілактичної та корекційної роботи є налагодження контакту, створення атмосфери довіри та позитивного сприйняття, моделювання кожним учасником, на основі поданих у групі реальних прикладів, нової ефективної власної моделі, рефлексії щодо процесу та сформованих внаслідок психокорекційної роботи поведінкових новоутворень. Комплекс психокорекційних вправ підбирається таким чином, щоб набуті навички підкріплювалися із кожною наступною вправою на вищому рівні та відкривали глибинні витoki агресивної поведінки особистості.

Отже, стратегії корекційної роботи, спрямованої на подолання агресії мають базуватися на врахуванні внутрішніх резервів особистості й особливостей зовнішніх впливів. Ефективними у здійсненні корекції надмірної агресивної поведінки підлітків є різні методи психотерапії, які здійснюються в індивідуальній та груповій формах роботи та базуються на використанні як традиційних методів (бесіда, спільне проведення заходів, де формуються командні вміння тощо), так і сучасних технологій (медіативний підхід). Очікуваними результатами проведення профілактичних та корекційних заходів є засвоєння та закріплення конструктивних форм поведінки, усунення комунікативних перешкод, саморегуляція емоційного стану тощо.

ВИСНОВКИ

Для сучасного суспільства є характерне загальне загострення незадоволеності та соціально-психологічної напруженості, однією з причин чого є війна, в стані якої перебуває наша країна. Це у свою чергу призводить до посилення агресивних реакцій населення. Особливо небезпечними ці умови є для підлітків, так як вони не можуть настільки повно володіти своїми емоційними реакціями у зв'язку із особливостями психофізіологічного розвитку. Саме підлітковий вік є найбільш кризовим для особистісного розвитку людини. В цей період загострюється емоційна нестабільність, імпульсивність, вразливість, чутливість тощо. Всю проблемність даної ситуації можна спостерігати у підвищеній схильності підлітків до вчинення різноманітних протиправних дій, зростання бійок, образ однолітків, небажання поступитися, ділитися, у пошкодженні майна, бунтах та нерозумінні батьків, проблемах з однокласниками тощо. Така поведінка призводить до негативного формування у підлітка образу оточуючого світу, етичних і моральних принципів.

В останні десятиліття відмічається зростаючий інтерес до вивчення психологічних особливостей агресії та агресивної поведінки з боку зарубіжних та вітчизняних дослідників. Актуальність дослідження психологічного феномену агресії свідчать, що це явище є складним і багатогранним і як правило негативно впливає на життєдіяльність особистості та її оточення.

У більшості наукових джерел агресію розглядають як індивідуальну, або колективну поведінку, дію, спрямовану на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди, або на знищення іншої людини чи групи людей. Готовність суб'єкта до такої поведінки розглядається як відносно стійка риса особистості – агресивність.

Так як підлітковий вік є особливим віковим періодом, вразливим і суперечливим, оскільки визначальним для цього віку є перехід від дитинства до

дорослості. Вікові фізіологічні зміни, активне статеве дозрівання призводить до підвищеної збудливості нервової системи, наслідками чого є коливання настрою, підвищена дратівливість, образливість, нетерплячість, нестриманість, конфліктність тощо. Емоційні коливання можуть призводити до того, що навіть незначне подразнення здатне легко переростати в гнів і викликати напади агресії.

Нами було здійснено теоретичне обґрунтування та розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей вербальної та невербальної агресивності підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали наступні показники:

Для досліджуваних підлітків характерні середні показники агресивності, імпульсивності, невпевненості у собі. Для 56 % досліджуваних характерні завищені показники демонстративності. Такі підлітки прагнуть постійно бути в центрі уваги, люблять завжди і скрізь усім подобатися, бути лідерами серед однолітків, не звертають увагу на думку інших тощо.

Загальний індекс вираженості агресії засвідчує, що у більшості досліджуваних (60 %) агресія має середній рівень прояву. 14 % досліджуваних не є агресивними, вміють адекватно сприймати реальність та спокійно реагувати на поведінку оточуючих. Для 26 % досліджуваних характерний високий рівень агресії. Такі підлітки можуть проявляти її різним чином: використовувати фізичну силу, розпускати чутки, недоречні жарти, крик, можуть бути грубими та запальними, легко вступають у конфлікти, не дослухатися до інших. Серед видів агресії відмічаються високі показники вербальної агресії та почуття провини.

За методикою діагностики акцентуацій характеру підлітків виявлено підвищений рівень вираженості застрягаючого, циклотимічного та демонстративного типів.

На основі кореляційного аналізу нами було виявлено особливості взаємозв'язку різних видів агресивності із низкою особистісних характеристик. Так, для підлітків, які схильні до прояву фізичної агресії характерна завищена самооцінка, егоїзм та роздратування. Вербальна агресія пов'язана із високою емоційністю, роздратуванням, підозрлістю та схильністю до образ. У підлітків з низькою самооцінкою відмічається підвищене відчуття провини та тривожності.

На основі проведеного дослідження нами було узагальнено методологічні аспекти та сформовано практичні рекомендації до проведення корекційних занять спрямованих на подолання та стабілізацію агресивної поведінки у підлітків. Профілактична та корекційна робота має бути спрямована на зниження рівня агресії у підлітків та базуватися на врахуванні внутрішніх резервів особистості й особливостей зовнішніх впливів. Ефективними у здійсненні корекції надмірної агресивної поведінки підлітків є різні методи психотерапії, які здійснюються в індивідуальній та груповій формах роботи та базуються на використанні як традиційних методів (бесіда, спільне проведення заходів, де формуються командні вміння тощо), так і сучасних технологій (медіативний підхід). Очікуваними результатами проведення профілактичних та корекційних заходів є засвоєння та закріплення конструктивних форм поведінки, усунення комунікативних перешкод, саморегуляція емоційного стану тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць /за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2 344 с.
2. Ануфрієва Н. М. Психологія конфлікту: навч. посіб. Київ: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005. 101 с.
3. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту: навч-метод. посіб. 2016. 201 с.
4. Винар В. І. Особливості агресії та її діагностика. Режим доступу : <https://naurok.com.ua/osoblivosti-agresi-ta-diagnostika-142255.html>
5. Воловодівська Ж.О. та ін. Практичний порадник «Методи корекції афективних станів дітей». Вінниця, 2020. 40 с.
6. Галян І.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
7. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония.2-е изд., доп. Киев Политиздат Украины, 1989. 175 с.
8. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 5. С. 14–16.
9. Качмар О. Основні методи і прийоми попередження і контролю агресивної поведінки в соціумі. Вісник Львівського університету. 2017. Випуск 10. С. 47-54.
- 10.Кісіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 2015. С. 32-40.
- 11.Кириченко В. В. Особливості проявів агресії у дітей під час соціально-психологічної адаптації до умов середньої школи. *Актуальні проблеми*

- психології*. Т. 1. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2002. Ч. 3. С. 68–72.
- 12.Коваленко А.Б., Третяков С.П. Особливості агресивної поведінки у працівників служб охорони. *Збірник наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології»*. 2016. С. 97-107.
- 13.Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. 316 с.
- 14.Кучерявенко В.В. Профілактика агресивної поведінки підлітків. Кривий Ріг, 2023. 47 с.
- 15.Лисенко Л.М. Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 3. 2019. С. 73-79.
- 16.Мазоха І. С. Агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості. *Наука і освіта*. №9. 2016. С. 99-104.
- 17.Матвієнко І. С. Філософський контекст агресивності: злякисна та доброякісна агресії (Е. Фромм) *Гілея: науковий вісник*. 2015. Вип. 96. С. 400-403.
- 18.Мойсеева О.Є. Психологічний аналіз проблеми агресії. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7. С. 444-454.
- 19.Мушкевич М. І. Основи психотерапії. Вид. 3-тє. Луцьк, Вежа Друк, 2017. 420 с.
- 20.Опитувальник Басса-Дарки. Режим доступу : <https://stud.com.ua/82700/psihologiya/opi>
- 21.Особливості підліткового віку. Режим доступу : <https://psychologdсpp.in.ua/>
- 22.Павелків В. Р. Агресія як феномен сучасності в системах молодіжних субкультур. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 293-303.

23. Природа агресивності та міжособових стосунків у середовищі підлітків. Дніпропетровський обласний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. 2013. 58 с.
24. Проективна методика «Кактус». Режим доступу : <https://zhashkiv1.school.org.ua/news/21-48-13-26-11-2020/>
25. Психологія підлітка. Режим доступу : <https://kalitaschool.jimdofree.com/>
26. Рибачук В.М. Особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 2015. № 1-2 (46-47). С. 147-151.
27. Савицька К. Навчально-виховні заняття по програмі корекційного впливу на агресивних дітей. Київ, 1990. 36 с.
28. Сінельнікова Т.В., Ворнік Н.О. Діагностика та корекція агресивності молодших школярів методом казко терапії. *Наука і освіта*. № 2-3, 2016. С. 10-15.
29. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
30. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 312 с.
31. Усенко М. В. Особливості психологічних проявів конфліктності та агресивності у поведінці підлітків. Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 9 листопада 2023 р.). Дніпро: ГПМ ДВНЗ «ДДПУ», 2023. С. 257-259.
32. Хархан О. М. Психологічні особливості віктимної поведінки підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2006. 20 с.
33. Хоменко Л. Загальні принципи, завдання та стратегії роботи з агресивними дітьми. Психологічні причини та шляхи подолання агресії в

педагогічному середовищі: матеріали обласної науково-практичної конференції, Черкаси, 11 червня 2009 р. Черкаси : ЧОППОП, 2009. С. 26-28.

34. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

Додаток А

Практичні рекомендації до проведення корекційних занять спрямованих на подолання та стабілізацію агресивної поведінки у підлітковому віці

Корекційна програма передбачає 12 занять і має певну структуру:

1. Діагностичний блок (три заняття).

Завданнями цього блоку є: знайомство (згуртування) учасників тренінгової групи; засвоєння правил групової взаємодії; вирівнювання стану учасників групи (мобілізація або розслаблення); налаштування на взаємодію в спільному ритмі.

Під час першого етапу програми відбувається, з одного боку, адаптація підлітків до умов роботи групи, а з іншого, – діагностування рівня самооцінки підлітків, адекватності їх домагань, подолання перешкод у спілкуванні, визначення характеру та ієрархії взаємин у групі, запобігання проявам неадекватних компенсаторних засобів поведінки тощо.

Заняття 1. «Знайомство». Вправи: «Привітання», «Презентація імені», «Вироблення правил групової взаємодії», «Снігова куля», «Алфавіт», «Крашбум-бенг», «Що ти робиш?», «Рефлексія».

Заняття 2. «Самооцінка рис характеру. Самопрезентація». Вправи: «Привітання», «Об'ява», «Ніхто не знає, що я...» («Я ніколи не...»), «Мені приємно, коли..», «Мої сильні та слабкі сторони», «Я – вітер», «Рефлексія».

Заняття 3. «Єдність групи». Вправи: «Привітання», «Гіпнотичні руки (Дзеркало)», «Шосте чуття», «Головом'яч», «Груповий портрет», «Транспорт», «Острів», «Рефлексія».

2.Формувальний блок (7 занять). Завданнями цього блоку є: усвідомлення й подолання негативних риси свого характеру; набуття позитивних рис та їх розвиток; поглиблення адекватного самосприйняття за допомогою негативного

й позитивного зворотного зв'язку; уміння оцінювати свій емоційний стан та стан інших людей і відповідно до цього контролювати власну поведінку; опанування методів ауторелаксації й саморегуляції.

Заняття 4. «Реагування на гнів». Завдання: спонукати підлітків реагувати на гнів, завдаючи ударів у подушку чи боксерську грушу; шляхом тупотіння ногами; голосних криків із використанням «склянки для криків» або «труби», зробленої з ватману; жмакання й розривання паперу тощо. Вправи: «Привітання», «Музика куль», «Битви на кулях», «Дзвінка куля», «Рефлексія».

Заняття 5. «Вербалізація гніву». Завдання: навчити підлітків вербалізації почуття гніву, його художнього зображення, розвивати здатність сприймати гнів через сенсорні канали. Вправи: «Листи гніву», «Скульптури», «Пластичне зображення гніву», «Малюнок гніву», «Галерея негативних портретів», «Який гнів на смак, дотик тощо», «Рефлексія».

Заняття 6. «Саморегуляція». Завдання: навчити підлітків навичок саморегуляції (визначення та закріплення в рольовій грі правил взаємодії). Виконання вправи: «Привітання», «Правила конфліктної взаємодії», «Дротяна людина», «Скульптура настрою (стану)», «Яка твоя вага», «Музичні імпровізації», «Обладунки (костюм)», «Перекличка», «Рефлексія».

Заняття 7. «Ефективна комунікація». Завдання: формувати в підлітків конструктивні форми поведінки та навчати ефективної комунікації в проблемних ситуаціях. Вправи: «Привітання», «Симфонія конфлікту», «Єдиний ритм», «Розминки з кулями», «Робота з ілюстраціями», «Блокнот самоспостереження», «Карта поведінки», «Корабель серед скель», «Рефлексія».

Заняття 8. «Зняття напруження». Завдання: усунути надмірне емоційне напруження й особистісну тривожність підлітків за допомогою техніки релаксації. Вправи: «Привітання», «Дротяна розминка», «Снігова баба», «Апельсин (лимон)», «Зсунь камінь», «Черепашка», «Розслаблення у позі

морської зірки», «М'язова релаксація з використанням глибокого дихання», «Рефлексія».

Заняття 9. «Позитивна самооцінка». Завдання: розвивати позитивну самооцінку підлітків. Вправи: «Привітання», «Реконструкція позитивного образу через дитячі спогади», «Самоцінність», «Мені в тобі подобається...», «Скарбничка гарних вчинків», «Зошит моїх досягнень», «Рефлексія».

Заняття 10. «Усвідомлення емоцій». Завдання: формувати здатність до усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії. Вправи: «Привітання», «Як зробити підлітка агресивним», «Ставлення до світу», «Голосно й тихо», «Пара протилежностей», «Робота з фотокартками», «Погляд на світ (Фоторепортаж)», «Метафоричний автопортрет», «Галерея образів», «Символічне зображення емоцій (ігри з картками)», «Танці-протилежності», «Я сумний (радісний), коли...», «Рольова гра, у якій агресор відіграє роль жертви», «Рефлексія».

3.Закріплюючий блок (два заняття). Завданнями зазначеного блоку є: закріплення набутих у процесі тренінгу навичок; оцінка рівня емпатії в спілкуванні; діагностування ступеня сформованості навичок самоконтролю; порівняльний аналіз характеру внутрішньогрупової взаємодії в тренінговій групі. Завдання цього етапу розв'язують частково за допомогою вже знайомих учасникам вправ, що дає змогу оцінити ефективність програми шляхом зіставлення початкових та остаточних результатів і нових вправ, зокрема таких, що продемонструють міцність засвоєння навичок і готовність підлітків застосовувати їх у незнайомих ситуаціях.

Заняття 11. «У світі людей». Вправи: «Привітання», «Гіпнотичні руки (Дзеркало)», «Шосте чуття», «Стосунки», «Вінні-Пух та всі інші», «Рефлексія».

Заняття 12. «Фінал». Вправи: «Привітання», «Транспорт», «Музика культури 2», «Якби я був...», «Стонога», «Карнавал звірів», «Рефлексія», «Вогник по колу».