

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У
ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

СЕМЕНЯК ОЛЕКСАНДРИ ВІКТОРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«__» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Платаш Л.Б.,
Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології.
Рецензент:
XXX
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

Рекомендовано

до захисту

Л.Б. Платаш

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
----------------------------	--

Результат захисту

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*

курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Семеняк Олександрі Вікторівни

1. Тема роботи: **Психологічні особливості агресивної поведінки**
2. Цільова установка: діти підлітки загальноосвітньої школи №156 ;
вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 4 табл., 1 діаграма.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Платаш Л.Б.		
Розділ 2	Платаш Л.Б.		
Розділ 3	Платаш Л.Б.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження проявів агресивної поведінки у підлітків.

- 1.1. Сутність поняття агресії в психологічній літературі
- 1.2. Види та форми агресивної поведінки у підлітковому віці
- 1.3. Причини виникнення та фактори, що провокують агресію

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки підлітків.

2.1. Організація, процедура, методи та методики дослідження

2.2. Аналіз отриманих даних

Розділ 3. Методи психологічної корекції агресивної поведінки в підлітковому віці

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Платаш Л.Б.)

Завдання прийняв(ла) _____

до виконання _____

здобувач(ка) _____

(Семеняк О.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 с., 4 табл., 55 джерел,
3 додатки.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка.

Предмет дослідження: психологічні особливості агресивної поведінки у підлітків.

Мета полягає у діагностиці агресивності та її проявів в підлітковому віці під час війни та у окресленні напрямку психокорекційної роботи по подоланню цих проявів.

Гіпотеза дослідження: ймовірно, існує зв'язок між наявністю військових дій та рівнем агресивної поведінки серед підлітків. Припускаємо, що є відмінності у прояві агресивної поведінки серед підлітків в умовах війни залежно від статі.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз літератури з психології, наукових праць;
систематизація теоретичних даних;

емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування із використанням методики «Опитувальник агресивності А. Басса та А. Даркі), методики «Тест виміру агресії» Л.Г. Почебут, методики «Діагностика схильності до агресивної поведінки» А. Ассінгера.

- методи математичної статистики: описова статистика.

АГРЕСІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, НАСИЛЬСТВО, ФРУСТРАЦІЯ,
ДЕСТРУКТИВНА АГРЕСІЯ, АУТОАГРЕСІЯ, НЕГАТИВІЗМ,
ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНА
ДЕЗАДАПТАЦІЯ

AGGRESSION, AGGRESSIVENESS, ABUSE, FRUSTRATION,
DESTRUCTIVE AGGRESSION, SELF-AGGRESSION, NEGATIVISM,
BEHAVIORAL INTERVENTION ADOLESCENT AGE, SOCIAL
DISADAPTATION

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	12
1.1 Сутність поняття агресії та агресивності в психологічній літературі.....	12
1.2 Види та форми агресивної поведінки у підлітковому віці.....	20
1.3 Причини виникнення та фактори, що провокують агресію.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	26
2.1. Організація, процедура, методи та методики дослідження.....	26
2.2. Аналіз отриманих даних.....	31
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	41
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	54
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Проблема деструктивної поведінки підлітків досягають свого піка у пубертатному періоді, який характеризується переходом особистості на якісно новий етап психосоціального розвитку. Цей етап супроводжується інтенсифікацією таких проявів, як опозиційна поведінка (негативізм), а також почастищенням випадків відкритої ворожості й жорстокості. Ескалація підліткової агресивності наразі виступає масштабним деструктивним викликом, розв'язання якого потребує зусиль не лише з боку педагогічної та психологічної спільнот, а й з боку всього соціуму в цілому.

Висока концентрація агресивних тенденцій у підростаючого покоління є дезорганізуючим фактором із пролонгованим негативним ефектом. Вона не лише деструктивно впливає на поточну освітню діяльність, детермінує конфлікти всередині родини та деформує систему міжособистісних зв'язків з однолітками, а й закладає ризики для майбутнього індивіда. Зокрема, невирішена проблема підліткової агресії суттєво ускладнює подальшу професійну соціалізацію, блокує конструктивну взаємодію у трудовому колективі та деформує загальний процес гармонійного формування особистості.

Актуальність роботи обумовлена зростаючою потребою у вивченні впливу екстремальних умов на психіку підлітків, які перебувають на етапі активного формування особистості.

Теперішній соціокультурний контекст вимагає від наукової спільноти докорінного переосмислення феномену суспільної агресивності, адже сьогодні деструктивні поведінкові паттерни все частіше стають елементом повсякденності, а не поодинокими ексцесами. Сучасне покоління української молоді формується в умовах кардинальних соціально-економічних трансформацій, перманентної політичної дестабілізації та гострої

екзистенційної невизначеності навіть у короткостроковій перспективі. Таке тривале перебування у кризовому стані виступає потужним тригером для ескалації взаємної ворожості та міжособистісних конфліктів серед підлітків. Специфіка подібних агресивних проявів глибоко деформує емоційну архітектуру особистості, поглиблює внутрішній моральний дисонанс, а також провокує розвиток стійких депресивних станів та хронічного стресу.

Агресивність є однією з ключових характеристик емоційно-поведінкової сфери особистості, яка проявляється у формі фізичної, вербальної або непрямой поведінки, спрямованої на завдання шкоди чи демонстрацію сили. Особливий інтерес становить вивчення агресивності у підлітковому віці, коли емоційна нестабільність та соціальна адаптація поєднуються зі значними змінами у психіці та соціальних ролях.

У сучасному світі значний вплив на рівень агресивності мають соціокультурні умови, серед яких особливе місце займають кризові ситуації, такі як війни, збройні конфлікти та інші надзвичайні події. Життя в умовах постійної небезпеки, стресу і порушення базового почуття безпеки створює сприятливий ґрунт для зростання рівня агресії, тривожності та ворожості серед дітей і підлітків.

Актуальні статистичні дані засвідчують тривожну динаміку зростання правопорушень та антисоціальної поведінки серед неповнолітніх. Загострення молодіжної злочинності й збільшення частки осіб із вираженою деструктивною поведінкою актуалізують першочергове завдання наукової спільноти — ретельне дослідження психологічних умов, що провокують ці феномени. У цьому контексті ключовим стає виявлення конкретних тригерів, які запускають механізми агресивного реагування в учнівському середовищі.

Емпіричний досвід підтверджує, що перехідний період є сенситивним щодо маніфестації різноманітних форм ворожості. Це виявляється через

вербальні образи, фізичні зіткнення, умисну конфліктність, ригідність (впертість), егоцентризм, вияви негативізму у відповідь на стандартні вимоги дорослих, а також через вандалізм і пошкодження майна. Негативні наслідки таких проявів посилюються тим, що цей вік є визначним для засвоєння соціальних і моральних норм. Відтак, критично важливо розвивати у підлітків навички конструктивної взаємодії з однолітками та дорослими, оскільки сформовані в цей час поведінкові моделі екстраполюються на все подальше доросле життя.

Гіперагресивність підлітків залишається одним із найгостріших викликів сучасності. Деструктивні лідери суттєво деформують психологічний клімат в учнівських колективах, згуртовуючи навколо себе конформних однолітків для чинення тиску на інших, що врешті шкодить і їм самим. Вчителі та психологи констатують, що встановлення конструктивного діалогу та досягнення взаєморозуміння з імпульсивними й емоційно лабільними школярами вимагає значних зусиль та специфічного інструментарію.

Мета дослідження полягає у діагностиці агресивності та її проявів в підлітковому віці під час війни та у окресленні напрямку психокорекційної роботи по подоланню цих проявів.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка.

Предмет дослідження: психологічні особливості агресивної поведінки у підлітків.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз літератури з психології, наукових праць; систематизація теоретичних даних;

емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування із використанням методики «Опитувальник агресивності А. Басса та А. Даркі), методики «Тест виміру агресії» Л.Г. Почебут, методики «Діагностика схильності до агресивної поведінки» А. Ассінгера

Для реалізації поставленої мети було поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати проблему підліткової агресивності у науковій літературі та виявити її особливості у сучасних підлітків.
2. Сформувати діагностичний інструментарій та дослідити рівень агресивності підлітків.
3. Дослідити вплив умов війни на зростання агресії.
4. Розробити психолого-педагогічну програму психокорекційної роботи з подолання проявів агресивності у підлітків та надати рекомендації для її зниження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1 Сутність поняття агресії та агресивності в психологічній літературі

Дослідження агресії є доволі складним завданням, оскільки саме поняття є комплексним. Певні галузі науки, такі як психологія, соціологія, педагогіка, психіатрія, біологія намагаються пояснити та обґрунтувати природу цього явища. З цього приводу в літературі важко знайти єдине бачення цього поняття.

У великому психологічному словнику поняття «агресія» («агресивна поведінка») (від лат. *agressio* – нападати) — індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи.[42, с.8]. Цей термін використовують для поведінки нападника, атакуючого і ворожого. На даний час існує значна кількість різних означень терміну "агресія".

Термін «агресивний» у словнику-довіднику з соціальної педагогіки визначається як «емоційний стан і риса характеру людини. Виявляється в імпульсивній активності поведінки, афективних переживаннях, нанесенні певного морального, психічного чи фізичного ушкодження».

Якщо зазирнути до словника із соціальної педагогіки Л. Мардахаєва, то можна побачити наступне означення поняття «агресія»: поведінка, котра пов'язана із нанесенням моральної або фізичної травми іншим людям або будь-якої загрози; руйнівний вплив на групу [23, с.7] .

У психологічній літературі потрібно розрізняти поняття «агресія» (це дія) і «агресивність» (це властивість особистості, яка виявляється у мірі готовності до агресивної поведінки). Агресивність — стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки; агресія – це форма

поведінки, що частково формується під впливом засобів масової інформації, однолітків, сім'ї і частково є наслідком самої агресивності.

Посилаючись на дослідження Т. Г. Румянцевої, Н. Д. Левітова та Г. М. Андрєєвої, зауважимо, що агресія – це стан, який відображається негайною загрозою ворожості та насильства, спрямованої проти інших людей.

Розглянувши, словник психології, О. Коваль, де визначають агресію як форму деструктивної та мотивованої поведінки, яка порушує правила та норми суспільства та може заподіяти шкоду як живим, так і неживим об'єктам. Це може призвести до психологічних та фізичних наслідків, які викликають дискомфорт або збиток для людей [18, с. 13].

Згідно визначення В. Іванової «агресивність – це вроджена властивість кожної живої істоти, здатність до активності, спрямованої на задоволення своїх потреб. Позитивною стороною агресивності (як здатності до активності) можна вважати ініціативу до подолання труднощів, боротьбу за виживання, самовдосконалення. Негативною стороною агресивності можна вважати тоді, коли через недоліки соціальної адаптації особа конфліктує з оточуючими, неадекватно засвоює і порушує моральні норми на шкоду іншим» [16, с. 10].

Говорячи, що «агресивність» є складовою «агресії» та визначаючи сутність її прояву, зазначимо, що «агресивність - це стійка риса особистості, що знаходить проявлення через деструктивну поведінку, яка суперечить правилам та нормам співіснування людей у соціумі чи будь-якому суспільстві. Агресивність оточуючим може завдавати фізичну шкоду чи викликати негативні переживання, роздратування, стан напруженості, страх, пригніченість. Рівні агресивності зумовлюються завдяки негативній соціалізації, набуттю негативного досвіду у соціальному середовищі. Агресивність як риса особистості може бути: імпульсивною, експресивною, афективною та цілеспрямованою» [9, с. 7].

Також одні дослідники, такі як Ф. Аллан, А. Адлер та Е. Фромм, вважають, що агресія є корисною та необхідною рисою свідомості та живої матерії. Саме вона дає людині можливість протистояти зовнішнім впливам,

боротися за лідерство та конкурувати, а також відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом. Ці науковці вбачають агресію як невід'ємну складову життя.

Е. Фромм посяснював агресію як одну з основних людських рис, що відображається в прагненні до контролювання, завоювання, нав'язуванні своєї влади і волі оточуючим людям і навколишньому світу. Вчений вважав, що агресія є конструктивною, коли вона спрямована на зміну негативних аспектів суспільства або деструктивною, коли вона завдає шкоди іншим. Отже, Е. Фромм наголошував на важливості розуміння агресії та спрямуванні її на соціальну трансформацію та покращення в суспільстві.

Прояви конструктивної агресії можуть мати різні причини, проте всі вони є певною індивідуальною чи груповою реакцією на різноманітні загрози чи негативні ситуації, що перешкоджають досягненню життєвоважливих інтересів. Тобто агресивна поведінка є адаптивною захисною реакцією [8, 18]. Е. Фромм вважав, що захисна агресія має біологічне походження, виконує адаптивну функцію і сприяє підтримці життя. У такому трактуванні конструктивна агресія є засобом виживання, сприяє стабілізації або оптимізації умов існування індивіда. Також Фромм наполягав, що в певних випадках агресія може бути конструктивною і сприяти розвитку і трансформації особистості. Він був упевнений і наполягав, що важливо навчати людей керувати своєю агресією, а не пригнічувати її, адже вона може бути корисною для досягнення особистісного зростання та вирішення проблем.

Одночасно з цим, деструктивна агресія, яка завдає шкоди іншим, має бути вміло керована в суспільстві для підтримки гармонійних відносин та благополуччя. Деструктивна агресія виражається у намірах чи діях, спрямованих на завдання шкоди, руйнування, або контроль над іншими людьми чи об'єктами. Вона може призвести до фізичного чи психологічного насильства, в тому числі конфліктів, війн, насильства в сім'ї та інших форм агресивної поведінки, яка завдає шкоди. Деструктивні прояви агресії – це агресивна поведінка, яка не має нічого спільного з біологічними потребами, ні

адаптивними, ні захисними механізмами чи інструментами, адже вона спрямована саме на деструктивний компонент.

Зазначимо, що агресивні дії можуть бути в таких ролях як:

- 1) самоціль, що може задовольнити потребу самоствердження та самореалізації;
- 2) засіб заміщення заблокованої потреби у зміні діяльності, для психологічної розрядки;
- 3) засіб досягнення важливої мети.

Досліджуючи і аналізуючи концепції західних дослідників природи виникнення та появу агресивної поведінки у людини, у тому числі й підліткової агресії, можна виділити серед них наступні, найбільш значущі:

- теорії, що трактують агресивність як інстинкт індивіда, здобутий від народження (З. Фрейд);
- що тлумачать агресію як реакцію на фрустрацію (Дж. Доллард);
- теорія соціального научіння (Мак Доугел, А. Басс, А. Бандура).

Розглянемо більш детально кожен із цих концепцій.

Засновником психоаналітичного підходу (теорія вроджених інстинктів) вважається Зигмунд Фрейд. За його переконанням, за власною природою агресивна поведінка, вона є інстинктивною та неминучою. З. Фрейд наполягав, що «поведінка людини – це результат складних взаємодій цих інстинктів, і що між ними постійно існує напруга. Зменшити ймовірність виникнення небезпечних дій здатний зовнішній прояв емоцій, що супроводжують агресію» [9, с. 36].

З. Фрейд розглядав питання агресії в контексті психоаналітичної теорії. Він висунув ідею, що агресія виникає внаслідок придушення інстинктивних бажань у ранньому дитинстві, а також конфлікту між Ід, Его та Суперего. Він пояснював агресію як вираз «Едипового комплексу» та бажання дитини замінити одного з батьків на іншого. За такого підходу агресія мала внутрішнє походження і була пов'язана з психосексуальними конфліктами. З часом З. Фрейд змінив свої погляди на природу агресії. Він почав розглядати конфлікт

між двома основними життєвими інстинктами - Еросом (бажанням жити та любити) і Танатосом (бажанням руйнувати і вбивати), як головне джерело агресивної поведінки особистості. Відповідно до даної теорії, агресія була більше пов'язана з природним потягом до руйнування і смерті, ніж з едиповим комплексом чи внутрішньоособистісними конфліктами. Під агресією З. Фройд розумів постійний викид енергії, який практично неможливо нейтралізувати, оскільки наслідки такої нейтралізації можуть мати руйнівні, навіть фатальні для психіки. Він виділив імпульсивно-жорстоку, садистську та деструктивну типи агресії. Імпульсивно-жорстока агресія пов'язана з імпульсивними і неконтрольованими виявами агресивної поведінки. Люди, які виявляють імпульсивно-жорстоку агресію, можуть реагувати на подразники чи конфліктні ситуації без ретельного обдумування, здебільшого з інтенсивними емоціями. Садистська агресія включає в себе задоволення від завдання болю чи страждань іншим особам. Деструктивна агресія спрямована на руйнування чи знищення об'єктів чи цілей. Це може бути насильство, руйнування майна, або інші дії, спрямовані на завдання шкоди. Цей тип агресії може виникати у відповідь на різні фактори, включаючи стрес, конфлікти та внутрішні проблеми.

Дж. Доллард протиставив вищеназваній своїй гомеостатичній моделі, яку називають фрустраційною теорією, за якою агресивна поведінка є ситуативним, а не еволюційним процесом. Основні положення **гомеостатичної моделі** можна сформулювати так:

- фрустрація у кожному випадку викликає агресію у будь-якій формі;
- завжди агресія – це результат фрустрації.

Необхідно зауважити, що спонуканням до виникнення агресії є наступні важливі фактори:

- 1) число послідовних фрустрацій;
- 2) сила перешкод на шляху по досягненню мети;
- 3) ступінь задоволення, що очікується суб'єктом від досягнення мети у майбутньому.

Підбиваючи підсумки, можна виокремити: чим у більше у суб'єкта є передчуття задоволення, чим сильніше є перешкода і чим більше число реакцій заблоковано, то тим сильніше буде поштовх агресивної поведінки. У випадку, коли фрустрації замінюють одна одну, їхня сила вже буде сукупною, що може спричинити агресивні реакції значно більшої сили [4, с. 38].

Концепція агресивної поведінки К. Г. Юнга пов'язана з поняттям "Тіні", побудована на ідеї про існування несвідомих аспектів психіки, які не відповідають свідомому «Его». У психоаналітичній термінології поняття «Тінь» відображає аспекти особистості, які включають в себе темні, приховані, неприйнятні або витіснені аспекти. Тінь містить ті риси та інстинкти, які людина часто несвідомо витісняє через соціальні чи культурні норми. Юнг вважав, що відмова визнавати та взаємодіяти з «Тінню» може призвести до агресії, оскільки ці витіснені аспекти намагаються знайти вираження. Також він зауважував, що агресія є природним і важливим аспектом людської природи. Проте, він вважав, що суспільні норми та ідеали можуть призвести до нейтралізації агресії та її витіснення в несвідому сферу.

Такий механізм може сприяти виникненню деструктивних форм агресії, таких як насильство та ворожість. Юнг висунув гіпотезу про те, що агресія, яка була нейтралізована та витіснена на несвідомий рівень, може виразитися в руйнівній та нижчій тваринній формі. Ця руйнівна агресія може бути більш шкідливою, оскільки вона виявляється у формі нав'язування насильства та конфліктів. Загальна ідея Юнга полягає в тому, що розуміння та інтеграція аспектів Тіні можуть допомогти людині керувати своєю агресією та уникнути руйнівної поведінки. Такий підхід підкреслює важливість розвитку свідомості та самопізнання для досягнення психологічної гармонії [4,с. 217].

Біхевіористична модель, відрізняється від інших та стверджує, що агресія – це засвоєна поведінка під час соціалізації за допомогою спостережень відповідних дій, реакцій та соціального підкріплення. Тобто вивчається поведінка людини, що орієнтується на певний приклад. А. Бандура зауважив, що «соціальним научінням передбачається прояв агресії у людей лише у

деяких соціальних умовах, зміни яких ведуть до послаблення або запобігання агресії» [2, с. 116].

Насьогодні найпродуктивнішою, за визначенням А. Бандури, для передбачення і попередження агресивної поведінки є теорія соціального научіння, особливо у випадку, коли є відомості про саму ситуацію соціального розвитку та агресора. Корисність даної концепції соціального научіння підтверджує такий факт, що, наприклад, дитина агресію, зазвичай, усвідомлено не обирає, а проявляє тільки тоді, коли не має вмінь і навичок конструктивного і зрозумілого розв'язання власних проблем. Важливу роль відіграє ранній досвід виховного впливу на дитину у конкретному середовищі, психоемоційному фоні відношення до дитини батьків, сімейні традиції [2, с. 130].

Тож у підсумку, можемо підбити висновки, що термін «агресія» у науковій літературі різними авторами використовується в доволі різних значеннях:

- будь-які дії, а також і бездіяльність, які заподіюють шкоду іншій людині, об'єкту чи суспільству (Р. Берон, Д. Річардсон, Х. Дельгадо);
- інстинктивно обумовлений, видовий патерналізм поведінки (Ч. Дарвін, К. Лоренц);
- реакція на стрес і спосіб розрядки (Р. Лазарус);
- прояв потягу до смерті (З. Фрейд);
- прагнення до домінування і самоствердження (А. Адлер);
- реакції , в результаті яких інший організм отримує больові стимули (А. Басс);
- реакція на фрустрацію (Д. Доллард, З. Берковець);
- внутрішня сила протистояння зовнішнім силам (Ф. Аллан, Р. Мей).

За переконаннями Ф. Бассіна відмінність понять «агресія» і «агресивність» може підштовхнути нас до важливих висновків:

не через будь-які агресивні дії суб'єкта потрібно вбачати агресивність особистості;

агресивність особистості не завжди проявляється в активних агресивних діях. Сама по собі агресивність не робить суб'єкта соціально небезпечним. Оскільки, з одного боку, зв'язок, що існує між агресивністю і агресією не є однозначним. Проте, з іншого боку, агресивні дії можуть не набувати соціально-небезпечних та не одобрених громадськістю форм. Доволі часто агресивність розуміють як злочинну активність. Проте сама по собі деструктивна поведінка лиходійною не є, такою її робить мотив діяльності, тобто ті цінності, заради досягнення і оволодіння якими активність розгортається. Зовнішні практичні дії можуть бути схожими, але їх мотиваційні компоненти прямо протилежними [8, с. 111].

Агресивність у кожного може мати різний рівень прояву. Фактична відсутність агресивності може перешкоджати можливості зайняти активну життєву позицію. Водночас, надмірний розвиток агресивності може визначати повністю характер людини, впливати на її конфліктність, обмеженість у можливості до конструктивного діалогу, нездатність на соціальну кооперацію, а у своєму крайньому випадку може стати патологією (соціальною і клінічною) [11, с. 9].

Якщо розглядати еволюцію розуміння сутності агресії, то спочатку агресія визначалася як мотивовані зовнішні чинники, якими порушуються правила та норми співіснування, завдається шкода об'єктам, заподіюється страждання та біль людям. Підсумком переважної більшості досліджень із проявів агресії визначають її як поведінку, спрямовану на завдання збитку або шкоди іншій людині, яка має підстави запобігти подібному ставленню до себе. Узагальнюючи, можна стверджувати, що агресія є складним багатогранним психічним феноменом, розвиток якого визначається психологічними та нейропсихологічними особливостями особистості; характером індивідуального досвіду розв'язання конфліктних питань та особистих взаємовідносин, а також вирішення життєвих проблем буття;

особливостями соціального та психологічного розвитку та контексту їх становлення; специфікою виховання раннього досвіду дитинства, отриманого в батьківській родині; змістовною особливістю стереотипів, соціальних установок, ментальних характеристик в різних соціокультурних та історичних контекстах, засвоєних і прийнятих трансльованих і досягнутих моделей допустимого, престижного, схвалюваної соціальної поведінки, а також системою заохочення і покарання, яка прийнята у даному суспільстві. Т.Г. Румянцева [14, с.56].

1.2. Види та форми агресивної поведінки у підлітковому віці

Підлітковий вік — це справді період колосальної перебудови як гормональної, так і соціальної, коли агресія часто стає способом самовираження або захисту. Агресивність підлітків є однією з важливих проблем теперішнього часу у суспільстві. Дослідження в цій галузі говорять про те, що агресія є доволі багатогранним явищем, що може негативно впливати на життєдіяльність особистості та взаємодію з її оточенням. Зрозуміло, що агресивність може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від контексту та форми прояву.

Виділяють такі форми агресії:

1. **Неструктурна агресія.** Вона проявляється в стійкій захисній поведінці – обороні - з метою досягнення поставленої цілі.

2. **Ворожа деструктивність.** Вона проявляється в зловмисній та ворожій поведінці, що спричиняє шкоду та біль іншим людям. Хоча ненависть, розлюченість та бажання помсти можуть бути формою захисту, вони можуть призвести до проблем в особистісних стосунках та до страждання оточуючих.

Одним з основоположників і більш розгорнутих підходів до класифікації агресивної поведінки був запропонований А. Бассом.

Він запропонував три основні форми агресії:

- фізичну та вербальну агресію,
- активну та пасивну агресію,
- пряму та непряму агресію.

Шляхом поєднання цих форм, Басс визначив вісім видів агресивної поведінки. На основі цих поєднань психологи А. Басс і А. Дарка виділили різні типи:

1. Фізична агресія, що передбачає застосування фізичної сили проти іншої людини.

2. Непряма агресія, що включає дії, які спрямовані на іншу людину, наприклад, поширення пліток і злих жартів, або прояви гніву, які не спрямовані на конкретну особу, такі як крики, тупотіння та грюкання дверима.

3. Вербальна агресія, що включає голосові вираження негативних емоцій, наприклад, крик або сварка, а також вербальні відповіді, наприклад, образи, погрози, прокльони.

4. Роздратованість, що проявляється через здатність переживати негативні емоції, наприклад, запальність і грубість, при найменшому хвилюванні.

5. Негативізм, такі собі своєрідні акти протистояння чи опозиції владі чи керівництву, від пасивного опору до активного.

6. Образа, яка проявляється через заздрість і ненависть до реальних чи уявних дій інших.

7. Підозрілість, яка передбачає недовіру та проявляється через обережність стосовно людей через переконання, що оточення має намір заподіяти шкоду.

8. Почуття провини, яке полягає в переконанні індивіда, що він є поганою людиною, яка приносить зло, а також докори сумління.

Також у підлітків нерідко проявляється аутоагресія, у вигляді заподіяння шкоди самому собі, проявів ризикованої поведінки, наприклад, небезпечний секс або небезпечні види спорту, вживання наркотиків та алкоголю, недостатній сон та неправильне харчування [35,с.170]. Прояви аутоагресії в підлітковому віці можуть бути пов'язані з різними чинниками, наприклад, емоційний стан, соціальне середовище, генетична схильність до депресії та тривоги, а також інші фактори. Інколи самопошкодження може бути спробою

юнаків та дівчат контролювати свої емоції або виразити своє незадоволення життям [35, с.172].

Кожен прояв агресії має одну спільну загальну рису: вони виникають з бажання керувати ситуацією та впливати на них з метою покращення власної особистості та оточуючого середовища, у тому числі близьких людей, і зумовлені специфічними внутрішніми мотивами.

1.3 Причини виникнення та фактори, що провокують агресію

Важливо визначити, як особистісні особливості та контекст впливають на виявлення агресивності та її наслідки. Наприклад, чинники, такі як соціальне середовище, виховання, ставлення до конфліктів і стресу, можуть визначати, як агресивність виявляється в поведінці і яким чином вона впливає на взаємовідносини з іншими.

Агресивна поведінка підлітків часто може бути спробою вираження протесту та незадоволення своїм становищем у суспільстві чи взаємодією з дорослими. Це може бути пов'язане з рядом факторів, і особистісні характеристики підлітків можуть впливати на те, як вони виражають свій протест через агресивну поведінку. Декілька можливих аспектів в цьому контексті:

- Протест і невизнання. Підлітки можуть відчувати, що їх погляди та потреби невірно розуміються або неправильно визнані дорослими. Це може призводити до відчуття протесту, і агресивна поведінка може бути спробою виразити цей протест.

- Експериментування з ідентичністю. Підлітки можуть випробовувати різні ролі та ідентичності, включаючи агресивну поведінку, як спробу визначити, хто вони є і як вони сприймаються оточенням.

- Незадоволеність положенням у суспільстві. Підлітки можуть відчувати невизначеність та незадоволеність своїм становищем у суспільстві, особливо якщо вони відчують відсутність можливостей чи обмеження у реалізації свого потенціалу.

Сучасні наукові дослідження вказують на те, що агресивність у підлітків часто є результатом взаємодії різних факторів, включаючи генетичні, виховні та вплив оточуючого середовища. Важливо розуміти, що агресивність не завжди є сталою та вродженою якістю особистості, але може бути наслідком впливів різних чинників. Деякі ключові аспекти, які можуть сприяти агресивній поведінці підлітків, включають:

- Генетичні фактори. Деякі дослідження підтверджують наявність генетичних складників у схильності до агресивності. Однак важливо розуміти, що генетика працює взаємодією з оточуючим середовищем, і сама по собі не є визначальним фактором.

- Виховання та сімейне середовище. Роль батьків, спосіб виховання, рівень взаєморозуміння в сім'ї можуть суттєво впливати на формування агресивної поведінки у підлітків. Недостатня увага, конфлікти в родині чи неправильні підходи до виховання можуть впливати на підвищений рівень агресивності.

- Оточуюче середовище та соціокультурні фактори. Фактори середовища, такі як соціально-психологічний клімат в шкільному класі, взаємодія з однолітками, соціальна підтримка чи її відсутність, медіаконтент можуть також впливати на прояви агресивної поведінки.

- Стрес та емоційна напруженість. Негативні життєві обставини, стресові ситуації та емоційна напруженість можуть сприяти виявленню агресивності.

Ці фактори взаємодіють, і агресивна поведінка підлітків може бути результатом комплексної взаємодії генетичних, виховних та соціокультурних впливів.

Проблема підліткової агресії дуже актуальна для сучасного суспільства, де спостерігається зростання жорстокості та негативу серед підлітків. Агресія відіграє важливу роль у житті підлітків і істотно впливає на їхні стосунки з оточуючими. Низький рівень агресії необхідний для зрілого життя, що сприяє соціальній адаптації. Проте високий рівень агресії, свідчить про стійкі

порушення особистісного розвитку. В даний час питання відносин є одними з тих питань, які не втрачають своєї актуальності з часом.

Дослідження з цієї тематики є необхідними з ряду причин. По-перше, сама проблема агресії тісно пов'язана з розвитком людини в цілому. Що стосується сучасної цивілізації, а саме замість того, щоб її подолати, особистість інспірувала прояви агресії. По-друге, хоч і у ході попередніх наукових досліджень були визначені основні біологічні, особистісні та соціальні чинники появи агресивної поведінки, але й досі немає чіткого уявлення про статус та ступінь їх впливу на формування та прояв цього феномену.

Загальновідомо, що рівень агресивності та агресивних проявів людини в дитинстві дуже достовірно прогнозує, наскільки вона буде агресивною в дорослому віці [3,с.155]. На думку багатьох фахівців, агресивність і тривожність є найпоширенішими проявами сучасних дітей і підлітків.

Дослідження А. Бандури та М. Уолтера внесли вагомий внесок у розуміння взаємозв'язку між агресивною поведінкою батьків та власне виявленням агресії в дітей. Ця концепція отримала назву "соціальне навчання" або "теорія відносної позначки". Згідно з цією теорією, діти навчаються за допомогою спостереження та наслідування моделей поведінки, які вони мають у своєму оточенні. Якщо дитина спостерігає за агресивною поведінкою в сім'ї, особливо від близьких дорослих, і ця поведінка при цьому отримує позитивне схвалення або не отримує відповідного покарання, це може збільшити ймовірність того, що дитина сама виявить агресію. [2, с.75]

Основними причинами агресивної поведінки підлітків є:

- Бажання привернути увагу однолітків. Підлітки можуть виявляти агресію в намаганні привернути увагу своїх ровесників. Це може бути спробою вказати на своє місце в соціальній ієрархії чи виявити свою силу.
- Бажання досягти запланованих результатів. Підлітки можуть використовувати агресію як стратегію для досягнення своїх цілей або бажаних результатів, особливо в ситуаціях конфлікту чи конкуренції.

- Бажання домінувати. Деякі підлітки виявляють агресію, щоб встановити свою домінантність та стати головними в групі чи серед ровесників.

- Захист і помста. Агресія може виникати як захисна реакція на загрозу або як відповідь на реальне чи уявлюване несправедливе ставлення.

- Бажання принизити гідність інших людей. Деякі підлітки можуть використовувати агресію, як засіб приниження гідності інших для власного вирішення проблем чи виявлення себе в перевагу.

Основними умовами виникнення агресивної поведінки у підлітків є такі фактори: мікрофактори (родина, сім'я, близькі люди), мезофактори (суспільство, оточуючі), макрофактори (зовнішні нав'язливі впливи, загальна тенденція, ЗМІ) та індивідуальні особливості підлітка.

Дослідження показують, що агресивна поведінка підлітків залежить від того, чи зазнають вони жорстокого поводження в сім'ї. Насильство й агресія можуть мати форму психологічного та фізичного впливу. Часто причиною травми є підкорення батьківським почуттям, залякування, критика та апатія, що може у майбутньому стати передумовою для агресивної поведінки підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація, процедура методи та методики дослідження

Дослідження проводилось на базі ЗЗСО №156 м. Києва. У дослідженні взяли участь 40 учнів підліткового віку 8-го та 10-го класу віком від 13 до 16 років. Діагностика агресивної поведінки вимагає обережного і етичного підходу через соціальну небезпечність такої поведінки.

Метою дослідження було визначити психологічні особливості агресивної поведінки дітей в підлітковому віці під час війни в класах ліцею.

Перед проведенням дослідження ми висунули такі гіпотези, щодо особливостей прояву агресивної поведінки підлітків в умовах війни:

1. Припускаємо, що існує зв'язок між наявністю військових дій в країні та рівнем агресивної поведінки серед підлітків в обраних класах.

2. Ймовірно, що є відмінності агресивної поведінки серед підлітків в умовах війни залежно від гендеру підлітка.

Особливості вибіркової сукупності за віковими та гендерними ознаками наведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Особливості вибіркової сукупності за віковими та гендерними ознаками

Статева та вікова ознака	Кількість
Дівчата віком від 13 до 16 років	22
Хлопці віком від 13 до 16 років	18

Дослідження проводилося груповому форматі очно, в класах ліцею №1 м. Києва. Заповнення анкет було за допомогою гугл-форми опитування, а також роздрукованих листів-опитувальників.

Була названа мета проведення опитування, після чого, перед кожною методикою зачитувалася інструкція, з метою усунення помилок при заповненні бланків відповідей. Заповнення опитувальників тривало в середньому 45 хв.

При проведенні емпіричного дослідження на визначення психологічних особливостей агресивної поведінки підлітків в умовах війни були використані наступні методики: методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори – А. Басс і А. Дарка), методики «Тест виміру агресії» Л.Г. Почебут, методики «Діагностика схильності до агресивної поведінки» А. Ассінгера.

Методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) (Додаток А) призначена для виявлення рівня агресивності респондентів. При розробці тестового матеріалу автори дотримувалися наступних принципів: питання в опитувальнику може стосуватися лише однієї форми агресії; також питання сформульовані таким чином, щоб мінімізувати вплив суспільного сприйняття відповідей на запитання. Стимульний матеріал складається з 75 питань, на які необхідно відповісти «так/+» або «ні/-».

Користуючись методикою, необхідно пам'ятати, що агресивність, це є властивість особистості, а агресія, це є дія - акт поведінки, вони можуть бути зрозумілі в контексті психологічного аналізу мотиваційної сфери особистості. Тому опитувальником Басса-Дарки слід користуватися в сукупності з іншими методиками: особовими тестами психічних станів, проектними методиками і т.д.

Методика містить наступні шкали:

1. Фізична агресія – застосування фізичної сили однією особою проти іншої особи.
2. Непряма - це агресія, спрямована однією особою на іншу особу обхідними шляхами через плітки, інтриги, маніпуляції або не має фокусу спрямування.

3. Роздратування – негативні реакції на найменші незадоволення і порушення звичного або очікуваного перебігу подій, готовність до вияву негативних почуттів у разі найменшого порушення (запальність, грубість).

4. Негативізм – постійне протистояння і несприйняття і критиканство будь-чого, невдоволення та порушення правил, опозиційна манера в поведінці, яка характеризується пасивним опором та активною боротьбою проти встановлених звичаїв і законів.

5. Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за реальні й вигадані дії.

6. Підозрілість – остійні думки про те, що люди навколо можуть заподіяти лиха, а також виявляється в діапазоні від недовіри і обережності по ставленню до інших людей до переконання в тому, що оточуючі люди планують і приносять шкоду.

7. Вербальна агресія – вияв негативних почуттів як через такі форми, як наприклад, крик, вереск, так і через словесні відповіді (прокляття, погрози).

8. Почуття провини – постійне звинувачення себе всіх провинах, це переконання людини в тому, що вона є поганою, знаходить зло, а також відчуються докори сумління.

Оброблення отриманих даних

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань. Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так». Якщо після номера питання стоїть знак «–», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються. Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати

Ключ для оброблення результатів

Індекси різних форм агресивних і ворожих реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей.

1) Фізична агресія: 1+, 9–, 17–, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. ($K=11$)

- 2) Вербальна агресія: 7+, 15+, 23+, 31+, 39–, 46+, 53+, 60+, 66–, 71+, 73+, 74–, 75–(K=8).
- 3) Непряма агресія: 2+, 10+, 18+, 26–, 34+, 42+, 49–, 56+, 63+.(K=13)
- 4) Негативізм: 4+, 12+, 20+, 28+, 36–. (K=20)
- 5) Дратівливість: 3+, 11–, 19+, 27+, 35–, 43+, 50+, 57+, 64+, 69–, 72+.–(K=9)
- 6) Схильність до підозр: 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65–, 70–.–(K=11)
- 7) Образа: 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. –(K=13)
- 8) Відчуття провини: 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+–(K=11)

Сумарний індекс агресивних реакцій утворюють фізична агресія, непряма агресія, роздратування і вербальна агресія разом, а індекс ворожості -образа і підозрілість; ворожість – це загальна негативна, недовірлива позиція по відношенню до оточуючих; агресія – це активні зовнішні реакції агресії по відношенню до конкретних осіб.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкали, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7. Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 плюс-мінус 4, а ворожості – 6,5–7 плюс-мінус 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Методика «Тест виміру агресії» Л.Г. Почебут (Додаток Б) — це опитувальник (40 запитань), спрямований на діагностику рівня та форм агресивності особистості, зокрема в стресових/конфліктних ситуаціях. Вона виявляє фізичну, вербальну, предметну, емоційну агресію та самоагресію, визначаючи індивідуальні показники від низького до високого.

На відміну від багатьох класичних тестів, ця методика дозволяє оцінити не лише факт наявності агресії, а й те, як людина адаптується в соціумі та які механізми захисту використовує. Для розуміння походження конкретних проявів агресивної поведінки необхідно встановити, чи є агресивний акт неадекватною захисною реакцією суб'єкта, наслідком його афективного стану

або він має цілеспрямований сенс. Агресивна поведінка доцільно розглядати як протилежне поведінки адаптивному.

Опитувальник містить 40 тверджень, з якими респондент має погодитися («так») або не погодитися («ні»). Результати оцінюються за п'ятьма шкалами, що відповідають різним видам агресивної поведінки:

1. **Вербальна агресія (ВА)** - психічне вираження агресії через слова: образи, крики, погрози або глузування.
2. **Фізична агресія (ФА)** - використання фізичної сили проти інших людей або об'єктів.
3. **Предметна агресія (ПА)** - зігнання злості на предметах (кидання речей, ламання олівців, грюкання дверима).
4. **Емоційна агресія (ЕА)** - внутрішній стан, що характеризується підозрілістю, ворожістю, роздратуванням та відчуженням від оточуючих.
5. **Самоагресія (СА)** - спрямування агресивних дій на самого себе. Це може проявлятися як самозвинувачення, приниження власної гідності або навіть нанесення собі тілесних ушкоджень.

Після підрахунку балів визначається загальний рівень агресивності:

Низький - людина схильна до миролюбності, виявляє стриманість, уникає конфліктів.

Середній - нормативний рівень. Людина може бути агресивною за певних обставин, але здатна контролювати свої емоції.

Високий - висока ймовірність конфліктної поведінки, труднощі в адаптації, схильність до деструктивних дій.

Дана методика дозволяє зрозуміти, «як саме» людина конфліктує. Наприклад, одна особа може мати нульову фізичну агресію, але надзвичайно високу вербальну.

Методика Альфреда Ассінгера (Додаток В) є одним із найпопулярніших інструментів для самооцінки агресивності. Її головна особливість полягає в тому, що вона фокусується на соціальному аспекті, а саме, як людина поводить себе у стосунках, під час суперечок та у складних життєвих ситуаціях.

На відміну від тесту Почебут, який розділяє агресію за видами (фізична, вербальна тощо), тест Ассінгера оцінює загальний вектор поведінки — наскільки людина є коректним партнером у спілкуванні.

Тест складається з 20 запитань (тверджень), на які потрібно відповісти. Дозволяє визначити, чи досить людина коректна щодо оточуючих, чи легко з нею спілкуватися.

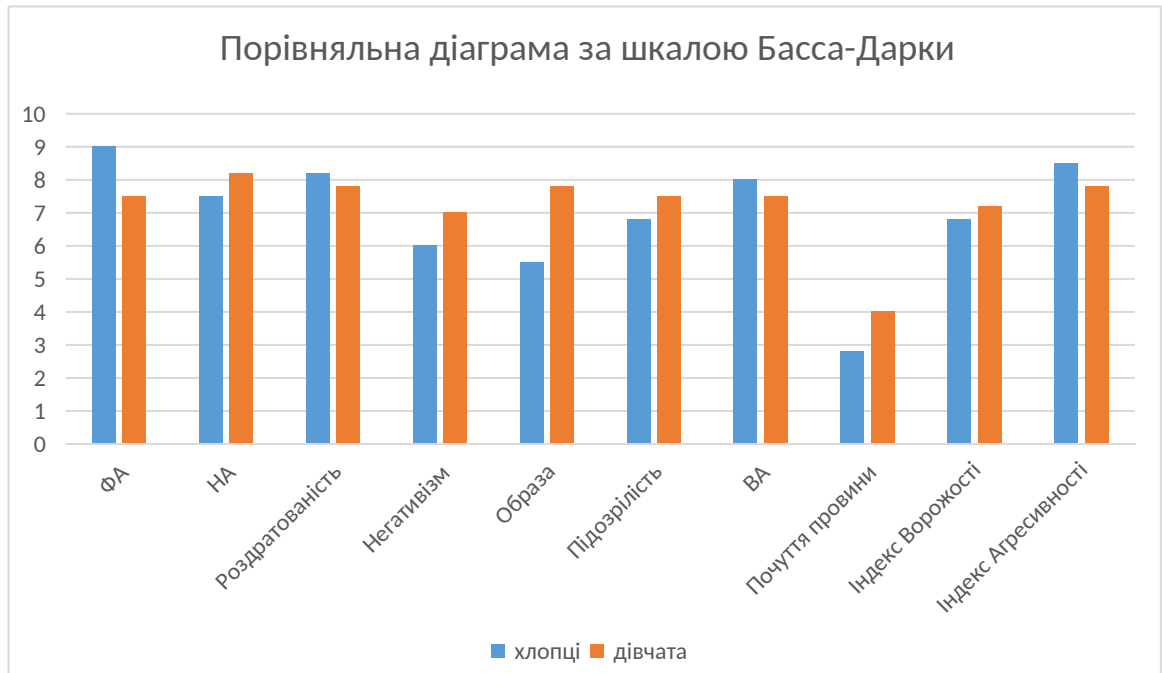
2.2. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження розпочали з вивчення особливостей стану агресивності у підлітків.

Методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори - А. Басс і А. Дарка). Ця методика призначена для виявлення важливих показників та форм агресивної поведінки особи. А. Басс і А. Дарк створили опитувальник, який диференціює прояви агресії і ворожості.

Результати дослідження підлітків зображено на діаграмі 2.1

Діаграма 2.1.



За результатами даного дослідження виявлено, що
Фізична агресія

- У хлопців фізична агресія досягає високих значень (9.0), що свідчить про підвищену реактивність у стресових умовах.
- У дівчат вона теж досить висока (7.5), хоча і залишається нижчою, ніж у хлопців. Це характерно для прояву гендерних відмінностей у формі агресії.

Непряма агресія

- У дівчат непряма агресія (8.2) є вищою, ніж у хлопців (7.5). Це пояснюється тим, що дівчата частіше висловлюють агресію через соціально прийнятніші форми, як-от чутки чи пасивна поведінка.

Вербальна агресія

- У хлопців і дівчат цей показник залишається високим (8.0 і 7.5 відповідно). Це свідчить про те, що в умовах війни багато підлітків використовують слова як спосіб вираження напруги.

Негативізм

- Дівчата мають трохи вищий рівень негативізму (7.0 проти 6.0 у хлопців). Це може бути пов'язано з емоційною реакцією на втрату стабільності та безпеки.

Образа та підозрілість

- Підозрілість та образа значно підвищені в обох групах, але особливо у дівчат (7.8 та 7.5 відповідно). Це свідчить про зниження довіри до оточення та соціальної підтримки.

Роздратування

- В обох групах роздратування є дуже високим (8.0 у хлопців і 8.5 у дівчат). Це типовий наслідок тривалого стресу, характерного для умов війни.

Почуття провини

- Рівень вини знижений у хлопців (2.8), що свідчить про фокус на виживанні та пригнічення моральних рефлексій. У дівчат вина трохи вища (4.0), що може відображати їхню більшу схильність до рефлексії навіть у кризових умовах.

Представники групи підлітків, які мають високі показники за шкалою фізичної та вербальної агресивності, віддають перевагу відкритим засобам взаємодії з оточуючими (прямим фізичним або вербальним агресивним актам: бійки, удари, обзивання, зухвалість). Вони, як правило реагують в ситуації фрустрації на емоційний та психологічний дискомфорт, який відчули спонтанно миттєвою прямою агресивною поведінкою. Група з низьким рівнем прояву агресивності не мала високих показників по жодній з шкал.

Гендерні особливості впливають на форму прояву агресії серед підлітків. У хлопців переважають фізична та пряма агресія, які застосовуються як засоби

реакції на зовнішні стреси. При цьому у дівчат виражена схильність до непрямой агресії, вербальних конфліктів і підозрілості, що пояснюється їхньою емоційною чутливістю та соціально-культурними очікуваннями щодо проявів поведінки. Ці відмінності вказують на необхідність врахування гендерного підходу в розробці методів психологічної допомоги.

Рівні індексів ворожості та агресивності у підлітків, які живуть в умовах війни, значно перевищують нормативні показники. Це свідчить про зростання емоційної напруженості, відчуженості, а також про ризик виникнення проблем у міжособистісній взаємодії. Збільшення цих показників може свідчити про поглиблення психологічної травми, що потребує своєчасного втручання.

В умовах воєнних дій показники агресивності зазвичай зміщуються в бік гіперреактивності (швидке спалахування) або глибокої апатії (прихована агресія)

В умовах війни «золота середина» розмивається. Підлітки стають або занадто різкими (захисна реакція), або замикаються в собі.

Результати за методикою Л. Почебут (Типи агресії)

Методика «Опитувальник агресивності» Л. Г. Почебут (також відома як тест на агресивність Почебут) — це діагностичний інструмент, призначений для виявлення рівня агресивності особистості та визначення конкретних форм її прояву. За допомогою цієї методики визначаємо рівень агресивності у підлітків та їхній емоційний стан. Мета полягає у розумінні та оцінці їхнього поточного стану, а також виявленні можливих зв'язків між агресивністю та емоційним благополуччям.

Загальні показники рівнів агресивності

В умовах війни рівень фонові тривоги значно зростає, що зазвичай веде до зміщення показників у бік високого та середнього рівнів. Загальні показники рівнів агресії наведемо в таблиці Табл. 2.2

Таблиця 2.2.

Рівень агресії	Кількість (осіб)	Відсоток (%)	Характеристика стану
Високий	14	35%	Стан дезадаптації, низький самоконтроль, захисна агресія.
Середній	22	55%	Адаптивна агресія, що допомагає виживати та відстоювати кордони.
Низький	4	10%	Пасивність, можливе емоційне заціпеніння або високий рівень витіснення.

Проаналізувавши показники можна побачити, що середній рівень агресії (55% вибірки) у цій ситуації вважається нормою. Це енергія, необхідна для адаптації до критичних умов, які дуже часто виникають під час військових дій на території України. Водночас 35% підлітків з високим рівнем потребують негайної допомоги. У них агресія переросла з «захисту» в «руйнування» (соціальних зв'язків та власної психіки). Також 10% підлітків має низький показник рівня агресії, що свідчить про можливе емоційне заціпеніння або витіснення емоцій взагалі, в тому числі і агресивних.

Розглянемо результати опитування розподілу за шкалами згідно гендерних ознак у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Шкала (Вид агресії)	Дівчата (22)	Хлопці (18)	Психологічний контекст війни
Вербальна (ВА)	6.2	5.8	Високий рівень як спосіб розрядки через суперечки
Фізична (ФА)	3.4	6.5	Виражена через потребу у відчутті сили/контролю
Предметна (ПА)	4.8	5.2	Виміщення гніву на речах (зривання злості)
Емоційна (ЕА)	6.7	4.9	Підозрілість та відчуження
Самоагресія (СА)	5.1	3.8	Почуття провини, аутоагресія

Згідно результатів наведених в таблиці можемо зауважити, що у хлопців переважаючою є фізична та предметна агресії. У підлітків-хлопців агресія часто стає копінг-механізмом. Війна легітимізує образ «воїна», показує їх сильними, справедливими борцями, тому внутрішнє напруження каналізується у фізичну активність або демонстративну жорсткість. Висока фізична агресія може бути ознакою гіперактивності симпатичної нервової системи («бий або біжи»), яка постійно перебуває в напруженні через загрозу. Предметна агресія (ПА) спрямована на пошкодження речей, захоплення дверей, кидання предметів. Підлітку легше розбити телефон або вдарити стіну, ніж усвідомити руйнування свого звичного світу. У вибірці 13-16 років це часто проявляється через гнів на побутові незручності (відсутність світла, зв'язку).

Натомість у дівчат домінує вербальна та емоційна агресія. Психологічною особливістю стає схильність до глибоких переживань, підозрілості до оточуючих та самозвинувачення. Підліток перестає довіряти світу. Будь-яке запитання дорослого сприймається як допит або загроза. Висока ЕА свідчить про глибоку внутрішню ізоляцію. Емоційна агресія проявляється як захисна реакція на нестабільність середовища. Це найбезпечніший спосіб виплеснути накопичений жах. Замість того, щоб визнати страх перед обстрілами, підліток конфліктує з батьками, однокласниками чи вчителями. Це форма «горизонтальної розрядки». Високі показники за шкалою емоційної агресії свідчать про те, що підлітки сприймають світ як вороже середовище. Нестабільність середовища, зміна місця проживання, втрата старих друзів, необхідність вливання в новий колектив для переселенців, прискорені темпи адаптації – все сприймається як загроза і ворожі наміри звідусіль.

Шкала самоагресії вказує на те, що частина підлітків (особливо дівчат) спрямовує неможливість вплинути на війну проти самих себе - почуття провини, занижена самооцінка, нанесення собі шкоди (селф-харм). Часто виникає «провина вцілілого» або відчуття безпорадності. Підліток карає себе за те, що не може нічого змінити. Це критична шкала для моніторингу суїцидальних ризиків.

На основі проведеного аналізу встановлено, що профіль агресивності досліджуваної групи має чітко виражений адаптивно-захисний характер. В умовах хронічного воєнного стресу агресія виступає не як девіація, а як психологічний інструмент підтримання цілісності особистості та спосіб реагування на загрозу життю. Більшість групи (55%) демонструє середній рівень агресивності. Це свідчить про те, що підлітки зберігають здатність до саморегуляції, проте їхня психіка працює в режимі «підвищеної готовності». Високий рівень (35%) у третини опитаних вказує на стан емоційного

перевантаження, де агресія стає єдиним доступним способом скидання внутрішньої напруги (афективні спалахи).

Найвищі показники за шкалами емоційної та вербальної агресії вказують на високу когнітивну та емоційну сенситивність. Підлітки гостро реагують на критику, схильні до підозрілості та відчуження. Це прямий наслідок втрати базового почуття безпеки — світ сприймається як потенційно вороже середовище.

Результати за методикою А. Ассінгера (Соціальна агресія)

Опитувальник Ассінгера (розроблений А. Ассінгером у 1993 році) — це психологічна методика, призначена для оцінки рівня агресивності особистості у міжособистісних стосунках та ступеня коректності поведінки. Методика А. Ассінгера є чудовим доповненням до тесту Почебут, оскільки вона фокусується не лише на видах агресії, а на стилі взаємодії з оточуючими. Якщо Почебут показує, як проявляється агресія, то Ассінгер показує, наскільки людина коректна у конфлікті.

Таблиця 2.4.

Категорія	Хлопці (18)	Дівчата (22)	Характеристика
Надмірна миролюбність	2 (11%)	6 (27%)	Невпевненість, страх конфліктів. Часто є формою "завмирання" або депресивного стану.
Помірна агресивність	7 (39%)	10 (45%)	Здорова амбітність, лідерство.
Висока агресивність	9 (50%)	6 (27%)	Схильність до домінування, різкість. Це захисний механізм "напад — кращий захист".

Аналіз за тестом Ассінгера підтверджує, що в умовах війни агресивність підлітків зміщується в бік гіперкомпенсації (у хлопців) та соціальної відстороненості (у дівчат).

Особливо тривожним є показник 50% високої агресивності у хлопців та 27% надмірної миролюбності у дівчат, що в контексті війни може свідчити про емоційне вигорання або депресивні прояви. Домінуючим показником є висока агресивність (50%). Це свідчить про те, що кожен другий підліток чоловічої статі схильний до домінування, різкості та авторитарних методів вирішення конфліктів.

Механізм гіперкомпенсації проявляється в умовах війни, коли підлітки відчують безсилля перед зовнішніми обставинами, вони компенсують це через надмірну жорсткість у міжособистісних стосунках. Це спроба довести собі та оточенню свою силу та контроль.

Вплив середовища формується через культ «сильного чоловіка-захисника», що природно домінує в суспільстві під час війни, може хибно інтерпретуватися підлітками як дозвіл на грубість та фізичне домінування.

Хоча більшість дівчат (45%) демонструють здорову амбітність, показник надмірної миролюбності (27%) потребує особливої уваги. Можна спостерігати феномен завмирання. У психології травми миролюбність, що межує з невпевненістю, часто є ознакою реакції угодництва. Підліток намагається бути максимально непомітним і зручним, щоб уникнути будь-якого додаткового стресу.

Традиційні очікування від дівчат бути стриманими та неконфліктними під час війни посилюються, що призводить до витіснення гніву всередину (аутоагресії).

Показник «Надмірна миролюбність» можна розглядати як депресивний маркер. У мирний час це 11–27% «тихих» підлітків, а в умовах війни — це потенційна група ризику щодо розвитку апатії та посттравматичних станів. Їхня відмова від боротьби є формою енергозбереження виснаженої психіки.

Показник «Висока агресивність», якщо розглянути через призму «Напад — кращий захист», то можна побачити, що постійний фоновий страх за життя трансформується в превентивну агресію. Підліток стає різким, щоб ніхто не помітив його вразливості. Це «колючий панцир», який допомагає підтримувати ілюзію безпеки.

Порівнюючи групи за гендерними ознаками, ми бачимо розрив у стратегіях адаптації:

- Хлопці обирають екстерналізацію (винесення напруги назовні) — конфлікти, бійки, суперечки. Це може викликати ризики залучення до протиправної діяльності або девіантної поведінки.
- Дівчата схильні до інтерналізації (направлення напруги всередину) — самоїдство, страх висловити думку. Існує ризик до психосоматичних захворювань, тривожних розладів.

Середній сегмент (помірна агресивність) — це ресурсна група. Ці підлітки (39% хлопців та 45% дівчат) мають достатньо гнучкості, щоб адаптуватися до умов війни без руйнування себе або оточуючих. Саме вони мають стати «лідерами змін» під час психокорекційної роботи.

Результати тестування продемонстрували виражену гендерну диференціацію та специфічні поведінкові патерни, характерні для підліткового віку, обтяженого зовнішнім кризовим фоном - війною.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Розробка психокорекційної програми — це не просто формальність, а створення архітектури змін. В умовах війни, коли психіка підлітка працює в режимі виживання, хаотичні виховні заходи можуть лише зашкодити. Системна програма стає тим каркасом, який повертає відчуття контролю та безпеки. Робота з підлітковою агресивністю вимагає комплексного підходу, оскільки в цей період агресія часто є не лише рисою характеру, а й формою захисту, способом самоствердження або криком про допомогу.

Корекційна робота з підлітками в умовах війни вимагає докорінного перегляду підходів. У цьому контексті агресія часто є не просто поганою поведінкою, а адаптивною реакцією на хронічний стрес, загрозу життю та втрату контролю.

Коли навколо реальна небезпека, психіка перебуває у стані постійної мобілізації (реакція - бий, біжи або замри). Тому класичні методи стримування гніву можуть не працювати, поки не буде опрацьовано почуття базової безпеки.

Війна — це екстремальний стресогенний фактор, який докорінно змінює життєвий світ дитини. На відміну від дорослих, діти мають обмежені когнітивні та емоційні ресурси для подолання травми. Психологічний стан дітей під час війни визначається не лише безпосередньою загрозою життю, а й руйнацією звичного укладу, розлукою з близькими та хронічною неочевидністю майбутнього. Війна — це не лише руйнування інфраструктури, а й глибока психологічна деформація найменш захищеного прошарку суспільства — дітей. Дитяча психіка, яка перебуває у процесі формування, стикається з викликами, до яких вона не готова ні фізіологічно, ні емоційно. Діти не обирають обставини, у яких народжуються, не впливають на рішення дорослих, проте змушені жити серед страху, небезпеки й невизначеності.

Дитинство, яке мало б бути часом радості, гри та пізнання світу, перетворюється на боротьбу за виживання.

Одним із найболючіших наслідків війни для дітей є психологічна травма. Постійні звуки вибухів, сирени, втрати близьких, вимушене переселення — усе це залишає глибокий слід у дитячій психіці. Діти можуть страждати від тривожності, безсоння, страхів і навіть посттравматичного стресового розладу. Вони часто дорослішають надто швидко, втрачаючи відчуття безпеки, яке є основою здорового розвитку.

Освіта також зазнає серйозних порушень. Зруйновані школи, відсутність стабільного доступу до навчання, вимушені перерви — усе це впливає на майбутнє дітей. Проте навіть у найскладніших умовах багато з них прагнуть вчитися, знаходячи можливості для освіти онлайн або в тимчасових школах. Це свідчить про неймовірну стійкість і бажання будувати своє майбутнє.

Соціальні зв'язки дітей також руйнуються. Вони втрачають друзів, змушені залишати домівки, адаптуватися до нових місць і культур. Це може призводити до відчуття самотності та ізоляції. Водночас у багатьох випадках діти проявляють дивовижну здатність до адаптації, знаходять нових друзів і підтримку навіть у складних умовах.

На основі аналізів тестів, що були проведені і опрацьовані в попередньому розділі, можна зробити наступні висновки щодо необхідної корекційної роботи:

1. Необхідність диференційованого підходу.

Робота з хлопцями має бути спрямована на зниження реактивності (навчити робити паузу перед дією). Робота з дівчатами — на актуалізацію власного Я (дозвіл на конструктивний гнів).

2. Трансформація енергії.

Враховуючи високу енергію агресії (особливо у 50% хлопців), програма повинна включати методики «каналізації» цієї енергії в соціально корисну діяльність (спорт, волонтерство, лідерство).

3. Стабілізація фонові тривоги.

Оскільки агресія в даному випадку є вторинною, першочерговим завданням є робота з первинними емоціями — страхом та втратою безпеки.

Робота з тілом та «каналізація» гніву

Підліткам важко контролювати емоції інтелектуально, коли адреналін уже в крові. Ми вчимо їх випускати енергію безпечно.

- **Вправа «Лимон».**

Сильне стискання кулаків (імітація вичавлювання соку) з наступним повним розслабленням.

- **Техніка «Боксерська груша» (уявна).**

Фізичне відреагування агресії через спорт або інтенсивні рухи.

- **Вправа «Сокира»**

Імітація рубання дров або безпечне биття подушки для зняття фізичної напруги.

Інтенсивне фізичне навантаження.

Спорт, біг або швидка ходьба, що допомагає вивільнити норадреналін (гормон агресії)

Когнітивна перенастройка

Ми використовуємо модель когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), щоб показати зв'язок:

1. **Ситуація** - Мене штовхнули в коридорі.
2. **Думка** - Він зробив це навмисно, щоб принизити мене.
3. **Емоція**- Лють.
4. **Дія** - Удар у відповідь.

Завдання програми: змінити пункт №2 на «Можливо, він просто поспішав і не помітив».

Відпрацювання емпатії. Вправа «Стілець іншого» (часто відома як «порожній стілець») — це одна з найвідоміших технік у гештальт-терапії, спрямована на роботу з незавершеними емоційними конфліктами, гнівом, образами або потребою в розумінні іншої людини.

Підліток має описати конфлікт з позиції свого опонента (вчителя, батька, однокласника). Це допомагає знизити рівень ворожості.

Корекція агресивної поведінки підлітків включає комплексний підхід: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), арттерапію, рольові ігри та тренінги емоційної саморегуляції. Основна мета — навчити підлітка розпізнавати гнів, безпечно вивільняти емоції (через спорт, творчість) та розвинути навички конструктивного спілкування. Робота зазвичай ведеться за трьома напрямками: емоційний, пізнавальний та поведінковий.

Арттерапія через малювання, ліплення або іншу творчість дозволяє виразити приховані почуття без фізичного впливу. Використання темних кольорів для виплеску гніву на папір з подальшою трансформацією малюнка (додавання елементів сили), створення колажів «Мій гнів — моя зброя», де підлітки малюють свою агресію як інструмент захисту, а не руйнування.

Тренінги з управління гнівом

Навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, рахунок до 10, «тайм-аут»).

Корекційна робота з підлітками в умовах війни вимагає докорінного перегляду підходів. У цьому контексті агресія часто є не просто «поганою поведінкою», а адаптивною реакцією на хронічний стрес, загрозу життю та втрату контролю.

Коли навколо реальна небезпека, психіка перебуває у стані постійної мобілізації (реакція «бий, біжи або замри»). Тому класичні методи стримування гніву можуть не працювати, поки не буде опрацьовано почуття базової безпеки.

Техніки заземлення виступають дієвим засобом редукції тривожних станів та нівелювання інтенсивних афективних проявів. На початкових стадіях психотерапії вони є базовим елементом симптоматичної стабілізації пацієнтів із ПТСР, які страждають від інтрузій (нав'язливих рецидивів травматичного досвіду). Механізм дії цих методик базується на деконцентрації уваги від патогенних когнітивних конструктів чи ремінісценцій та її фіксації на об'єктивних параметрах поточного моменту. У клінічній практиці виділяють кілька категорій заземлення, зокрема соматосенсорні, дихальні та власне когнітивні модифікації.

Коли ми лякаємося, активується мигдалеподібне тіло (мигдалина) – «центр тривоги» мозку. Вона запускає реакцію «бий, біжи або замри». У цей момент префронтальна кора (відповідальна за логіку та аналіз) фактично вимикається. Заземлення вимагає від мозку аналітичної роботи (порахувати, назвати колір, відчути температуру). Це примусово повертає енергію до логічних центрів, «гасячи пожежу» в мигдалині.

Згідно з полівагальною теорією Стівена Порджеса, заземлення активує вентральний вагусний шлях, який відповідає за соціальну залученість та відчуття безпеки. Коли ми відчуваємо стопи на підлозі або використовуємо глибоке дихання, ми сигналізуємо стовбуру мозку « Я в безпеці». Це миттєво активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення, і сповільнює серцебиття та знижує рівень кортизолу.

Техніка 5-4-3-2-1

Механізм цієї техніки базується на навмисній активізації аналізаторних систем (зорової, тактильної, слухової, ольфакторної та смакової) для фіксації індивіда на стимулах навколишнього середовища.

Реалізація передбачає покрокову ідентифікацію таких елементів:

5 візуальних об'єктів - подивіться навколо й виділіть поглядом п'ять будь-яких предметів;

4 фізичні відчуття - усвідомте контакт тіла з поверхнями (дотик одягу до шкіри, опора під ногами чи стілець, на якому сидите, тепло сонячних променів або вага телефону в руці);

3 звукові сигнали - прислухайтеся і розрізніть три шуми (гул автомобілів за вікном, цокання настінного годинника, шелест листя чи спів птахів);

2 аромати - уловіть два запахи в приміщенні чи на вулиці (шлейф парфуму, аромат кави чи свіжого повітря, скошеної трави);

1 смаковий акцент - відчуйте поточний смак у роті (ковток прохолодної води, м'ятна гумка чи легкий присмак нещодавньої їжі).

Як альтернативний варіант також можна сфокусуватися на пошуку предметів лише певної форми чи одного відтінку.

Техніка дихання по квадрату (соматична саморегуляція)

Це техніка, яку використовують для швидкої стабілізації навіть у спецпідрозділах. Вона заземлює вас через ритм тіла:

- 1.Вдих на 4 рахунки
- 2.Затримка дихання на 4 рахунки.
- 3.Видих на 4 рахунки.
- 4.Затримка на 4 рахунки.

Можна уявляти, що ви ведете пальцем по сторонах квадрата під час кожного етапу. Це змушує мозок фокусуватися на цифрах та відчуттях у легенях одночасно, не залишаючи місця тривожним думкам.

Техніка «Стопи на землі»

Встаньте або сядьте так, щоб ваші стопи повністю торкалися підлоги. Відчувайте тиска у кожній точці контакту. Уявіть, що ви ніби «випускаєте коріння» вглиб. Можна спробувати відчувати не лише стопи, а й все тіло, на що воно спирається (якщо ви сидите), як відчуває себе кожна частина тіла, помітити напруження і спробувати його розслабити. Це допомагає відновити функцію відчуття тіла, яка під час тривоги/агресії часто ігнорується.

Когнітивні вправи

Даний інструментарій розроблений для деконцентрації уваги та перемикання мислення з деструктивних когніцій (думок) і негативних афективних проявів. Зазначені техніки є загальнодоступними та не потребують специфічних умов чи обладнання для реалізації. Експериментуйте, щоб знайти те, що краще працюватиме для вас.

1. Вербалізація візуальних стимулів. Ідентифікація та послідовне називання предметів навколишнього середовища..

2. Алгоритмізація знайомої діяльності через детальний опис послідовності кроків добре засвоєного технологічного чи побутового процесу (наприклад, кулінарного рецепта, догляду за рослиною або її пересадкою).
3. Сенсорний аналіз об'єкта через деталізований опис фізичних властивостей конкретного предмета (колірні нюанси, фактура, параметри, вага тощо).
4. Анаграма імен - відтворення власного імені та прізвища, а також персональних даних трьох інших осіб у реверсивному (зворотному) порядку..
5. Структурування біографічних даних - перелік членів родини із зазначенням їхнього віку та провідних інтересів.
6. Реверсивне читання - перцепція та відтворення текстового матеріалу з кінця до початку.
7. Просторова кінестетична візуалізація - уявне або кінестетичне (пальцем у повітрі) моделювання графічного контуру складного об'єкта (будинку, тварини, транспортного засобу).

Когнітивна вправа «Стоп-кадр». Навчання розпізнавати момент між стимулом (тригером) і реакцією (ударом/криком).

Робота з образом майбутнього

Агресія у підлітків під час війни часто підживлюється відчуттям, що «майбутнього немає».

Вправа «Лінія життя». Проектування планів на «після перемоги» та короткострокове планування на завтра. Це знижує тривожність, яка зазвичай вибухає агресією.

Робота з групою підлітків, у яких «надмірна миролюбність» має відрізнитись від інших. Тут проблема не у відсутності агресії, а в її глибокому пригніченні. В умовах війни це небезпечно розвитком психосоматики.

- **Тренінг асертивності.** Вчимо говорити «ні» та захищати власні кордони без страху зруйнувати стосунки.
- **Вправа «Голос».** Дозвіл на гучне вираження емоцій (крик у подушку, спів, активне дихання). Це допомагає вийти зі стану «завмирання».
- **Робота зі страхом конфлікту.** Рольові ігри, де конфлікт сприймається як інструмент пошуку істини, а не як загроза життю.

Отже, можна зробити висновки, що без професійної корекції підліткова агресія, викликана війною, може перерости в стійкі розлади особистості або деструктивні сценарії життя. Проте програма дозволяє вчасно «перехопити» емоційний імпульс і перетворити його на досвід подолання (резильєнтність), а не на психологічну травму. Підліток вчиться не «затискати» біль всередині, а екологічно його випускати.

Війна — це стан повної невизначеності. Корекційна програма має чітку структуру (заняття, вправи, ритуали), що само по собі має терапевтичний ефект. Регулярні зустрічі створюють ілюзію «мирного життя» та стабільності. Знання того, що буде відбуватися на занятті, знижує рівень тривоги, яка є головним паливом для агресії.

Агресія часто розриває соціальні зв'язки. Розроблена програма допомагає відновити здатність до діалогу. Перетворення ворожості на солідарність через професійно підібрані вправи допомагають хлопцям з високою агресивністю стати не «агресорами», а «захисниками» групи. Формування нових навичок допомагає замість автоматичної реакції «вдарити» розробляється навичка «сказати».

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне дослідження феномену підліткової агресивності та специфіки її вияву в сучасній психологічній науці дає змогу сформулювати кілька ключових узагальнень. Проблема ворожих та деструктивних проявів залишається одним із найбільш гострих і дискусійних питань у світовому науковому просторі. На сьогодні накопичено значний масив наукових праць, присвячених вивченню варіативності та багатогранності поведінкових експресій людини.

Наукові теорії, що пояснюють феномен агресії, підтверджують її амбівалентну природу, що надзвичайно чітко простежується в умовах воєнного часу. По-перше, агресія живиться як внутрішніми біологічними імпульсами, так і зовнішніми соціальними потрясіннями. По-друге, в обставинах загрози існуванню вона часто є нормальною еволюційною відповіддю на ненормальні обставини (боротьба за виживання). По-третє, деструктивну енергію підлітків можливо трансформувати у творче чи захисне русло за допомогою підтримки їхніх позитивних дій та орієнтації на конструктивні зразки поведінки.

Ескалація підліткової агресії залишається серйозним викликом сьогодення. Становлення ворожих тенденцій у молоді — це складний, багатокомпонентний процес, що живиться багатьма джерелами. Агресія виступає серйозним бар'єром для особистісного зростання, оскільки руйнує конструктивні якості індивіда та деформує його взаємозв'язки із зовнішнім світом.

У контексті триваючих воєнних дій у країні зростання підліткової агресивності стає однією з найгостріших соціально-психологічних проблем. Формування поведінки підлітків зараз є надскладним процесом, де до стандартних вікових криз додається травматичний досвід війни. Агресія суттєво блокує самореалізацію юної особистості, адже вона акумулює енергію

на руйнування, пригнічує розвиток адаптивного потенціалу та деформує взаємодію з соціумом.

В учнівських колективах ці деструктивні тенденції помітні найчіткіше, оскільки хронічний стрес нашаровується на брак досвіду мирної комунікації. Окрім базових тригерів, таких як приниження, нестабільна самооцінка, суперництво, почуття меншовартості, а також копіювання агресивних моделей, запозичених із сімейного чи найближчого оточення, підліткова агресія сьогодні масово провокується ще і специфічними чинниками - екзистенційною тривогою, тотальною фрустрацією через втрату безпеки та планів на майбутнє, імпульсивністю як наслідком травми, а також високим рівнем напруги й трансляцією жорстоких поведінкових паттернів у суспільному мікросередовищі.

На основі проведеного емпіричного зрізу та кількісно-якісного аналізу отриманих даних щодо специфіки підліткової агресії було сформульовано такі узагальнення:

- деструктивні поведінкові вияви у підлітків здебільшого мають відкритий характер і виступають компенсаторним механізмом психологічного захисту в деструктивних або стресових ситуаціях.
- каталізатором формування підвищеної агресивності часто стають глибинні тривожні переживання та емоційний дискомфорт неповнолітніх.
- домінуючими паттернами ворожості в підлітковому віці є вербальні атаки, фізичний тиск, опосередкована (непряма) агресія, а також опозиційна поведінка (негативізм).
- зафіксовано наявність стійких та статистично значущих взаємозв'язків між різними структурними компонентами й видами агресії.
- хлопці демонструють більш високі загальні показники агресивності, що характеризуються значною амплітудою (варіативністю) проявів.

- у дівчат виявлено вищі рівні внутрішньої схильності до образи та підозрілості щодо оточуючих.
- підтверджено безпосередню залежність динаміки агресивності від обставин військового стану в країні, мікроклімату в родині, побутових умов, референтного кола та загального соціального середовища, у якому перебуває підліток.
- обґрунтовано гостру потребу в розробці та впровадженні цілеспрямованих програм психологічної корекції, спрямованих на редукцію та профілактику деструктивних поведінкових проявів у молоді.

Результати дослідження свідчать про глибокий вплив війни на емоційний стан, поведінкові реакції та рівень агресивності підлітків. Умови постійного стресу, небезпеки, втрати стабільності та змін у повсякденному житті створюють середовище, в якому посилюються агресивні реакції та конфліктність.

Хлопці частіше демонструють фізичну та пряму агресію як спосіб реагування на виклики середовища. Дівчата, своєю чергою, схильні до вербальної агресії, підозрілості та непрямого вираження емоцій. Війна підсилює ці прояви, оскільки підлітки намагаються впоратися зі стресом через доступні їм форми поведінки.

Підлітки демонструють ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності та конфліктності, що створює потребу в організації психологічної допомоги. Робота з ними повинна бути спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції, подолання стресу та побудову ефективних стратегій комунікації.

Важливо навчати школярів розпізнавати та контролювати свої емоції, знижувати рівень тривожності через групові тренінги, психотерапію чи індивідуальні консультації.

Навчання підлітків конструктивних способів вираження агресії та перетворення негативних емоцій у позитивні форми активності, такі як творчість чи спорт.

Психологи, педагоги та батьки мають створювати для них безпечне середовище, де вони зможуть висловлювати свої почуття та отримувати підтримку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні питання розвитку особистості в умовах трансформації суспільства: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Хмельницький, 23-24 квітня 2026) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2026. 188 с.
2. Бандура А. Підліткова агресія. Київ, 2020. 509 с.
3. Берковіц Л. Агресія: причини, наслідки, контроль. Київ, 2019. 512 с.
4. Берон Р., Річардсон Д. Агресія. Київ, 2018. 352 с.
5. Бісалієв Р.В., Кубекова А.С. Психологічні аспекти агресії і агресивної поведінки: сучасний стан. Сучасні проблеми науки та освіти. 2019. №2. С. 1-7.
6. Васютинський В.О. Соціально-психологічні особливості самовизначення особистості в умовах суспільних трансформацій. К., 2012
7. Вовк Г. Робота з агресивними дітьми. Психолог. 2009. № 44. С. 13–16
8. Глузман О.В., Мелоян А.Е., Туз Л.Г. Агресія та її глибиннопсихологічні джерела: Навчальний посібник. Київ.: ТОВ Видавництво «Освіта України», 2006. 256 с.
9. Гребенюк М. О. Щодо розмежування понять деструктивної, агресивної та девіантної поведінки / Актуальні проблеми держави і права. 2014. – Вип. 71. С. 362–367.
10. Грищук Ю. В. Підліткова субкультура: психологічні та соціальногрупові особливості / Ю. В. Грищук // Освітологічний дискурс. – 2014. – № 3 (7). – С. 38–46.
11. Гулевич Т. Знущання та агресія у школі. Психолог. 2020. Вип. 40. С. 8–10
12. Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та шляхи її корекції / Дмитрієва С., Мачушник О. // Теоретичні і прикладні проблеми

- психології. Збірник наукових праць. – № 1 (45). – 2018. – Сєвєродонецьк, 2018. – С. 108-117.
13. Духовні проблеми дітей України : монографія / за ред. Ж. В. Петрочко. Київ : Калита, 2005. 108 с
 14. Жигайло Н.І. Соціальна педагогіка: навч. посіб. Львів : Новий Світ 2000, 2020. 256 с.
 15. Журавель Т.В. Попередження агресивної поведінки підлітків як наслідку насильства в сім'ї. Соціально-педагогічна підтримка сім'ї з дитиною: матеріали Всеукраїнського наук.-практ. семінару м. Запоріжжя, 20 березня 2018 р. Запоріжжя: НЗУ, 2018. С. 26-28.
 16. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці / Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5 С. 5–16.
 17. Оникійчук О. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці /Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. 2016. Вип. 8. С. 109–111
 18. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки, Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с.
 19. Ковальчук О.В., Рукавишнікова Н.Г., Журавльов Д.М. Педагогічна корекція агресивної поведінки підлітків. 2004. 116 с.
 20. Колісниченко Г. Корекція агресивної поведінки, Соціальний педагог. 2008. №9. С. 28-40.
 21. Ломова Т.О. Особливості взаємозв'язку стратегії поведінки у конфлікті та соціальних очікувань особистості в малій соціальній групі. Наукові праці Донецького національного технічного університету. Сер.: Педагогіка. 2007. Випуск 1. С. 217–223.
 22. Ломова Т. Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2009. 23 с.

- 23.Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика : словарь : Л. В. Мардахаев. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 452 с.
- 24.Макаренко О. М., Андрейчева А. О.Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 125. С. 61–64.
- 25.Максименко С. Д. Генетична психологія (методологічні аспекти). К.: "Фенікс", 2000
- 26.Мойсеєва О. Є. Психологія агресії: вікові та генетичні виміри: навч.-метод. посіб. Київ: КММ, 2020. 128 с.
- 27.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.
28. Нев'якіна Н. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів. Психолог. 2019. № 12. С. 84-96.
- 29.. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор. – 2011. – 468 с.
30. Павелків В.Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Київ: Б.в., 2006. С. 20.
- 31.Павелків В.Р. Розробка комплексу методик психодіагностики відхильної поведінки підлітків. Наука і освіта. Одеса, 2018. № 6. 197-199 с
32. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці /Психологія і особистість. 2015. № 2. Ч 1. С. 126-139.
33. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 168-177.
34. Семенюк Л.М. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків і умови його корекції. 2020. 96 с.

35. Семенюк Л.М. Хрестоматія з вікової психології. Інститут практичної психології. 2020. 304 с.
36. Семеняк О.В. Соціально – психологічні аспекти становлення особистості. Діти і війна: психологічний аспект. Актуальні питання розвитку особистості в умовах трансформації суспільства: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Хмельницький, 23-24 квітня 2026) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2026. С. 130-132.
37. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків / за ред. Л. І. Міщик, З. Г. Білоусової. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 108 с.
38. Соціальна педагогіка: підручник / за ред. А. Й. Капської. Київ : Центр учб. літ., 2009. 488 с. 2.
39. Тропина Л.Б. Психолого-педагогічна корекція агресивної поведінки старших підлітків. Концепт. 2020. Вип. № 8. С. 1-5.
40. Хоменко Г. Агресивність підлітків: причини, профілактика, корекція: міський семінар для психологів. Психолог. 2009. № 35. С. 17-23.
41. Шестакова О.Г., Дорфман Л.Я. Агресивна поведінка та агресивність особистості. Освіта і наука. 2020. Вип. 7. С. 51-66.
42. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Харків.: Прапор, 2007.— 640 с.
43. Шкарлатюк К.І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці // Психологічні перспективи. Вип. 17. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2010. С. 273–280.
44. Яковенко А.О. Проблема агресії в західній психологічній науці. Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Вісник. Серія: Військово-спеціальні науки. Київ, 2021. Вип. 4. С. 76–80.

45. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку / Т. А. Яновська // Психологія і особистість. – 2015. – № 2. – Ч 1. – С. 155–167.
46. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*
47. Miller, T. W. (2012). *The Psychology of War: Comprehending Its Impact on Individuals and Society*. Praeger.
48. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*.
49. <https://www.qui.help/blog/praktyka-zazemlennia/>
50. <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/tekhniky-zazemlennia/>
51. <https://nk.gov.ua/2025/01/30/iak-podolaty-panichnu-ataku-tekhnika-5-4-3-2-1/>
52. <https://vseosvita.ua/library/embed/0012e4-c435.docx.html>
53. <https://uafathers.com/blog/173>
54. <https://naurok.com.ua/psihologichni-faktori-dinamiki-agresivno-povedinki-pidlitkiv-95529.html>
55. https://voices.org.ua/news/ahresiia-v-dytyny-iak-rozpiznaty-zrozumity-p_r_y_c_y_n_y_-_t_a_-_dopomohty?gad_source=1&gad_campaignid=22646697080&gbraid=0AAA_AABnDBmIET3T17eCl5fGZxGNK4UIjO&gclid=Cj0KCQjw-pHPBhCdARIsAHXYWP-8_SCbjKwKxERYUSPN0E17KSdT8MDhr6s5wOl1F4huRf1DOPRlOsaAuUoEALw_wcB

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

Інструкція: Прочитуючи запропоновані твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і відповідайте одним з можливих відповідей: «так», «ні».

1. Часом не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноді можу зводити наклеп на людей, яких не люблю.
3. Легко дратуюсь, але легко і заспокоююся.
4. Якщо мене не попросити ласкаво, 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 обдурити кого-небудь, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Ніколи не гарячкую настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться порушити його.
13. Інші майже завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене доброзичливіше, ніж я цього чекаю.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.

19. Я значно дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.

48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить ся зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізовувати.
72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Оброблення отриманих даних

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань. Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так». Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються. Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати

Ключ для оброблення результатів

Індекси різних форм агресивних і ворожих реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей.

1) Фізична агресія: 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. ($K=11$)

2) Вербальна агресія: 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75- ($K=8$).

3) Непряма агресія: 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. ($K=13$)

4) Негативізм: 4+, 12+, 20+, 28+, 36-. ($K=20$)

5) Дратівливість: 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+-. ($K=9$)

6) Схильність до підозр: 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70+-. ($K=11$)

7) Образа: 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. - ($K=13$)

8) Відчуття провини: 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+-. ($K=11$)

Фізична агресія, непряма агресія, роздратування і вербальна агресія разом утворюють сумарний індекс агресивних реакцій, а образа і підозрілість - індекс ворожості; ворожість - загальна негативна, недовірлива позиція по

відношенню до оточуючих; агресія - активні зовнішні реакції агресії по відношенню до конкретних осіб.

Опитувальник виділяє наступні форми агресивних і ворожих реакцій:

1. Фізична агресія (напад) - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма – агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
3. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
4. Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.
6. Підозрілість – в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людям до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. Вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить зло, а також відчуються їм докори сумління.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкали, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7. Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 плюс-мінус 4, а ворожості – 6,5–7 плюс-мінус 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

ДОДАТОК Б**Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)**

Пропонований опитувальник виявляє ваш звичайний стиль поведінки в стресових ситуаціях і особливості пристосування в соціальному середовищі. Вам необхідно однозначно відповісти на 40 питань: або «так», або «ні».

- 1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
- 2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
- 3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я не роздумуючи зроблю це.
- 4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно ущипнути або штовхнути її.
- 5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу вдарити кулаком по столу, щоб привернути увагу або довести свою правоту.
- 6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
- 7. Згадуючи минуле, деколи я відчуваю образу за себе.
- 8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене з'їдає заздрість.
- 9. Якщо я не схвалюю поведінки своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
- 10. У великому гніві я вживаю міцні вирази (лихословлю).
- 11. Якщо хто-небудь підніме на мене руку, я постараюся вдарити його першим.
- 12. Я буваю настільки розлючений, що кидаю речі.
- 13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити її.
- 14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе як «порохова бочка», в постійній готовності вибухнути.

- 15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
- 16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
- 17. У розмові з людиною я намагаюся його уважно вислухати, не перебиваючи.
- 18. Раніше у мене часто «свербіли кулаки» і я завжди був готовий пустити їх в хід.
- 19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до рукопашної.
- 20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
- 21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав все, що потрапляло під руку, і ламав.
- 22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
- 23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити для мене що-небудь хороше.
- 24. Якщо мене ображають, то у мене пропадає бажання розмовляти з ким би то не було.
- 25. Іноді я навмисно кажу погані речі про людину, яку не люблю.
- 26. Коли я розлючений, я дуже брудно лаюсь.
- 27. У дитинстві я уникав бійок.
- 28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
- 29. Коли я розлючений, я можу грюкнути дверима.
- 30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
- 31. Я постійно своїми почуттями і переживаннями ділюся з іншими людьми.
- 32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
- 33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим же.
- 34. Якщо хто-небудь ударить мене першим, я у відповідь вдарю його.
- 35. Мене дратує, коли речі і предмети лежать не на своєму місці.

- 36. Якщо мені не вдається полагодити зламану та порвану річ, то я в гніві ламаю і рву її остаточно.
- 37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
- 38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу прийти в збудження від бажання заподіяти йому зло.
- 39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
- 40. Якщо хто-небудь поводить ся зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Ключ до тесту:

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

Математична обробка: спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.

ДОДТОК В**Методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера**

Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового конфлікту?

- ☐ а) Завжди
- ☐ б) Іноді
- ☐ с) Ніколи

Як ви поведетесь в критичній ситуації?

- ☐ а) Зберігаєте повний спокій
- ☐ б) Внутрішньо закипаєте
- ☐ с) Втрачаєте самовладання

Яким вас вважають колеги та знайомі?

- ☐ а) Доброзичливим
- ☐ б) Спокійним та незаздрісним
- ☐ с) Самовпевненим та заздрісним

Як ви відреагуєте, якщо вам запропонують відповідальну посаду?

- ☐ а) Відмовтеся від неї заради власного спокою
- ☐ б) Погодьтеся з деякими побоюваннями
- ☐ с) Погодьтеся без вагань

Як ви будете поводитися, якщо хтось із колег без дозволу візьме з вашого столу папір?

- ☐ а) Запитайте, чи не потрібно йому ще щось
- ☐ б) Змусите повернути
- ☐ с) Всипите йому "по перше число"

Якими словами ви зустрінете чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше звичайного?

- ☐ а) "Я вже почав(ла) хвилюватися"
- ☐ б) "Що це тебе так затримало?"
- ☐ с) "Де ти пропадаєш допізна?"

Як ви ведете себе за кермом автомобіля?

- ☐ а) Вам все одно, скільки машин вас випередило
- ☐ б) Намагаєтесь обігнати машину, яка попереду вас
- ☐ с) Промчите з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав вас

Якими ви вважаєте свої погляди на життя

- ☐ а) Легковажними
- ☐ б) Збалансованими
- ☐ с) Вкрай жорсткими

Що ви зробите, якщо не все виходить?

- ☐ a) Змиритися
- ☐ b) Надалі будете обережнішим
- ☐ c) Спробуєте звалити вину на іншого

Як ви відреагуєте на статтю про випадки розбещеності серед сучасної молоді?

- ☐ a) "Треба створити їм можливість організовано та культурно відпочивати"
- ☐ b) "Пора б уже заборонити їм такі розваги"
- ☐ c) "І чого тільки з ними панькатися?"

Що ви відчуваєте, якщо посаду, яку ви хотіли обійняти, дісталася вашому колезі?

- ☐ a) "Можливо, мені це вдасться наступного разу"
- ☐ b) "І навіщо я тільки витрачав на це нерви?"
- ☐ c) "Видно, його фізіономія шефу приємніша"

Як ви дивитесь страшні фільми?

- ☐ a) Боїтесь
- ☐ b) Нудьгуєте
- ☐ c) Отримуєте ширу насолоду

Якщо через дорожній затор ви запізнитесь на важливу нараду:

- ☐ a) Засмутитесь
- ☐ b) Будете нервувати під час засідання
- ☐ c) Спробуєте викликати поблажливість партнерів

Як ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

- ☐ a) Цінують задоволення від почуття сили та спритності
- ☐ b) Обов'язково намагаєтесь виграти
- ☐ c) Дуже гнівайтесь, якщо не щастить

Що ви зробите, якщо вас погано обслужили у ресторані?

- ☐ a) Промовчите, уникаючи скандалу
- ☐ b) Викличите метрдотеля і зробите йому зауваження
- ☐ c) Вирушите зі скаргою до директора ресторану

Як ви себе поведете, якщо вашу дитину образили в школі?

- ☐ a) Поговорите з учителем
- ☐ b) Влаштуєте скандал з батьками "малолітнього злочинця"
- ☐ c) Порадите дитині дати здачі

Яка, на вашу думку, ви людина?

- ☐ a) Середня
- ☐ b) Самовпевнена
- ☐ c) Пробивна

Що ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулися у дверях, якщо він почав вибачатися перед вами?

- ☐ a) "Вибачте, це моя вина"
- ☐ b) "Нічого, дрібниці"
- ☐ c) "А уважніше ви бути не можете?"

Як ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

- ☐ a) "Не можна все валити на молодь, винні й вихователі!"
- ☐ b) "Коли ж, нарешті, буде вжито заходів?"
- ☐ c) "Треба запровадити тілесні покарання"

Уявіть, що вам доведеться заново народитися, але вже твариною. Якій тварині ви віддасте перевагу?

- ☐ a) Домашній кішці
- ☐ b) Ведмедю
- ☐ c) Тигру чи леопарду

Ключ до тесту.

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж, нерідко буваєте невірні до інших та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честюлюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під будь-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить!

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань – по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше

руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути. Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань –по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте Ви їх аж занадто ретельно.