

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

Кафедра психології

**АГРЕСИВНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ
КОРЕКЦІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ДЕНИСЮК КАРИНА ІГОРІВНА

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

Науковий керівник:
Туриніна О.Л.,
кандидат психологічних наук,
професор
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

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

Рекомендовано

до захисту

О.Л. Туриніна

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 IV (*бакалаврат*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Денисюк Карина Ігорівна

1. Тема роботи: **Агресивність у підлітковому віці: причини та шляхи корекції.**

2. Цільова установка: заклади загальноосвітньої освіти м. Чернігів; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 6 табл., 3 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Туρινіна О.Л.		
Розділ 2	Туρινіна О.Л.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи вивчення агресивності у підлітковому віці.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей агресивності у 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 бакалавра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____
Науковий керівник _____

(Туриніна О.Л.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____

(Денисюк К.І.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 79 с., 6 табл., 3 рис., 69 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: агресивність у підлітковому віці як психологічний феномен.

Предмет дослідження: причини виникнення агресивності у підлітків та шляхи її психологічної корекції.

Мета: дослідити причини агресивності у підлітковому віці та визначити ефективні шляхи її корекції.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (методика «Особистісні ресурси», типова карта методики «Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К. Томаса», тест «Самооцінка психічних станів за Айзенком» (розлади агресивності), опитувальник Басса-Дарки «Діагностика стану агресивності»).

АГРЕСИВНІСТЬ, ПІДЛІТКИ, ПРИЧИНИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПОВЕДІНКА
AGGRESSION, ADOLESCENTS, CAUSES, PSYCHOCORRECTION,
BEHAVIOR

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	11
1.1. Стан дослідження проблеми агресивності у сучасній психології.....	11
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як періоду підвищеної агресивності.....	17
1.3. Причини та фактори виникнення агресивної поведінки у підлітків (біологічні, соціальні, психологічні).....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	31
2.1. Організація та методика дослідження, характеристика вибірки.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня агресивності підлітків.....	37
2.3. Розробка та апробація психокорекційної програми зниження агресивності у підлітків.....	48
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВОК.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність проблеми. У сучасному соціокультурному просторі спостерігається тенденція до зростання проявів агресивної поведінки серед підлітків, що зумовлено комплексною взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, у межах якого відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей, емоційно-вольової сфери та моделей соціальної поведінки. У цей період особливо загострюються внутрішні суперечності, підвищується емоційна вразливість, що нерідко супроводжується імпульсивністю, конфліктністю та схильністю до агресивних реакцій.

Сучасні умови життя — соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, вплив мас-медіа, військові події, трансформація сімейних відносин та освітнього середовища — істотно посилюють ризик формування деструктивних форм поведінки у підлітків. Агресивність виступає не лише як індивідуально-психологічна характеристика, а й як соціально обумовлений феномен, що відображає труднощі адаптації особистості до змінюваних умов середовища. Її прояви можуть мати як вербальний, так і фізичний характер, включати непряму агресію, негативізм, ворожість, що ускладнює міжособистісні взаємодії та порушує гармонійний розвиток підлітка.

Особливої значущості проблема агресивності набуває в умовах освітнього середовища, оскільки саме заклади загальноосвітньої освіти є важливим простором соціалізації особистості. Зростання конфліктів серед учнів, прояви булінгу, девіантної поведінки свідчать про необхідність своєчасної діагностики та впровадження ефективних психокорекційних програм. Недостатня увага до цієї проблеми може призвести до формування

стійких агресивних патернів поведінки, соціальної дезадаптації, зниження рівня психологічного благополуччя та виникнення правопорушень.

У зв'язку з цим особливо актуальним є вивчення причин агресивності у підлітковому віці, а також розробка та впровадження ефективних шляхів її корекції. Психологічна допомога, спрямована на розвиток емоційної регуляції, формування конструктивних способів поведінки, підвищення рівня самоконтролю та емпатії, виступає важливим засобом профілактики та подолання агресивних проявів. Таким чином, дослідження агресивності підлітків є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я молодого покоління та гармонізації соціальних відносин у суспільстві.

Стан вивчення проблеми. Проблема агресивності у підлітковому віці є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Значний внесок у вивчення природи агресії здійснили З. Фрейд, який розглядав агресію як прояв інстинктивних потягів, К. Лоренц – як біологічно зумовлений механізм, а також А. Бандура, який обґрунтував соціально-когнітивну теорію агресії та роль навчання через спостереження. Важливими є також праці Л. Берковіца, який досліджував когнітивні детермінанти агресивної поведінки.

Серед вітчизняних учених проблему агресивності досліджували С. Д. Максименко, І. Д. Бех, В. В. Москалець, Л. М. Карамушка, Т. М. Титаренко, О. В. Скрипник, які розглядали агресивність у контексті розвитку особистості, соціалізації та міжособистісної взаємодії. Питання підліткової агресії, її причин і форм прояву висвітлено у працях Г. О. Балла, М. Й. Боришевського, О. І. Киричука, де підкреслюється роль соціального середовища, сімейного виховання та індивідуально-психологічних особливостей у формуванні агресивної поведінки.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема агресивності підлітків залишається актуальною та потребує подальшого вивчення з

урахуванням сучасних соціальних умов, а також розробки ефективних психокорекційних програм у системі освіти.

Об'єкт дослідження: агресивність у підлітковому віці як психологічний феномен.

Предмет дослідження: причини виникнення агресивності у підлітків та шляхи її психологічної корекції.

Мета дослідження: дослідити причини агресивності у підлітковому віці та визначити ефективні шляхи її корекції.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення агресивності у підлітковому віці;
- 2) визначити основні причини та форми прояву агресивної поведінки підлітків;
- 3) провести емпіричне дослідження рівня агресивності серед підлітків;
- 4) розробити та обґрунтувати психокорекційну програму зниження рівня агресивності у підлітків.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення та систематизація;
- *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (методика «Особистісні ресурси», типова карта методики «Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К. Томаса», тест «Самооцінка психічних станів за Айзенком» (розлади агресивності), опитувальник Басса-Дарки «Діагностика стану агресивності»);

База дослідження: Емпіричне дослідження проведено на базі закладів загальноосвітньої освіти м. Чернігова. У вибірку увійшли 50 учнів підліткового віку (13-15 років) обох статей. Дослідження здійснено у грудні 2025 року в умовах сучасного освітнього середовища.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну природу агресивності у підлітковому віці, визначенні її детермінант та механізмів формування, а також у систематизації сучасних підходів до її корекції.

Практичне значення дослідження полягає у розробці психокорекційних рекомендацій та програми зниження рівня агресивності, які можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у закладах освіти.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 79 сторінок, із яких 62 сторінки основного тексту. Перелік посилань складається із 69 найменувань. Робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Стан дослідження проблеми агресивності у сучасній психології

Проблема агресивності в сучасній психології належить до числа найбільш актуальних і водночас складних для наукового осмислення, оскільки вона охоплює широкий спектр проявів поведінки, що пов'язані з внутрішніми психічними процесами, соціальними умовами розвитку особистості та біологічними передумовами її функціонування. У сучасному науковому дискурсі агресивність розглядається як багатовимірний феномен, який не обмежується лише зовнішніми проявами деструктивної поведінки, а включає також емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, що формують внутрішню готовність особистості до агресивних дій. У зв'язку з цим дослідження агресивності здійснюється у межах різних теоретичних підходів, кожен з яких пропонує власне бачення її природи, механізмів виникнення та способів корекції.

У класичних психологічних концепціях агресивність часто розглядається як вроджена властивість людини, що має біологічне підґрунтя. Зокрема, у працях представників психоаналітичного напрямку підкреслюється роль внутрішніх інстинктивних потягів у формуванні агресивної поведінки. У цьому контексті агресія трактується як один із базових інстинктів, що забезпечує виживання організму, але за певних умов може набувати деструктивного характеру. Водночас у сучасних дослідженнях наголошується на тому, що агресивність не є фатально заданою характеристикою, а формується у процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем.

Суттєвий внесок у розробку проблеми агресивності зроблено у межах соціально-психологічного підходу, де акцентовано увагу на ролі соціальних факторів у формуванні агресивної поведінки. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, агресивність значною мірою детермінується соціальними умовами, у яких відбувається розвиток особистості, а саме – стилем виховання, міжособистісними відносинами та впливом соціального оточення [48]. У цьому аспекті агресія розглядається як результат засвоєння певних моделей поведінки, які підкріплюються або, навпаки, гальмуються у процесі соціалізації. Важливим напрямом дослідження агресивності є вивчення її зв'язку з емоційною сферою особистості. На думку Д. Гоулмана, недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту призводить до труднощів у регуляції емоцій, що, у свою чергу, може зумовлювати підвищення рівня агресивності [14]. У цьому контексті агресія розглядається як своєрідна форма емоційного реагування на фрустрацію, стрес чи внутрішні конфлікти, що не знаходять адекватного конструктивного виходу.

Сучасні українські дослідники також приділяють значну увагу проблемі агресивності, розглядаючи її як складне соціально-психологічне явище. На думку В. В. Іванової, агресивність у підлітковому віці є результатом поєднання внутрішніх особистісних особливостей та зовнішніх соціальних впливів, серед яких провідну роль відіграють сімейне середовище та умови виховання [18]. У цьому аспекті підкреслюється, що агресивна поведінка часто виступає як реакція на несприятливі умови розвитку, зокрема дефіцит емоційної підтримки або надмірну жорсткість батьківського контролю.

Значну увагу дослідженню агресивності приділено у працях С. Д. Максименка, який розглядає розвиток особистості як процес взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. На думку С. Д. Максименка, агресивність може формуватися як результат дисгармонії у розвитку особистості, зокрема порушення балансу між потребами та можливостями їх задоволення [33]. У цьому контексті агресія виступає як спосіб компенсації внутрішніх

суперечностей і невдоволених потреб. Не менш важливим є підхід, що розглядає агресивність у контексті стресу та кризових ситуацій. На думку Л. Б. Наугольник, підвищений рівень психологічного стресу може виступати одним із ключових чинників формування агресивної поведінки, оскільки в умовах стресу знижується здатність до самоконтролю та раціонального мислення [42]. Таким чином, агресія розглядається як реакція на перевантаження психіки, що виникає у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники.

У сучасних дослідженнях також підкреслюється роль соціально-психологічної адаптації у формуванні агресивності. На думку Л. М. Лисенко, низький рівень соціальної адаптованості підлітків корелює з підвищеним рівнем агресивності, що свідчить про труднощі у встановленні ефективних міжособистісних відносин [29]. У цьому контексті агресія виступає як захисний механізм, спрямований на подолання почуття невпевненості або соціальної ізоляції. Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням агресивності як чинника конфліктної поведінки. На думку І. С. Мазохи, агресивність виступає одним із ключових детермінантів конфліктності особистості, оскільки вона визначає схильність до використання деструктивних стратегій взаємодії [32]. У цьому аспекті агресія розглядається не лише як емоційна реакція, а як усталена поведінкова стратегія, що проявляється у міжособистісних взаєминах.

У контексті сучасних соціальних трансформацій особливої актуальності набуває проблема впливу медіасередовища на формування агресивності. У наукових працях з медіапсихології підкреслюється, що регулярний контакт із агресивним контентом може сприяти нормалізації агресивної поведінки та зниженню чутливості до насильства [38]. Це свідчить про необхідність врахування інформаційного середовища як важливого чинника формування агресивності у сучасному суспільстві. Значний внесок у розуміння природи агресивності зроблено також у межах гуманістичної психології. Зокрема, у роботах, що спираються на ідеї Е.

Фромма, агресія розглядається як результат порушення базових потреб особистості, таких як потреба у безпеці, любові та самореалізації. На думку І. С. Матвієнко, агресивність може мати як деструктивний, так і конструктивний характер, залежно від умов її прояву та спрямованості [37]. Це дозволяє розглядати агресію не лише як негативне явище, а й як потенційний ресурс, що може бути трансформований у соціально прийнятні форми активності.

У педагогічній психології значна увага приділяється питанням профілактики та корекції агресивної поведінки. На думку В. В. Афанасьєвої, ефективна профілактика агресивності передбачає створення сприятливого освітнього середовища, що сприяє розвитку емоційної регуляції, комунікативних навичок та позитивної самооцінки [4]. У цьому контексті підкреслюється важливість системного підходу до роботи з підлітками, який включає взаємодію школи, сім'ї та соціального оточення. Окремої уваги заслуговують дослідження, присвячені методам діагностики та корекції агресивності. На думку І. М. Галяна, використання психодіагностичних методик дозволяє виявити рівень агресивності, її форми та причини, що є необхідною умовою для розробки ефективних корекційних програм [11]. У цьому аспекті підкреслюється значення індивідуального підходу до кожної особистості з урахуванням її психологічних особливостей.

Особливої уваги набувають дослідження, спрямовані на вивчення ролі сімейного середовища у формуванні агресивності. На думку О. В. Безпалько, саме сім'я виступає первинним соціальним інститутом, у межах якого відбувається засвоєння норм поведінки, формування емоційних реакцій та моделей взаємодії з іншими людьми [5]. Несприятливі умови сімейного виховання, зокрема авторитарний стиль, емоційна холодність або, навпаки, надмірна вседозволеність, можуть сприяти формуванню агресивних форм поведінки, що закріплюються як стійкі особистісні характеристики.

У контексті соціально-педагогічного підходу агресивність розглядається як наслідок порушення процесу соціалізації. На думку С. П. Архипової,

агресивна поведінка часто є результатом дезадаптації особистості, яка не змогла ефективно засвоїти соціальні норми та правила взаємодії [3]. У цьому аспекті підкреслюється, що агресія може виконувати компенсаторну функцію, дозволяючи індивіду реалізувати потребу у самоствердженні або захистити власну самооцінку. Суттєвим є також внесок досліджень, присвячених зв'язку агресивності з рівнем стресостійкості. На думку М. Е. Білової, особи з низьким рівнем стресостійкості більш схильні до проявів агресії, оскільки не володіють достатніми навичками конструктивного подолання складних життєвих ситуацій [7]. Це свідчить про те, що розвиток адаптивних копінг-стратегій є важливим напрямом профілактики агресивної поведінки.

У сучасних дослідженнях також акцентується увага на ролі соціальних інститутів у формуванні агресивності. Зокрема, освітнє середовище розглядається як важливий фактор, що може як сприяти, так і запобігати розвитку агресивних тенденцій. На думку Л. І. Гриценко, правильно організований навчально-виховний процес, спрямований на розвиток особистісних якостей, здатний знижувати рівень агресивності та формувати навички конструктивної взаємодії [15]. У цьому контексті підкреслюється значення педагогічної підтримки та створення позитивного психологічного клімату в колективі. Значну увагу у сучасній психології приділено дослідженню агресивності у зв'язку з кризовими станами особистості. На думку Т. М. Титаренко, у періоди життєвих криз агресія може виступати як форма реагування на внутрішні суперечності та зовнішні труднощі, що виникають у процесі адаптації до нових умов [60]. У цьому аспекті агресивність розглядається як динамічне явище, що змінюється залежно від життєвих обставин та психологічного стану особистості.

Необхідно також відзначити дослідження, присвячені вивченню агресивності у контексті девіантної поведінки. На думку Н. В. Глушко, агресивність є одним із ключових чинників, що сприяють формуванню девіантних форм поведінки у підлітків, зокрема правопорушень та

асоціальних дій [13]. Це підкреслює важливість своєчасного виявлення агресивних тенденцій та проведення профілактичної роботи. У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема впливу інформаційного середовища на формування агресивності. На думку О. І. Мальцевої, процес кіберсоціалізації значно впливає на розвиток особистості, формуючи нові моделі поведінки, серед яких можуть закріплюватися агресивні реакції [36]. Це пов'язано з тим, що віртуальне середовище часто створює умови для безкарного прояву агресії, що може переноситися у реальне життя.

Важливим напрямом сучасних досліджень є також розробка методів корекції агресивності. На думку О. С. Колпакчи, ефективними засобами зниження агресивності є арт-терапевтичні технології, які дозволяють особистості виразити негативні емоції у символічній формі та сприяють їх конструктивній трансформації [25]. У цьому контексті підкреслюється значення творчої діяльності як ресурсу для подолання агресивних тенденцій. У працях, присвячених соціальній роботі з підлітками, агресивність розглядається як об'єкт цілеспрямованого впливу. На думку С. В. Коношенко, ефективна реабілітаційна робота з дезадаптованими підлітками передбачає комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, розвиток соціальних навичок та формування позитивної життєвої перспективи [26]. Такий підхід дозволяє не лише знизити рівень агресивності, а й сприяти гармонійному розвитку особистості.

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел, можна констатувати, що сучасна психологія розглядає агресивність як складне багаторівневе явище, що формується під впливом широкого спектра чинників. Проведені дослідження дозволяють виділити основні напрями вивчення агресивності, серед яких – біологічний, соціально-психологічний, когнітивний та гуманістичний підходи. Кожен із них робить важливий внесок у розуміння природи агресії, проте лише їх інтеграція забезпечує цілісне уявлення про цей феномен.

Таким чином, сучасний стан дослідження проблеми агресивності характеризується різноманітністю теоретичних підходів і методологічних підходів, що дозволяє розглядати її як комплексне явище, яке потребує системного аналізу. Отримані наукові результати створюють підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня агресивності та формування конструктивних моделей поведінки у підлітків, що є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як періоду підвищеної агресивності

Підлітковий вік традиційно розглядається у психологічній науці як один із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенетичного розвитку особистості, що характеризується інтенсивними біологічними, психічними та соціальними змінами, які визначають специфіку емоційного реагування, поведінкових проявів та особистісного становлення. Саме в цей період відбувається суттєва перебудова внутрішнього світу індивіда, що супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, імпульсивністю, нестійкістю самооцінки та загостренням потреби у самоствердженні, що, у свою чергу, створює сприятливі умови для формування агресивних реакцій. У науковій літературі підлітковий вік визначається як критичний період розвитку, пов'язаний із переходом від дитинства до дорослості, під час якого відбувається становлення самосвідомості, формування ідентичності та переосмислення системи цінностей. На думку С. Д. Максименка, розвиток особистості у цей період має кризовий характер, що зумовлено невідповідністю між зростаючими потребами підлітка та обмеженими можливостями їх реалізації у соціальному середовищі [33]. Саме ця внутрішня суперечність часто виступає джерелом емоційної напруги, яка може проявлятися у формі агресивної поведінки.

Підлітковий вік характеризується значними змінами у біологічній сфері, пов'язаними з процесами статевого дозрівання, гормональними перебудовами та активізацією центральної нервової системи. Ці процеси безпосередньо впливають на емоційний стан підлітка, підвищуючи його збудливість, дратівливість та схильність до афективних реакцій. На думку Л. Б. Наугольника, фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі підлітка, можуть спричиняти підвищення рівня психічної напруженості та зниження здатності до самоконтролю [42]. У таких умовах навіть незначні подразники здатні викликати різкі емоційні спалахи, що нерідко набувають агресивного характеру. Особливе значення у розумінні агресивності підлітків має аналіз емоційної сфери. У цей період спостерігається нестабільність емоцій, їх полярність та інтенсивність. Підлітки часто переживають внутрішні конфлікти, пов'язані з пошуком власного «Я», що супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок оточення. На думку Д. Гоулмана, недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту зумовлює труднощі у розпізнаванні та регуляції власних емоцій, що може призводити до агресивних форм поведінки [14]. У зв'язку з цим агресія виступає своєрідним способом вираження внутрішнього напруження та невдоволення.

Соціальні чинники також відіграють ключову роль у формуванні агресивності у підлітковому віці. Підліток активно включається у систему міжособистісних відносин, прагне зайняти певне місце у групі однолітків, що часто супроводжується конфліктами, суперництвом та боротьбою за статус. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, соціальна взаємодія у підлітковому середовищі характеризується підвищеною напруженістю та нестабільністю, що створює умови для виникнення агресивних реакцій [48]. Водночас недостатній рівень сформованості комунікативних навичок може призводити до того, що підліток обирає агресію як засіб вирішення конфліктів. Важливим аспектом є також вплив сімейного середовища на формування агресивної поведінки. Стиль батьківського виховання, рівень емоційної підтримки, характер взаємин у сім'ї суттєво впливають на особливості

поведінки підлітка. На думку О. В. Безпалька, дефіцит уваги, жорсткий контроль або, навпаки, гіперопіка можуть сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки, зокрема агресії [5]. У таких умовах агресивність виступає як реакція на фрустрацію базових потреб у любові, прийнятті та безпеці. Не менш важливим є вплив соціально-інформаційного середовища, зокрема медіа та інтернету. Сучасний підліток перебуває у постійному контакті з інформаційними потоками, які нерідко містять сцени насильства та агресії. На думку О. І. Мальцевої, кіберсоціалізація створює нові умови формування особистості, у яких агресивні моделі поведінки можуть засвоюватися як соціально прийнятні [36]. Це підвищує ризик формування агресивних установок та поведінкових стереотипів.

Психологічною особливістю підліткового віку є також формування самосвідомості та самооцінки. У цей період підліток активно оцінює себе, порівнює з іншими, що нерідко призводить до внутрішніх суперечностей та невпевненості. На думку Т. М. Титаренко, нестійкість самооцінки та невизначеність життєвих орієнтирів можуть викликати стан внутрішнього дискомфорту, який проявляється у формі агресивних реакцій [60]. Агресія у цьому випадку виступає як спосіб захисту власного «Я» та підвищення самооцінки. Значну роль відіграє також рівень сформованості вольової сфери. У підлітковому віці процеси саморегуляції ще не є достатньо розвиненими, що зумовлює труднощі у контролі імпульсів та емоцій. На думку О. Б. Столярєнка, недостатній рівень розвитку вольових якостей призводить до підвищеної імпульсивності поведінки та схильності до агресивних дій [58]. Це особливо проявляється у ситуаціях фрустрації або конфлікту, коли підліток не здатний конструктивно вирішити проблему.

Проблема агресивності підлітків тісно пов'язана з явищем стресу та психологічної напруженості. У сучасних умовах підлітки стикаються з численними стресогенними факторами – навчальним навантаженням, соціальною невизначеністю, міжособистісними конфліктами. На думку О. В. Тимошенка, агресивна поведінка часто виступає як реакція на хронічний

стрес та перевантаження психіки [59]. У таких умовах агресія виконує функцію емоційного розрядження. Особливу увагу привертає концепція Е. Фромма, який розрізняє доброякісну та злоякісну агресію. На думку І. С. Матвієнка, доброякісна агресія є природною реакцією, спрямованою на самозахист, тоді як злоякісна агресія має деструктивний характер і пов'язана з внутрішніми психологічними проблемами особистості [37]. У підлітковому віці обидва типи агресії можуть проявлятися залежно від умов розвитку та соціального оточення. Варто також зазначити, що агресивність у підлітковому віці не є виключно негативним явищем. У певних межах вона може виконувати адаптивну функцію, сприяючи самоствердженню, захисту власних інтересів та формуванню автономії. На думку О. Ю. Дроздова, агресія може виступати як механізм адаптації до складних соціальних умов, якщо вона не набуває деструктивних форм [17]. Однак за відсутності належної регуляції вона може призводити до девіантної поведінки.

Важливим аспектом аналізу підліткового віку як періоду підвищеної агресивності виступає розгляд мотиваційної сфери особистості, яка зазнає суттєвих трансформацій у цей період. Підліток активно переосмислює власні цілі, потреби та життєві орієнтири, що супроводжується виникненням внутрішніх суперечностей між бажанням самостійності та залежністю від соціального оточення. На думку С. Д. Максименка, саме у підлітковому віці формується система провідних мотивів, які визначають спрямованість поведінки особистості, однак їх нестійкість може зумовлювати імпульсивність та агресивні реакції [33]. У ситуаціях, коли потреби у визнанні, самоствердженні чи автономії залишаються нереалізованими, агресія виступає як засіб досягнення бажаного або як форма протесту проти обмежень. Особливого значення набуває проблема фрустрації, яка є одним із ключових психологічних механізмів виникнення агресивної поведінки у підлітків. Фрустраційні стани виникають у ситуаціях, коли існує перешкода на шляху до досягнення значущої мети, що викликає внутрішнє напруження, роздратування та емоційний дискомфорт. На думку В. В. Іванової, агресивна

поведінка підлітків часто є реакцією на фрустрацію, яка виникає внаслідок незадоволеності потреб у спілкуванні, самореалізації або соціальному визнанні [18]. У таких випадках агресія виступає як спосіб зниження внутрішнього напруження та відновлення психологічної рівноваги.

Необхідно також враховувати роль когнітивних процесів у формуванні агресивності. У підлітковому віці активно розвивається мислення, зокрема здатність до абстрактного аналізу, рефлексії та критичної оцінки. Проте цей розвиток супроводжується певною когнітивною незрілістю, що проявляється у тенденції до категоричності суджень, максималізму та схильності до полярного сприйняття дійсності. На думку О. І. Мойсєєвої, спотворене сприйняття соціальних ситуацій, інтерпретація нейтральних дій як ворожих можуть провокувати агресивні реакції [39]. Таким чином, когнітивні викривлення виступають важливим фактором агресивної поведінки.

У контексті міжособистісної взаємодії важливим є аналіз комунікативної сфери підлітка. Саме в цей період значно зростає роль спілкування з однолітками, яке стає провідною діяльністю. Однак недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, труднощі у вираженні власних емоцій та потреб можуть призводити до конфліктів. На думку Н. М. Ануфрієвої, агресія часто виникає як наслідок неефективних стратегій взаємодії, коли підліток не володіє конструктивними способами розв'язання конфліктів [2]. У таких умовах агресивна поведінка стає способом досягнення контролю над ситуацією.

Значущим чинником формування агресивності є також рівень соціально-психологічної адаптації підлітка. У процесі переходу до нових соціальних ролей підліток стикається з необхідністю адаптації до змін у шкільному середовищі, системі вимог та соціальних очікувань. На думку Л. М. Лисенко, низький рівень адаптації пов'язаний із підвищенням агресивності, що зумовлено труднощами у встановленні міжособистісних контактів та відчуттям соціальної ізоляції [29]. У таких випадках агресія

може виступати як спосіб привернення уваги або як реакція на відчуття неприйняття.

Окремої уваги заслуговує вплив кризових та стресових умов сучасного суспільства на психіку підлітків. Соціальна нестабільність, військові події, економічні труднощі створюють додаткове емоційне навантаження, що впливає на рівень агресивності. На думку С. Г. Уварової, перебування у кризових умовах підвищує ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки, зокрема агресії, як реакції на переживання тривоги та невизначеності [52]. У таких умовах агресивність може набувати як відкритих, так і прихованих форм. Суттєвим є також вплив групових норм та цінностей на поведінку підлітка. Належність до певної соціальної групи визначає прийнятні форми поведінки, які можуть включати агресивні прояви як спосіб демонстрації сили або домінування. На думку О. С. Колпакчи, соціальне середовище, у якому агресія схвалюється або ігнорується, сприяє її закріпленню як поведінкової норми [25]. Таким чином, агресивність може формуватися як результат соціального навчання.

Важливим є також врахування гендерних особливостей прояву агресивності у підлітковому віці. Дослідження свідчать про те, що хлопці частіше демонструють відкриті, фізичні форми агресії, тоді як дівчата схильні до непрямих, вербальних або соціальних форм агресії. На думку З. Р. Кісіль, ці відмінності зумовлені як біологічними факторами, так і соціальними очікуваннями щодо гендерної поведінки [22]. У зв'язку з цим підхід до корекції агресивності має враховувати специфіку її проявів. Аналізуючи психологічні особливості підліткового віку, необхідно також звернути увагу на роль саморегуляції та копінг-стратегій. У цей період підлітки лише формують навички подолання стресових ситуацій, що часто призводить до використання неефективних стратегій, таких як уникнення або агресія. На думку D. M. Klein, неадаптивні копінг-стратегії пов'язані зі зниженням якості життя та підвищенням рівня емоційного напруження [68].

Відсутність конструктивних способів подолання труднощів сприяє закріпленню агресивних форм реагування.

Значну роль у формуванні агресивності відіграє рівень психологічної стійкості особистості. Психологічна резильєнтність дозволяє підлітку ефективно справлятися зі стресом, зберігати емоційну рівновагу та контролювати поведінку. На думку F. Kong, високий рівень резильєнтності пов'язаний із більшою задоволеністю життям та кращою емоційною регуляцією [69]. Низький рівень стійкості, навпаки, підвищує ризик агресивних реакцій у складних ситуаціях.

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку як періоду підвищеної агресивності визначаються складною взаємодією мотиваційних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників. Агресивність у цей період виступає як результат внутрішніх суперечностей розвитку, впливу зовнішнього середовища та недостатньої сформованості механізмів саморегуляції.

1.3. Причини та фактори виникнення агресивної поведінки у підлітків (біологічні, соціальні, психологічні)

Проблема агресивної поведінки у підлітковому віці є складним міждисциплінарним феноменом, що формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників – біологічних, соціальних та психологічних. У сучасній психологічній науці агресивність розглядається не лише як окремий поведінковий акт, а як стійка характеристика особистості, що проявляється у готовності до деструктивної взаємодії з оточенням, що має як внутрішні, так і зовнішні детермінанти. Біологічні фактори агресивності пов'язані насамперед із особливостями функціонування нервової системи, гормональними змінами та генетичною зумовленістю поведінки. Підлітковий вік характеризується інтенсивною перебудовою організму, що супроводжується гормональними сплесками, які можуть впливати на

емоційну нестабільність, імпульсивність та підвищену збудливість. На думку Л. Б. Наугольника, стресові навантаження та фізіологічні зміни у підлітковому віці можуть знижувати рівень самоконтролю та сприяти виникненню агресивних реакцій як способу розрядки внутрішнього напруження [42].

Важливим аспектом є також роль нейрофізіологічних механізмів, які визначають особливості реакцій на зовнішні подразники. На думку О. Ю. Дроздова, індивідуальні відмінності у типах нервової системи, зокрема переважання процесів збудження над гальмуванням, зумовлюють схильність до імпульсивної поведінки та агресії [17]. Біологічна детермінація агресії також розглядається у контексті еволюційних підходів. Так, на думку К. Лоренца, агресія є природженим механізмом, що виконує адаптивну функцію виживання, проте в умовах сучасного суспільства цей механізм може набувати деструктивних форм [37]. Психологічні фактори агресивності охоплюють широкий спектр внутрішніх характеристик особистості, зокрема емоційну сферу, рівень саморегуляції, самооцінку, фрустраційні реакції та особливості когнітивних процесів. У підлітковому віці відбувається інтенсивне формування «Я-концепції», що супроводжується підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення. Низька самооцінка або, навпаки, її неадекватно завищений рівень можуть виступати передумовами агресивної поведінки як способу самоствердження. На думку І. С. Мазохи, агресивність виступає реакцією на фрустрацію базових потреб особистості, зокрема потреби у визнанні, безпеці та самореалізації [32]. У ситуаціях, коли підліток не має можливості задовольнити ці потреби конструктивним шляхом, агресія стає альтернативним способом вираження внутрішнього напруження. Подібну позицію підтримує В. В. Іванова, яка зазначає, що агресивна поведінка часто формується як відповідь на внутрішні конфлікти, тривожність та емоційну нестабільність [18].

Особливу роль відіграє рівень розвитку емоційного інтелекту. На думку Д. Гоулмана, недостатня здатність до розпізнавання та регуляції

власних емоцій призводить до того, що підлітки використовують агресію як основний спосіб реагування на складні життєві ситуації [14]. Низький рівень емпатії також сприяє формуванню ворожого ставлення до інших та знижує здатність до конструктивної взаємодії. Важливим психологічним чинником є також сформованість копінг-стратегій. На думку К. М. Гольцберга, агресія може виступати формою захисної реакції у ситуаціях страху, невизначеності та емоційного напруження, коли особистість не володіє ефективними способами подолання стресу [12]. Таким чином, агресивна поведінка нерідко є наслідком дефіциту адаптивних стратегій поведінки.

Соціальні фактори є одними з найбільш значущих у формуванні агресивності підлітків, оскільки саме соціальне середовище визначає норми поведінки, моделі взаємодії та систему цінностей особистості. Значну роль відіграє сім'я як первинний інститут соціалізації. На думку О. В. Безпалько, несприятливий психологічний клімат у сім'ї, авторитарний або, навпаки, байдужий стиль виховання, конфлікти між батьками можуть сприяти формуванню агресивних моделей поведінки у дітей [5]. Важливим чинником є також вплив однолітків. У підлітковому віці значно зростає роль референтної групи, що може як сприяти розвитку соціально прийнятної поведінки, так і підсилювати агресивні тенденції. На думку Л. М. Лисенко, прагнення до визнання в групі однолітків іноді спонукає підлітків до демонстрації агресії як засобу підвищення свого статусу [29].

Суттєвий вплив має також освітнє середовище. Негативний досвід взаємодії з педагогами, перевантаження навчальною діяльністю, відсутність підтримки можуть викликати фрустрацію та агресивні реакції. На думку В. В. Кириченка, труднощі соціально-психологічної адаптації до умов школи можуть супроводжуватися зростанням рівня агресивності, особливо у дітей із низьким рівнем адаптивних ресурсів [23]. Окрему увагу слід приділити впливу сучасного інформаційного середовища. Мас-медіа, соціальні мережі, комп'ютерні ігри часто містять агресивний контент, який може формувати відповідні поведінкові установки. На думку О. І. Мальцевої, процес

кіберсоціалізації суттєво впливає на формування поведінкових моделей підлітків, у тому числі агресивних [36]. Соціально-економічні умови також виступають важливим фактором. Нестабільність, зниження рівня життя, соціальна напруженість можуть підвищувати рівень тривожності та агресії серед підлітків. На думку В. І. Тимошенка, агресивна поведінка часто є реакцією на соціальну несправедливість, відчуття безсилля та фрустрацію соціальних очікувань [59]. У сучасній психологічній науці агресивність розглядається як результат інтеграції внутрішніх особистісних процесів та впливу зовнішнього середовища, що проявляється у формі поведінкових реакцій різного ступеня інтенсивності.

Особливого значення набуває роль фрустраційних механізмів у формуванні агресивності. Відповідно до класичних положень теорії фрустрації-агресії, агресивна поведінка виникає як реакція на перешкоди у досягненні значущих цілей. На думку О. І. Мойсєєвої, у підлітковому віці фрустрація може бути пов'язана з труднощами самовизначення, міжособистісними конфліктами та невідповідністю між бажаним і реальним статусом у соціумі, що сприяє накопиченню внутрішнього напруження і його подальшому вивільненню у формі агресії [39]. Такий механізм особливо актуальний у ситуаціях, коли підліток не володіє достатніми навичками емоційної регуляції. Значну роль відіграють також когнітивні чинники агресивності. Сприйняття соціальної реальності, інтерпретація поведінки інших людей та наявність когнітивних викривлень можуть визначати характер реагування підлітка. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, агресивна поведінка часто пов'язана з тенденцією до приписування ворожих намірів іншим людям, навіть за відсутності об'єктивних підстав, що формує установку на конфліктну взаємодію [48]. Подібні когнітивні схеми закріплюються в процесі соціалізації та можуть стати стійкою характеристикою особистості.

Не менш важливим є вплив емоційної сфери, зокрема рівня тривожності, емоційної нестабільності та афективної збудливості. На думку

Т. М. Титаренко, у період підліткової кризи емоційні переживання набувають особливої інтенсивності, що може зумовлювати імпульсивність поведінки та зниження здатності до самоконтролю [60]. У таких умовах агресія часто виступає як спосіб швидкого реагування на емоційні подразники. Слід також враховувати вплив травматичного досвіду та стресових ситуацій. У сучасних умовах, особливо в контексті воєнного стану, підлітки можуть переживати підвищений рівень психоемоційного напруження, що відображається у поведінкових реакціях. На думку О. В. Тімченка, посттравматичні стани можуть проявлятися у формі підвищеної агресивності, дратівливості та ворожості, що є наслідком порушення адаптаційних механізмів психіки [61]. У таких випадках агресія виступає як захисна реакція на пережитий стрес.

Важливим аспектом є також вплив соціального навчання, що передбачає засвоєння моделей поведінки через спостереження та наслідування. Підлітки часто копіюють поведінку значущих дорослих або однолітків, особливо якщо вона підкріплюється позитивними результатами. На думку С. Д. Максименка, процес формування особистості відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, у межах якого дитина засвоює як конструктивні, так і деструктивні форми поведінки [33]. Якщо агресія виступає ефективним способом досягнення цілей або отримання бажаного, вона закріплюється як поведінкова стратегія.

Окрему увагу слід приділити впливу девіантного середовища та груп ризику. Підлітки, які перебувають у несприятливих соціальних умовах, частіше демонструють агресивну поведінку. На думку С. З. Шпеніка, діти групи ризику характеризуються підвищеним рівнем соціальної дезадаптації, що проявляється у порушенні норм поведінки, конфліктності та агресії [65]. У таких випадках агресивність може виступати як засіб самозахисту або спосіб пристосування до складних умов життя. Значущим є також вплив педагогічних чинників. Недостатній рівень педагогічної підтримки, відсутність індивідуального підходу, авторитарні методи виховання можуть сприяти формуванню протестної та агресивної поведінки. На думку В. В.

Афанасьєвої, ефективна профілактика агресивності у підлітків можлива лише за умов створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує психологічну безпеку та підтримку особистісного розвитку [4].

Окремо слід розглянути роль внутрішніх особистісних ресурсів у протидії агресивності. Наявність розвинених механізмів саморегуляції, високий рівень емоційного інтелекту, здатність до рефлексії та емпатії виступають важливими чинниками, що знижують ризик агресивної поведінки. На думку Я. М. Раєвської, розвиток емоційної компетентності сприяє підвищенню адаптивності особистості та зменшенню проявів деструктивної поведінки [53].

Таким чином, аналіз причин і факторів виникнення агресивної поведінки у підлітків дозволяє зробити висновок про її багатофакторну природу. Агресивність формується у результаті складної взаємодії біологічних передумов, психологічних особливостей та соціальних умов розвитку особистості. Врахування цього взаємозв'язку є необхідною умовою для розробки ефективних програм профілактики та корекції агресивної поведінки у підлітковому віці, що має важливе значення для забезпечення гармонійного розвитку особистості та стабільності соціальних відносин.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено ґрунтовне теоретичне осмислення проблеми агресивності у підлітковому віці, що дало змогу комплексно розкрити сутність цього феномена як складного багатовимірного психологічного утворення, яке формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників розвитку особистості. Описано сучасний стан дослідження проблеми агресивності у психологічній науці, а саме: проаналізовано класичні та новітні підходи до трактування агресії як поведінкової, емоційної та мотиваційної категорії, узагальнено наукові позиції щодо розуміння агресивності як відносно стійкої індивідуально-

психологічної властивості особистості, а також систематизовано основні теоретичні концепції, у межах яких агресія розглядається як інстинктивний потяг, реакція на фрустрацію, результат соціального наuczіння або форма деструктивної взаємодії з оточенням. Показано, що сучасні наукові підходи до дослідження агресивності характеризуються інтегративністю та міждисциплінарністю, а саме: поєднанням біологічних, соціально-психологічних і когнітивно-поведінкових пояснювальних моделей, що дозволяє більш глибоко інтерпретувати природу агресивної поведінки та її прояви у різних вікових групах.

Розглянуто специфіку підліткового віку як особливого періоду онтогенезу, який характеризується підвищеною емоційною напруженістю, нестабільністю поведінкових реакцій та загостренням внутрішніх суперечностей, а саме: проаналізовано фізіологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою організму, що зумовлює підвищену збудливість та імпульсивність; висвітлено особливості формування самосвідомості, ідентичності та прагнення до автономії, які супроводжуються конфліктами з дорослими та пошуком власного місця у соціумі; окреслено характерні риси емоційної сфери підлітків, зокрема підвищену чутливість до соціальних оцінок, схильність до афективних реакцій та труднощі у регуляції емоційних станів. Показано, що саме в підлітковому віці агресивність може набувати більш виражених форм унаслідок поєднання внутрішніх психологічних змін із зовнішніми соціальними викликами, що створює передумови для формування деструктивних моделей поведінки.

Розглянуто причини та фактори виникнення агресивної поведінки у підлітків, а саме: здійснено аналіз біологічних чинників, до яких віднесено особливості функціонування нервової системи, рівень нейрофізіологічної збудливості, гормональні зміни та генетичну схильність до імпульсивних реакцій; окреслено соціальні чинники, серед яких визначальну роль відіграють сімейне середовище, стиль батьківського виховання, наявність або відсутність емоційної підтримки, вплив однолітків, соціальні норми та медіа-

простір; проаналізовано психологічні чинники, зокрема рівень самооцінки, фрустраційну толерантність, сформованість навичок емоційної регуляції, особливості мотиваційної сфери та рівень розвитку емпатії. Показано, що агресивна поведінка формується як результат складної взаємодії зазначених чинників, де кожен із них може виступати як пусковим механізмом, так і підсилювальним елементом у розвитку агресивних тенденцій.

Вказано, що особливого значення набуває соціальне середовище підлітка, яке визначає способи вираження агресії, а саме: у випадку дефіциту підтримки, жорстких або суперечливих вимог з боку дорослих, а також наявності агресивних моделей поведінки в оточенні, формується схильність до відкритих або прихованих форм агресії. Водночас акцентовано, що за наявності сприятливих умов розвитку, конструктивного стилю виховання та сформованих навичок саморегуляції агресивні імпульси можуть трансформуватися у соціально прийнятні форми активності.

Показано, що агресивність у підлітковому віці не є однозначно негативним явищем, а саме: за певних умов вона може виконувати адаптивну функцію, сприяючи самоствердженню, захисту власних меж та формуванню особистісної автономії. Водночас підкреслено, що за відсутності ефективних механізмів контролю та регуляції агресія набуває деструктивного характеру, що проявляється у конфліктній поведінці, девіантних формах взаємодії та порушенні соціальних норм.

Отже, теоретичний аналіз дозволив системно узагальнити наукові підходи до вивчення агресивності у підлітковому віці, розкрити її багатофакторну природу та визначити ключові психологічні механізми формування агресивної поведінки. Отримані теоретичні положення створюють основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей прояву агресивності у підлітків та розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня агресії та гармонізацію особистісного розвитку.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методика дослідження, характеристика вибірки

У межах емпіричного дослідження здійснено комплексне вивчення психологічних особливостей підлітків із фокусом на їхні особистісні ресурси, схильність до конфліктної поведінки, рівень агресивності та специфіку психічних станів. Дослідження організовано з урахуванням сучасних вимог до психодіагностичних процедур, що передбачає дотримання принципів наукової обґрунтованості, валідності, етичності та стандартизації умов проведення.

Базою дослідження визначено заклади загальноосвітньої освіти м. Чернігова, що забезпечило доступ до репрезентативної вибірки учнів підліткового віку. У дослідженні взяли участь 50 учнів віком 13-15 років обох статей, що відповідає віковому періоду ранньої та середньої підлітковості, який характеризується інтенсивними особистісними змінами, формуванням самосвідомості, розвитком емоційно-вольової сфери та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що підлітковий вік виступає критичним етапом становлення поведінкових стратегій, зокрема у сфері міжособистісної взаємодії та регуляції агресивних імпульсів.

Організацію дослідження побудовано таким чином, щоб забезпечити максимально комфортні умови для учасників, мінімізувати вплив зовнішніх факторів та створити атмосферу довіри. Проведення діагностичних процедур здійснено у звичних для учнів умовах навчального середовища, що дозволило отримати більш природні та достовірні відповіді. Учасникам надано чіткі інструкції щодо виконання завдань, акцентовано увагу на

добровільності участі, конфіденційності результатів та відсутності оцінювального характеру дослідження.

Методичний інструментарій дослідження сформовано з урахуванням необхідності комплексного охоплення досліджуваного феномена. До його складу включено чотири психодіагностичні методики, кожна з яких спрямована на вивчення окремого аспекту особистісного функціонування підлітків, а саме: методика «Особистісні ресурси», методика діагностики схильності до конфліктної поведінки К. Томаса, тест «Самооцінка психічних станів за Айзенком» та опитувальник Басса-Дарки «Діагностика стану агресивності».

Першою застосовано методику «Особистісні ресурси», розроблену О. В. Савченко, С. А. Сукач та А. В. Тімаковою, яка спрямована на діагностику внутрішнього потенціалу особистості, її здатності до саморегуляції, відновлення та ефективного функціонування в умовах стресу. У структурі цієї методики виокремлено три ключові компоненти – достатність ресурсів, стратегії їх відновлення та рівень емоційної спустошеності. Такий підхід дозволяє розглядати особистісні ресурси не лише як статичну характеристику, а як динамічну систему, що включає як наявність енергетичного потенціалу, так і здатність до його підтримання. Зміст методики представлено у вигляді тверджень, що відображають суб'єктивне сприйняття респондентом власного емоційного стану, рівня життєвої енергії, здатності до відновлення після стресових ситуацій та використання різноманітних стратегій саморегуляції. Формулювання тверджень орієнтовані на актуальний стан особистості, що дозволяє отримати дані про її поточний ресурсний потенціал. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, яка відображає ступінь згоди з кожним твердженням – від повного заперечення до повного погодження.

Особливістю цієї методики є її спрямованість на інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів функціонування особистості. Так, шкала достатності ресурсів дозволяє оцінити загальний

рівень життєвої енергії, внутрішньої сили та здатності до активної діяльності, шкала стратегій відновлення ресурсів відображає сформованість навичок саморегуляції, включаючи використання відпочинку, релаксації, емоційної самопідтримки, тоді як шкала емоційної спустошеності фіксує наявність негативних переживань, пов'язаних із виснаженням, втратою енергії та зниженням життєвого тону. Застосування цієї методики у підлітковій вибірці є доцільним, оскільки саме у цьому віці формується система внутрішніх ресурсів, що визначає здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічну рівновагу. Отримані за її допомогою дані дозволяють не лише оцінити рівень ресурсності, а й виявити потенційні зони ризику, пов'язані з емоційним виснаженням.

Наступним етапом дослідження передбачено використання методики діагностики схильності до конфліктної поведінки К. Томаса, яка спрямована на виявлення домінуючих стратегій поведінки особистості у ситуаціях міжособистісного конфлікту. Методика діагностики схильності до конфліктної поведінки К. Томаса застосована з метою виявлення індивідуальних стилів реагування підлітків у ситуаціях міжособистісної взаємодії, що супроводжується суперечностями або протиріччями інтересів. Концептуально дана методика базується на уявленні про те, що поведінка людини у конфлікті визначається співвідношенням двох основних параметрів – орієнтації на власні інтереси та орієнтації на інтереси іншої сторони. Саме комбінація цих двох вимірів зумовлює формування п'яти основних стратегій поведінки: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення та пристосування. Зміст методики представлено у вигляді пар альтернативних тверджень, що описують різні варіанти поведінки у конфліктній ситуації. Респонденту запропоновано обрати один із двох варіантів, який найбільшою мірою відповідає його звичній поведінці. Така форма організації матеріалу дозволяє зменшити вплив соціально бажаних відповідей та забезпечує більш точне відображення реальних поведінкових установок.

Кожна з альтернатив відповідає певному стилю поведінки, що у подальшому кодується згідно з ключем і дає можливість визначити домінуючі тенденції у конфліктній взаємодії. Стратегія суперництва характеризується прагненням досягти власної мети за рахунок іншої сторони, що проявляється у наполегливості, жорсткості позиції та орієнтації на перемогу. Стратегія співпраці передбачає активний пошук взаємовигідного рішення, що враховує інтереси обох сторін, і характеризується високим рівнем комунікативної відкритості та конструктивності. Компроміс виступає як проміжна стратегія, що передбачає взаємні поступки та часткове задоволення інтересів кожної зі сторін. Уникнення відображає тенденцію до відходу від конфлікту, ігнорування проблеми або відкладання її вирішення. Пристосування характеризується орієнтацією на інтереси іншої сторони за рахунок власних потреб, що часто супроводжується зниженням рівня самоствердження.

Особливістю методики К. Томаса є її висока практична значущість, оскільки вона дозволяє не лише описати поведінкові тенденції, але й виявити рівень сформованості соціально-комунікативних навичок, здатність до конструктивної взаємодії та регуляції конфліктів. У підлітковому віці це має особливе значення, оскільки саме в цей період активно формується стиль міжособистісної поведінки, що у подальшому впливає на соціальну адаптацію та ефективність комунікації.

Наступною застосованою методикою виступає тест «Самооцінка психічних станів за Айзенком», який спрямований на діагностику основних емоційно-психічних станів особистості, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Теоретичною основою цієї методики є уявлення про психічні стани як відносно стійкі характеристики, що відображають особливості реагування особистості на зовнішні та внутрішні впливи. Структура тесту включає чотири окремі шкали, кожна з яких містить набір тверджень, що описують типові прояви відповідного психічного стану. Шкала тривожності дозволяє оцінити рівень внутрішнього напруження,

невпевненості, схильності до переживання страху та занепокоєння. Вона відображає емоційну нестабільність та чутливість до стресових факторів. Шкала фрустрації характеризує здатність особистості справлятися з труднощами, рівень стійкості до невдач та схильність до переживання безпорадності. Шкала агресивності спрямована на виявлення тенденції до прояву агресивних реакцій, імпульсивності та домінантності у поведінці. Шкала ригідності відображає ступінь психологічної гнучкості, здатність до адаптації, зміни установок та поведінкових стратегій. Респондентам запропоновано оцінити ступінь відповідності кожного твердження їхньому внутрішньому стану, що дозволяє отримати цілісне уявлення про їхній емоційно-психологічний профіль. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та їх подальшу інтерпретацію за рівнями вираженості. Такий підхід дозволяє виявити як домінуючі психічні стани, так і потенційні ризики дезадаптації.

Застосування даного тесту у підлітковій вибірці є обґрунтованим, оскільки підлітковий вік супроводжується значною емоційною лабільністю, підвищеною реактивністю та нестійкістю психічних станів. Діагностика цих характеристик дозволяє глибше зрозуміти внутрішній світ підлітка, особливості його переживань та способи реагування на життєві труднощі.

Завершальним етапом методичного забезпечення дослідження виступає опитувальник Басса-Дарки «Діагностика стану агресивності», який є одним із найбільш поширених інструментів для комплексного вивчення агресивних та ворожих реакцій особистості. Теоретично дана методика ґрунтується на розумінні агресії як багатовимірного феномена, що включає різні форми її прояву – від відкритих до прихованих, від фізичних до вербальних. Опитувальник містить низку тверджень, що відображають різні аспекти агресивної поведінки, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні». Така дихотомічна форма відповіді спрощує процес діагностики та забезпечує чіткість інтерпретації результатів. У структурі методики виокремлено вісім основних субшкал, кожна з яких відображає окремий тип агресивних проявів.

Фізична агресія характеризує схильність до використання фізичної сили у взаємодії з іншими. Непряма агресія включає опосередковані форми прояву негативних емоцій, такі як плітки, сарказм або демонстративна поведінка. Дратівливість відображає готовність до швидкого виникнення емоційного збудження та агресивної реакції на незначні подразники. Негативізм проявляється у протидії нормам, правилам та авторитетам. Образа характеризує схильність до накопичення негативних переживань, пов'язаних із відчуттям несправедливості. Підозрілість відображає рівень недовіри до оточуючих та очікування негативного ставлення з їхнього боку. Вербальна агресія проявляється у словесному вираженні негативних емоцій, включаючи крики, образи та конфліктні висловлювання. Почуття провини відображає внутрішню спрямованість агресії, що проявляється у самозвинуваченні та переживанні каяття. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною субшкалою з подальшим визначенням індексу загальної агресивності та індексу ворожості. Такий підхід дозволяє отримати комплексну характеристику агресивної поведінки особистості, визначити її структуру та рівень вираженості окремих компонентів.

Використання опитувальника Басса-Дарки у поєднанні з іншими методиками дослідження забезпечує цілісне охоплення досліджуваного феномена, дозволяє зіставити різні аспекти агресивності, емоційного стану та поведінкових стратегій підлітків. Це створює підґрунтя для глибокого аналізу психологічних особливостей підліткового віку та формування обґрунтованих висновків щодо досліджуваної проблематики.

Отже, використаний комплекс методик дозволяє охопити різні рівні психологічного функціонування особистості підлітка – від внутрішніх ресурсів і емоційних станів до поведінкових стратегій та зовнішніх проявів агресії. Така багаторівнева діагностика забезпечує можливість цілісного аналізу досліджуваного феномена, що особливо важливо в умовах складності та багатофакторності підліткової поведінки. Зокрема, поєднання методики «Особистісні ресурси» з тестом Айзенка дозволяє встановити взаємозв'язок

між рівнем внутрішньої енергії та емоційними станами, тоді як методика К. Томаса у поєднанні з опитувальником Басса-Дарки дає змогу проаналізувати зв'язок між стилями поведінки у конфлікті та формами прояву агресії.

Методичний інструментарій обрано з урахуванням його валідності та апробованості у психологічних дослідженнях, що забезпечує наукову обґрунтованість отриманих результатів. Кожна з використаних методик має чітко визначену структуру, стандартизовану процедуру проведення та інтерпретації, що дозволяє отримати надійні емпіричні дані. Важливим є також те, що всі методики адаптовані до використання у підлітковій вибірці, що підвищує їхню діагностичну точність.

Таким чином, організація дослідження здійснена на основі системного підходу, який передбачає комплексне використання валідного психодіагностичного інструментарію, дотримання стандартів проведення та врахування вікових особливостей респондентів. Характеристика вибірки відповідає меті дослідження, а обрані методики забезпечують глибоке та всебічне вивчення особистісних характеристик підлітків, що створює надійну основу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня агресивності підлітків

У межах емпіричного дослідження здійснено аналіз рівня особистісних ресурсів підлітків як важливого внутрішнього чинника, що опосередковує прояви агресивної поведінки, емоційної нестабільності та особливостей реагування у складних життєвих ситуаціях. Отримані результати дозволяють розглядати ресурсний потенціал як системну характеристику, що визначає здатність особистості до саморегуляції, адаптації та подолання стресових впливів. Аналіз шкали «Достатність ресурсів» засвідчує, що у структурі вибірки переважає середній рівень сформованості внутрішнього ресурсного потенціалу, який зафіксовано у 46 % підлітків. Такий показник свідчить про

наявність відносно стабільного, але недостатньо розвиненого внутрішнього енергетичного ресурсу, що забезпечує функціонування у звичних умовах, однак може виявлятися недостатнім у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. Встановлено, що підлітки цієї групи характеризуються відносною впевненістю у власних силах, здатністю підтримувати активність, проте їхній стан залежить від зовнішніх обставин, що зумовлює нестійкість у випадку стресових впливів.

Високий рівень достатності ресурсів виявлено у 28 % досліджуваних, що свідчить про сформованість внутрішнього потенціалу, який забезпечує емоційну стабільність, високий рівень енергійності, здатність до швидкого відновлення та ефективної саморегуляції. Для цієї категорії підлітків характерна активна життєва позиція, оптимістичне сприйняття реальності та здатність до конструктивного подолання труднощів. Наявність високого рівня ресурсності знижує ймовірність деструктивних форм агресивної поведінки, оскільки внутрішні ресурси виступають буфером, що нейтралізує негативні емоційні стани. Водночас низький рівень достатності ресурсів зафіксовано у 26 % підлітків, що вказує на дефіцит внутрішньої енергії, зниження життєвого тону, труднощі у підтриманні активності та схильність до емоційного виснаження. Такий стан супроводжується підвищеною чутливістю до стресу, нестійкістю настрою та зниженням здатності до саморегуляції. Саме ця категорія підлітків є найбільш вразливою до формування агресивних реакцій як способу компенсації внутрішньої напруги.

Аналіз шкали «Стратегії відновлення ресурсів» демонструє, що у 42 % досліджуваних сформований середній рівень використання відновлювальних стратегій, що свідчить про часткову усвідомленість у питаннях саморегуляції. Такі підлітки інколи застосовують способи відновлення – відпочинок, зміну діяльності, емоційне розвантаження, однак ці дії не мають системного характеру. Це зумовлює нестабільність психоемоційного стану та періодичне накопичення напруження. Високий рівень сформованості

стратегій відновлення ресурсів виявлено у 24 % підлітків, що характеризує їх як осіб із розвиненими навичками самодопомоги, здатністю усвідомлювати власні потреби та своєчасно відновлювати психічний баланс. Такі підлітки демонструють більшу емоційну врівноваженість, гнучкість поведінки та здатність контролювати власні реакції, що знижує ризик агресивних проявів. Разом із тим у 34 % підлітків встановлено низький рівень використання стратегій відновлення, що свідчить про недостатню сформованість механізмів саморегуляції. У таких осіб спостерігається схильність до накопичення напруження, відсутність ефективних способів зниження стресу та труднощі у відновленні після емоційно складних ситуацій. Це створює передумови для формування імпульсивних реакцій, у тому числі агресивних. Особливу увагу привертають результати за шкалою «Емоційна спустошеність», де у 38 % підлітків зафіксовано середній рівень, що свідчить про періодичне переживання станів виснаження, втрати енергії та зниження мотивації. Високий рівень емоційної спустошеності виявлено у 32 % досліджуваних, що характеризується стійким відчуттям втоми, емоційного вигорання, зниженням інтересу до діяльності та труднощами у відновленні. Такий стан безпосередньо пов'язаний із підвищенням рівня агресивності, оскільки внутрішнє виснаження знижує контроль над поведінкою (рис. 2.1).



Рис. 2.1 Рівень особистісних ресурсів підлітків (%)

Низький рівень емоційної спустошеності встановлено у 30 % підлітків, що свідчить про збереженість енергетичного потенціалу, позитивний емоційний фон та здатність до підтримання психологічної рівноваги.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що у значної частини підлітків спостерігається дисбаланс між рівнем наявних ресурсів та здатністю їх відновлювати, що зумовлює формування напруженого психоемоційного стану. Такий стан виступає важливим підґрунтям для виникнення агресивних реакцій, оскільки агресія у даному випадку виконує функцію розрядки внутрішньої напруги.

У межах дослідження здійснено аналіз особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, що дозволило визначити домінуючі стратегії взаємодії та їх зв'язок із рівнем агресивності. Встановлено, що конфліктна поведінка підлітків має виражений варіативний характер, що зумовлено як індивідуально-психологічними особливостями, так і впливом соціального середовища, зокрема умов навчання, стилю взаємодії у сім'ї та міжособистісних відносин у колективі. Аналіз отриманих результатів засвідчує, що найбільш поширеною стратегією серед підлітків виступає

компроміс, який виявлено у 32 % досліджуваних. Такий показник свідчить про прагнення значної частини підлітків до часткового узгодження інтересів у конфліктній ситуації, що характеризується готовністю до взаємних поступок. Формування цієї стратегії зумовлено розвитком соціального досвіду, усвідомленням значущості взаємин та прагненням уникнути відкритого протистояння. Разом із тим компроміс не завжди забезпечує повне вирішення конфлікту, оскільки передбачає часткове задоволення потреб, що може зумовлювати внутрішню напругу.

Стратегія співпраці зафіксована у 18 % підлітків, що свідчить про відносно низький рівень сформованості конструктивних способів вирішення конфліктів. Підлітки, які обирають співпрацю, характеризуються здатністю до відкритого обговорення проблеми, врахування інтересів обох сторін та пошуку оптимального рішення. Невисокий відсоток цієї стратегії пояснюється недостатнім розвитком комунікативних навичок, емоційної зрілості та вміння керувати власними емоціями, що є типовим для підліткового віку.

Стратегія суперництва виявлена у 20 % досліджуваних, що свідчить про наявність тенденції до домінування, відстоювання власної позиції та досягнення мети за рахунок іншої сторони. Така поведінка пов'язана з прагненням до самоствердження, підвищеною потребою у визнанні та формуванням ідентичності. У підлітковому віці суперництво часто виступає як спосіб демонстрації сили, впевненості та незалежності, що може супроводжуватися агресивними проявами.

Стратегія уникнення зафіксована у 16 % підлітків, що відображає схильність до ігнорування конфліктної ситуації, відкладання її вирішення або уникнення взаємодії. Такий стиль поведінки часто зумовлений низькою впевненістю у собі, страхом перед конфронтацією або небажанням переживати негативні емоції. Уникнення дозволяє тимчасово знизити напруження, однак не сприяє конструктивному вирішенню проблеми, що може призводити до накопичення внутрішнього незадоволення. Найменш

поширеною стратегією виступає пристосування, яку виявлено у 14 % досліджуваних. Дана стратегія характеризується відмовою від власних інтересів на користь іншої сторони, що часто пов'язано з потребою збереження відносин або уникнення конфлікту. Низький рівень її поширення пояснюється віковими особливостями підлітків, для яких характерне прагнення до самоствердження та відстоювання власної позиції.

Узагальнюючи отримані результати, встановлено, що у структурі конфліктної поведінки підлітків переважають компромісні та суперницькі стратегії, що свідчить про поєднання прагнення до взаємодії з тенденцією до самоствердження. Водночас недостатня представленість співпраці вказує на обмежений рівень розвитку конструктивних способів вирішення конфліктів, що підвищує ризик виникнення агресивних реакцій у ситуаціях міжособистісної взаємодії (рис. 2.2).

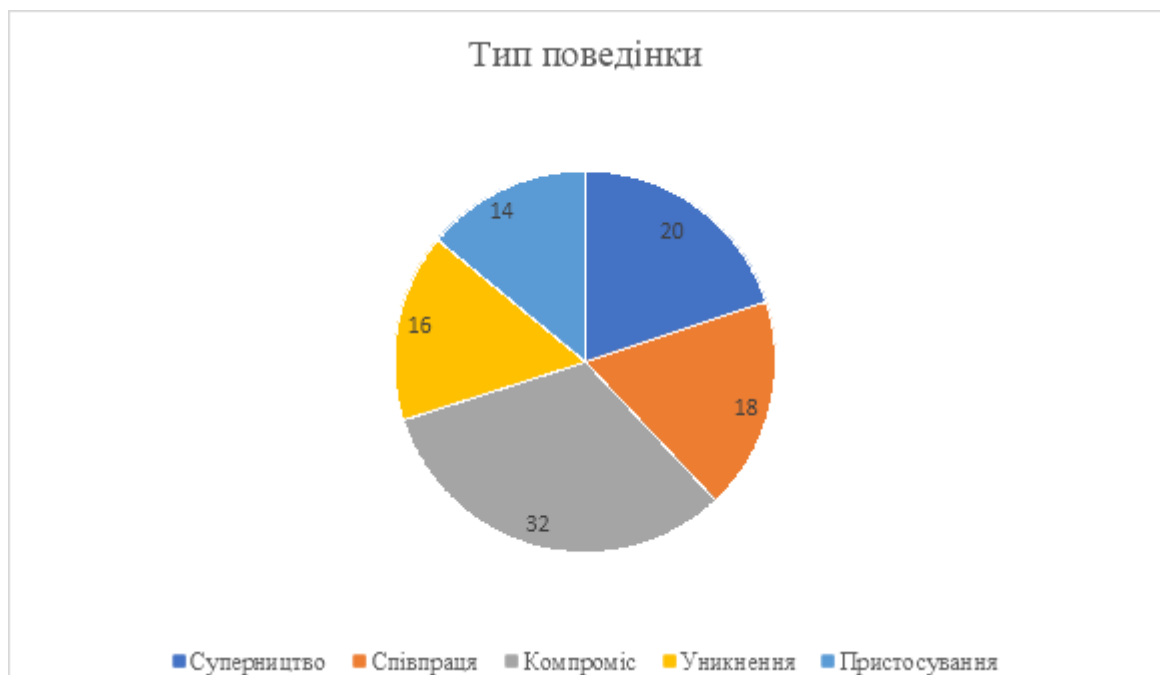


Рис. 2.2 Розподіл підлітків за типами конфліктної поведінки (%)

Отримані результати безпосередньо пов'язані з даними попередньої методики, оскільки дефіцит особистісних ресурсів та низький рівень стратегій їх відновлення зумовлюють вибір менш конструктивних моделей

поведінки. Зокрема, підлітки з підвищеним рівнем емоційної напруги частіше обирають суперництво або уникнення, тоді як більш ресурсні особистості схильні до компромісу або співпраці.

У межах дослідження здійснено комплексний аналіз психічних станів підлітків, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування агресивної поведінки. Отримані результати відображають рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як ключових компонентів емоційно-психологічного функціонування особистості у підлітковому віці. Аналіз шкали тривожності засвідчує, що у 44 % підлітків зафіксовано середній рівень тривожності, що свідчить про наявність помірного емоційного напруження, пов'язаного з переживанням невизначеності, оцінюванням з боку оточуючих та адаптацією до соціальних вимог. Такий рівень тривожності є типовим для підліткового віку, однак за несприятливих умов може трансформуватися у більш виражені емоційні порушення. Високий рівень тривожності виявлено у 34 % досліджуваних, що характеризується підвищеною чутливістю до стресових факторів, невпевненістю у власних можливостях, схильністю до переживання страху та внутрішнього напруження. Такий стан безпосередньо пов'язаний із нестабільністю самооцінки, високою залежністю від думки оточуючих та недостатнім рівнем сформованості навичок саморегуляції. Підвищена тривожність виступає одним із факторів, що провокує агресивні реакції як спосіб психологічного захисту. Низький рівень тривожності зафіксовано у 22 % підлітків, що свідчить про емоційну врівноваженість, впевненість у собі та здатність адекватно реагувати на труднощі. Такі підлітки демонструють більш стабільну поведінку та меншу схильність до імпульсивних реакцій.

Аналіз шкали фрустрації показує, що у 40 % підлітків визначено середній рівень, що свідчить про наявність певних труднощів у подоланні перешкод, однак без виражених дезадаптивних проявів. Високий рівень фрустрації виявлено у 36 % досліджуваних, що характеризується схильністю до переживання безвиході, розчарування та зниження мотивації у разі

невдач. Такий стан часто супроводжується виникненням агресії як реакції на неможливість досягнення бажаного результату. Низький рівень фрустрації встановлено у 24 % підлітків, що свідчить про достатню стійкість до труднощів, здатність знаходити вихід із складних ситуацій та зберігати активність навіть за умов невдач.

За шкалою агресивності встановлено, що у 38 % підлітків зафіксовано середній рівень, що відображає наявність помірної схильності до агресивних реакцій у певних ситуаціях. Високий рівень агресивності виявлено у 30 % досліджуваних, що характеризується імпульсивністю, низьким рівнем самоконтролю та схильністю до прояву негативних емоцій у поведінці. Такий рівень агресивності пов'язаний із внутрішньою напругою, емоційною нестабільністю та недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Низький рівень агресивності встановлено у 32 % підлітків, що свідчить про здатність контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Аналіз шкали ригідності демонструє, що у 42 % досліджуваних зафіксовано середній рівень, що свідчить про відносну гнучкість мислення та поведінки за наявності певних труднощів у зміні звичних установок. Високий рівень ригідності виявлено у 28 % підлітків, що характеризується впертістю, труднощами у прийнятті нових умов та зниженням адаптивності. Така особливість підвищує ймовірність конфліктів та агресивних реакцій, оскільки підлітки з високою ригідністю складніше пристосовуються до змін та частіше реагують негативно на порушення звичного порядку. Низький рівень ригідності встановлено у 30 % досліджуваних, що свідчить про гнучкість, відкритість до нового досвіду та здатність швидко адаптуватися до змін (рис. 2.3).

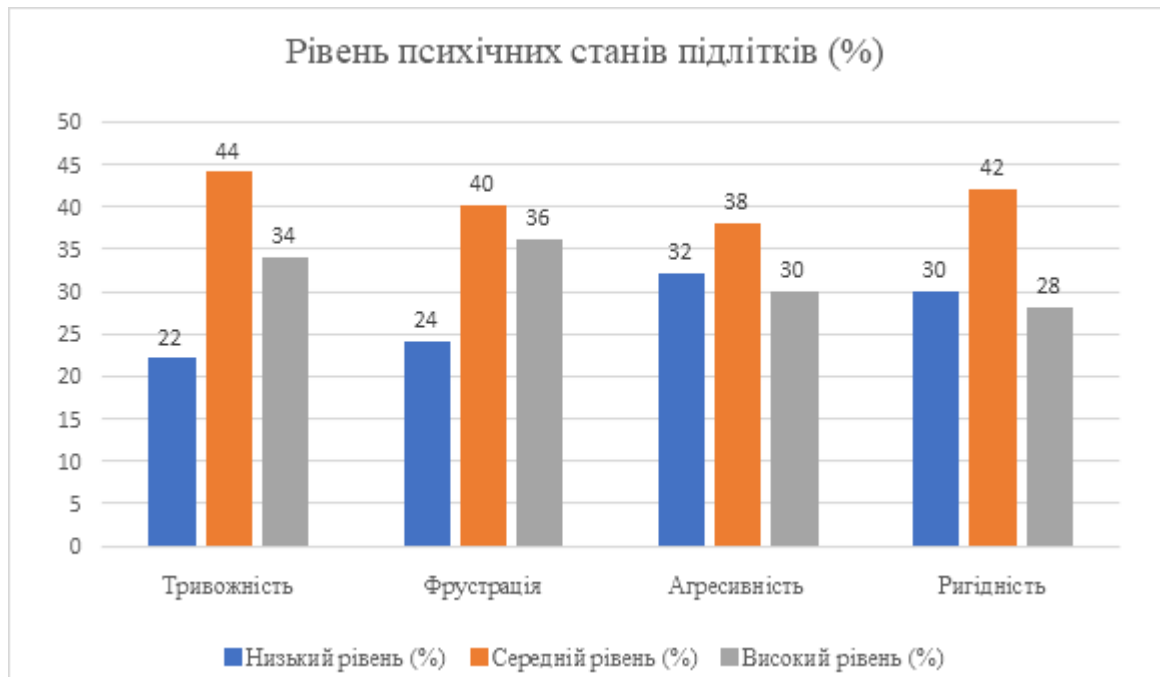


Рис. 2.3 Рівень психічних станів підлітків (%)

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що у структурі психічних станів підлітків домінують середні та високі показники тривожності та фрустрації, що створює емоційне підґрунтя для формування агресивної поведінки. Взаємозв'язок між показниками проявляється у тому, що підвищена тривожність посилює фрустраційні переживання, які, у свою чергу, можуть трансформуватися в агресивні реакції, особливо за умов високої ригідності.

У межах емпіричного дослідження здійснено комплексну діагностику структури агресивності підлітків із використанням опитувальника Басса-Дарки, що дозволяє розглядати агресію як багатовимірне утворення, представлене різними формами поведінкових і емоційних реакцій. Отримані результати відображають як зовнішні прояви агресії, так і її внутрішні компоненти, пов'язані з ворожістю, напруженням та самосприйняттям. Аналіз субшкали фізичної агресії показує, що високий рівень зафіксовано у 28 % підлітків, що свідчить про схильність до використання фізичної сили як способу реагування на конфліктні ситуації. Така поведінка пов'язана з імпульсивністю, недостатнім рівнем самоконтролю та впливом соціального

середовища, у якому фізична сила може виступати як засіб самоствердження. Середній рівень фізичної агресії виявлено у 42 %, що характеризує ситуаційні прояви агресії, тоді як низький рівень встановлено у 30 % досліджуваних.

За субшкалою непрямой агресії високий рівень виявлено у 34 % підлітків, що свідчить про схильність до опосередкованих форм вираження негативних емоцій – пліток, сарказму, демонстративної поведінки. Такий тип агресії є більш соціально прийнятним і часто використовується підлітками, які не мають можливості або не наважуються на відкриту конфронтацію. Середній рівень зафіксовано у 38 %, низький – у 28 %. Аналіз дратівливості показує, що у 40 % підлітків зафіксовано високий рівень, що характеризується підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до швидкого виникнення гніву та труднощами у стримуванні негативних емоцій. Це пояснюється віковими особливостями, зокрема нестабільністю нервової системи та підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників. Середній рівень дратівливості виявлено у 36 %, низький – у 24 %.

За субшкалою негативізму встановлено, що високий рівень характерний для 26 % підлітків, що проявляється у опозиційній поведінці, запереченні авторитетів та прагненні діяти всупереч встановленим нормам. Така тенденція є типовою для підліткового віку, оскільки пов'язана з процесом становлення автономії. Середній рівень негативізму зафіксовано у 44 %, низький – у 30 %.

Аналіз субшкали образи свідчить, що у 32 % підлітків спостерігається високий рівень, що характеризується накопиченням негативних переживань, почуттям несправедливості та схильністю до тривалого збереження негативних емоцій. Це може призводити до формування латентної агресії, яка проявляється у непрямих формах. Середній рівень встановлено у 40 %, низький – у 28 %.

За субшкалою підозрілості високий рівень виявлено у 30 % досліджуваних, що свідчить про недовіру до оточуючих, очікування

негативного ставлення та інтерпретацію поведінки інших як ворожої. Такий стан підвищує ймовірність конфліктів та агресивних реакцій. Середній рівень зафіксовано у 42 %, низький – у 28 %. Аналіз вербальної агресії показує, що у 44 % підлітків зафіксовано високий рівень, що свідчить про схильність до словесного вираження негативних емоцій – підвищення голосу, образливих висловлювань, конфліктних комунікацій. Така форма агресії є найбільш поширеною у підлітковому віці, оскільки не потребує фізичного контакту і виступає доступним способом розрядки емоційного напруження. Середній рівень встановлено у 34 %, низький – у 22 %.

Особливу увагу привертають результати за шкалою почуття провини, де високий рівень виявлено у 36 % підлітків, що свідчить про наявність внутрішньої спрямованості агресії, самозвинувачення та переживання каяття. Така особливість вказує на внутрішній конфлікт між агресивними імпульсами та моральними нормами. Середній рівень зафіксовано у 38 %, низький – у 26 %.

Індекс загальної агресивності демонструє, що у 34 % підлітків спостерігається високий рівень, що підтверджує значну поширеність агресивних проявів у досліджуваній вибірці. Середній рівень встановлено у 40 %, низький – у 26 %. Індекс ворожості характеризується високими значеннями у 32 % підлітків, що свідчить про наявність стійких негативних установок щодо оточуючих (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники агресивності підлітків за опитувальником Басса-Дарки (%)

Субшкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Фізична агресія	30	42	28
Непряма агресія	28	38	34
Дратівливість	24	36	40
Негативізм	30	44	26
Образа	28	40	32
Підозрілість	28	42	30
Вербальна агресія	22	34	44
Почуття провини	26	38	36

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що у структурі агресивності підлітків домінують вербальна агресія, дратівливість та непрямая агресія, що свідчить про переважання емоційно-реактивних форм поведінки. Високі показники почуття провини вказують на внутрішню суперечливість агресії, яка поєднується з переживанням морального дискомфорту.

Комплексний аналіз результатів дослідження дозволяє встановити, що агресивність підлітків формується під впливом поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників. Виявлено, що дефіцит особистісних ресурсів, недостатній рівень стратегій саморегуляції, підвищена тривожність і фрустрація створюють емоційне підґрунтя для виникнення агресивних реакцій. У структурі поведінки домінують компромісні та суперницькі стратегії, що поєднуються з недостатнім розвитком співпраці як конструктивного способу вирішення конфліктів. Встановлено, що агресивність у підлітків має переважно емоційно-реактивний характер і проявляється у вербальних формах, дратівливості та непрямій агресії. Одночасно виявлено наявність внутрішнього конфлікту, що проявляється у почутті провини та емоційній напрузі.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, формування конструктивних стратегій поведінки та підвищення рівня особистісних ресурсів підлітків.

2.3. Розробка та апробація психокорекційної програми зниження агресивності у підлітків

У сучасних умовах соціальної нестабільності, підвищеного інформаційного навантаження та трансформації системи міжособистісних взаємодій проблема агресивності підлітків набуває особливої актуальності, що зумовлює необхідність розробки цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери, розвиток

саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки. Теоретичний аналіз проблеми агресивності дозволив обґрунтувати необхідність створення комплексної програми, яка враховує вікові, індивідуально-психологічні та соціальні особливості підлітків, а також забезпечує системний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні особистості.

Розроблено психокорекційну програму зниження агресивності у підлітків, яка ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкового, гуманістичного та соціально-психологічного підходів. Концептуальна основа програми передбачає розгляд агресивної поведінки як результату дисфункціональних когнітивних установок, недостатньо сформованих навичок емоційної регуляції та дефіциту соціально прийнятних способів реагування у складних ситуаціях. У зв'язку з цим основна увага зосереджена на формуванні здатності до усвідомлення власних емоцій, розвитку емпатії, підвищенні рівня самоконтролю та засвоєнні ефективних стратегій взаємодії.

Метою програми визначено зниження рівня агресивності у підлітків шляхом розвитку емоційної компетентності, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та підвищення рівня соціальної адаптованості. Досягнення цієї мети забезпечується реалізацією комплексу взаємопов'язаних завдань, серед яких: усвідомлення підлітками власних агресивних імпульсів і причин їх виникнення; формування навичок розпізнавання та вербалізації емоцій; розвиток здатності до саморегуляції; зниження рівня імпульсивності; формування альтернативних способів реагування на фруструючі ситуації; розвиток комунікативних умінь; підвищення рівня емпатії та толерантності у взаємодії з іншими.

Структура програми побудована за модульним принципом і включає декілька логічно взаємопов'язаних блоків, кожен з яких спрямований на вирішення конкретних психокорекційних завдань. Зроблено акцент на поступовому переході від усвідомлення власного емоційного стану до

формування поведінкових навичок і закріплення нових моделей взаємодії у соціальному середовищі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Структура психокорекційної програми зниження агресивності у підлітків

Модуль програми	Основний зміст	Очікуваний ефект
Діагностико-мотиваційний	Формування усвідомлення проблеми, підвищення мотивації до змін	Залучення до роботи, підвищення рефлексії
Емоційно-регулятивний	Розвиток емоційної обізнаності та самоконтролю	Зниження емоційної напруженості
Когнітивний	Корекція деструктивних установок	Формування адекватного мислення
Поведінковий	Навчання конструктивним моделям поведінки	Зниження агресивних реакцій
Соціально-комунікативний	Розвиток навичок взаємодії	Покращення міжособистісних стосунків

На початковому етапі програми передбачено створення безпечного психологічного простору, що сприяє відкритості, довірі та готовності підлітків до активної участі у корекційній роботі. Проведено роботу, спрямовану на формування мотивації до змін, що включає усвідомлення негативних наслідків агресивної поведінки та актуалізацію потреби у її подоланні. Особлива увага приділяється розвитку рефлексії, що дозволяє підліткам аналізувати власні емоції, поведінку та їх вплив на оточення.

У межах емоційно-регулятивного модуля запропоновано вправи, спрямовані на розвиток здатності до розпізнавання, диференціації та вираження емоцій. Застосовано техніки усвідомлення емоційних станів, дихальні вправи, методи релаксації та самозаспокоєння. Важливим компонентом є формування навичок контролю імпульсивних реакцій, що дозволяє підліткам поступово переходити від автоматичних агресивних відповідей до більш усвідомлених і конструктивних форм поведінки.

Когнітивний модуль спрямований на виявлення та корекцію деструктивних переконань і когнітивних спотворень, що лежать в основі агресивної поведінки. Проведено роботу з аналізу типових ситуацій, у яких

виникає агресія, та виявлення автоматичних думок, що її супроводжують. Запропоновано техніки переосмислення ситуацій, формування альтернативних інтерпретацій та розвитку гнучкості мислення.

Особливе місце у програмі займає поведінковий модуль, у межах якого здійснено навчання підлітків конструктивним способам реагування у конфліктних ситуаціях. Використано рольові ігри, моделювання ситуацій, тренування навичок асертивної поведінки, розвиток уміння відстоювати власні інтереси без прояву агресії. Запропоновано вправи, спрямовані на формування навичок самоконтролю, планування поведінки та прогнозування наслідків власних дій (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Основні методи та техніки психокорекційної програми

Метод	Зміст	Призначення
Рольові ігри	Відтворення соціальних ситуацій	Формування нових моделей поведінки
Дискусії	Обговорення проблемних ситуацій	Розвиток рефлексії
Техніки релаксації	Дихальні вправи, медитація	Зниження напруження
Когнітивна реструктуризація	Заміна деструктивних установок	Формування позитивного мислення
Тренінги спілкування	Вправи на взаємодію	Розвиток комунікативних навичок

Соціально-комунікативний модуль передбачає розвиток навичок ефективної взаємодії з оточенням, формування емпатії, толерантності та здатності до співпраці. Проведено тренінги, спрямовані на розвиток активного слухання, конструктивного висловлення власних думок і почуттів, а також вирішення конфліктів шляхом переговорів і компромісу. Зроблено акцент на формуванні позитивного соціального досвіду, що сприяє закріпленню нових моделей поведінки. Важливим компонентом програми є принципи її реалізації, серед яких визначено системність, послідовність, індивідуальний підхід, активність учасників та орієнтація на практичне застосування отриманих навичок. Проведено поетапну організацію занять із

поступовим ускладненням завдань та закріпленням сформованих умінь (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Етапи реалізації психокорекційної програми

Етап	Зміст роботи
Підготовчий	Формування мотивації, створення довіри
Основний	Реалізація модулів програми
Заключний	Узагальнення досвіду, закріплення навичок

Таким чином, розроблена психокорекційна програма характеризується комплексністю, системністю та практичною спрямованістю, що дозволяє ефективно впливати на різні аспекти агресивної поведінки підлітків. Запропонований підхід забезпечує не лише зниження рівня агресивності, а й розвиток особистісних ресурсів, що сприяє гармонізації психічного розвитку та підвищенню якості міжособистісної взаємодії.

Запропоновано структуровану систему занять, яка забезпечує поступове занурення учасників у процес самопізнання, усвідомлення власних емоційних реакцій та формування нових адаптивних способів взаємодії з оточенням.

Діагностико-мотиваційний модуль виступає базовим етапом програми, у межах якого здійснено формування внутрішньої готовності підлітків до участі у психокорекційному процесі. Основна увага приділяється створенню атмосфери психологічної безпеки, що передбачає встановлення довірливого контакту між учасниками та ведучим, визначення правил групової взаємодії, а також формування відчуття прийняття та підтримки. Запропоновано вправи на знайомство, самопрезентацію, усвідомлення власних сильних сторін і труднощів, що сприяє підвищенню рівня відкритості та зниженню захисних реакцій. Важливим аспектом є актуалізація проблеми агресивності через обговорення життєвих ситуацій, що дозволяє підліткам усвідомити зв'язок між власною поведінкою та її наслідками. Зроблено акцент на розвитку

рефлексивних умінь, що передбачає здатність аналізувати власні дії, емоції та мотиви (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Зміст занять психокорекційної програми

Заняття	Основний зміст	Основні методи
1-2	Формування довіри, мотивації	Вправи на знайомство, дискусії
3-5	Усвідомлення емоцій	Емоційні вправи, рефлексія
6-8	Саморегуляція	Релаксаційні техніки
9-11	Когнітивна корекція	Аналіз ситуацій, переосмислення
12-14	Поведінкові навички	Рольові ігри
15-16	Комунікація	Тренінги спілкування

Емоційно-регулятивний модуль спрямований на формування здатності до усвідомлення та контролю емоційних станів, що є ключовою умовою зниження агресивності. Проведено роботу з розширення емоційного словника підлітків, що дозволяє більш точно ідентифікувати власні переживання та відокремлювати різні емоційні стани. Запропоновано вправи на розпізнавання емоцій за мімікою, жестами, інтонацією, а також завдання на диференціацію емоційних відтінків, що сприяє розвитку емоційної чутливості. Особливе значення надається формуванню навичок саморегуляції, що реалізується через застосування технік дихання, м'язової релаксації, візуалізації та переключення уваги. Зазначені техніки дозволяють знижувати рівень емоційного напруження, контролювати імпульсивні реакції та запобігати виникненню агресивних спалахів.

У межах когнітивного модуля здійснено корекцію дисфункціональних когнітивних схем, які лежать в основі агресивної поведінки. Проведено аналіз типових мисленнєвих помилок, серед яких виділено узагальнення, персоналізацію, дихотомічне мислення та катастрофізацію, що сприяють формуванню негативного сприйняття соціальних ситуацій. Запропоновано вправи, спрямовані на виявлення автоматичних думок та їх критичне переосмислення, що дозволяє змінити інтерпретацію подій і, відповідно, знизити інтенсивність негативних емоційних реакцій. Значну увагу

приділено розвитку гнучкості мислення, формуванню альтернативних пояснень поведінки інших людей та здатності до прийняття різних точок зору. Такий підхід сприяє зниженню ворожості та підвищенню рівня толерантності у міжособистісній взаємодії.

Поведінковий модуль спрямований на формування нових моделей реагування у складних та конфліктних ситуаціях. Застосовано методи рольового програвання, моделювання ситуацій та тренування соціальних навичок, що дозволяє підліткам відпрацьовувати конструктивні способи поведінки у безпечному середовищі. Особливу увагу приділено розвитку асертивності як здатності відстоювати власні інтереси без порушення прав інших, що є альтернативою як агресивній, так і пасивній поведінці. Запропоновано вправи, спрямовані на формування навичок відмови, вираження незгоди, прохання про допомогу, що сприяє підвищенню впевненості у собі та зниженню внутрішньої напруги. Проведено тренування здатності до планування власних дій та прогнозування їх наслідків, що дозволяє підліткам усвідомлювати відповідальність за власну поведінку.

Соціально-комунікативний модуль забезпечує розвиток навичок ефективної взаємодії у групі та поза нею. Запропоновано вправи, спрямовані на розвиток активного слухання, що передбачає уважне сприйняття інформації, уточнення та відображення змісту висловлювань співрозмовника. Важливим компонентом є формування здатності до емпатії, що реалізується через виконання завдань на розуміння емоційного стану інших людей, прийняття їх позиції та співпереживання. Проведено роботу з формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, що включає аналіз причин конфліктних ситуацій, пошук компромісних рішень та розвиток уміння вести переговори. Такий підхід сприяє зниженню рівня міжособистісної напруженості та формуванню позитивного соціального досвіду.

Окрему увагу приділено організаційним умовам реалізації програми, які забезпечують її ефективність. Заняття запропоновано проводити у груповій формі, що створює можливості для соціального навчання, обміну

досвідом та взаємної підтримки. Груповий формат сприяє формуванню відчуття приналежності, розвитку навичок співпраці та підвищенню рівня соціальної компетентності. Оптимальна чисельність групи визначається у межах 10–15 осіб, що забезпечує можливість індивідуальної уваги до кожного учасника та ефективну групову динаміку. Важливим аспектом є тривалість і регулярність занять, що дозволяє забезпечити поступове формування нових навичок і їх закріплення. Запропоновано проводити заняття з періодичністю 1-2 рази на тиждень, що сприяє інтеграції отриманого досвіду у повсякденне життя підлітків. Кожне заняття має чітку структуру, що включає вступну частину, основний блок та рефлексію, що дозволяє систематизувати отримані знання та досвід (табл. 2.6)

Таблиця 2.6

Структура одного заняття

Етап	Зміст
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду
Основна частина	Виконання вправ
Рефлексія	Обговорення результатів

Зроблено акцент на важливості завершального етапу програми, у межах якого здійснено узагальнення отриманого досвіду, формування індивідуальних стратегій подальшої поведінки та закріплення набутих навичок. Проведено вправи, спрямовані на самоаналіз змін, що відбулися у процесі участі у програмі, усвідомлення власних досягнень та визначення подальших цілей особистісного розвитку. Такий підхід сприяє підвищенню рівня внутрішньої мотивації та готовності до подальшого самовдосконалення.

Отже, розроблена психокорекційна програма характеризується логічною структурою, поетапністю реалізації та комплексним впливом на різні аспекти особистості підлітка. Запропоновано системний підхід, який забезпечує не лише зниження рівня агресивності, а й розвиток емоційної

компетентності, когнітивної гнучкості та соціальних навичок, що створює передумови для гармонійного особистісного розвитку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено комплексне емпіричне дослідження рівня агресивності підлітків із урахуванням їхніх особистісних ресурсів, особливостей психічних станів та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що дало змогу отримати системне уявлення про психологічні механізми формування агресивної поведінки у даній віковій групі. Дослідження здійснено серед підлітків із використанням валідного психодіагностичного інструментарію, що включає методику оцінки особистісних ресурсів, діагностику конфліктної поведінки, тестування психічних станів та опитувальник Басса-Дарки, що забезпечило всебічний аналіз як внутрішніх, так і поведінкових проявів агресивності.

У процесі дослідження визначено, що у структурі особистісних ресурсів підлітків домінує середній рівень достатності ресурсного потенціалу, який встановлено у 46 % досліджуваних, що свідчить про відносну стабільність функціонування за звичних умов із одночасною вразливістю до підвищених психоемоційних навантажень. Високий рівень ресурсності виявлено у 28 % підлітків, що характеризує їх як емоційно стійких, активних та здатних до ефективної саморегуляції, тоді як низький рівень, зафіксований у 26 %, відображає дефіцит внутрішньої енергії, схильність до виснаження та підвищену чутливість до стресових впливів. Визначено, що саме недостатній рівень ресурсного забезпечення виступає одним із ключових чинників підвищення агресивності, оскільки агресивна поведінка у таких умовах виконує компенсаторну функцію розрядки внутрішнього напруження.

Аналіз стратегій відновлення ресурсів дозволив встановити, що у 42 % підлітків спостерігається середній рівень сформованості відновлювальних

механізмів, що свідчить про часткову, але несистемну здатність до саморегуляції. Високий рівень сформованості стратегій відновлення визначено у 24 % досліджуваних, що характеризує їх як осіб із розвиненими навичками самодопомоги та контролю психоемоційного стану, тоді як низький рівень, зафіксований у 34 %, вказує на схильність до накопичення напруження та відсутність ефективних способів його зниження. Додатково встановлено, що у 38 % підлітків виявляється середній рівень емоційної спустошеності, у 32 % – високий, що характеризується стійким відчуттям виснаження та зниженням активності, і лише у 30 % – низький рівень, що свідчить про збереженість енергетичного потенціалу. Отримані дані дозволяють констатувати наявність дисбалансу між наявними ресурсами та здатністю до їх відновлення, що створює передумови для формування агресивних реакцій.

У межах аналізу конфліктної поведінки визначено, що найбільш поширеною стратегією серед підлітків виступає компроміс, який встановлено у 32 % досліджуваних, що відображає прагнення до часткового узгодження інтересів. Стратегія співпраці зафіксована у 18 %, що свідчить про недостатній рівень сформованості конструктивних способів взаємодії. Водночас стратегія суперництва виявлена у 20 % підлітків і характеризується прагненням до домінування та самоствердження, що часто супроводжується агресивними проявами. Уникнення як стиль поведінки визначено у 16 % досліджуваних, що вказує на схильність до відходу від конфлікту, тоді як пристосування зафіксовано у 14 %, що відображає орієнтацію на збереження взаємин ціною власних інтересів. Встановлено, що домінування компромісу та суперництва при недостатній представленості співпраці свідчить про обмеженість конструктивних моделей поведінки та підвищує ризик агресивних реакцій у міжособистісній взаємодії.

Дослідження психічних станів підлітків дозволило визначити, що у 44 % досліджуваних спостерігається середній рівень тривожності, у 34 % – високий, що характеризується підвищеною емоційною напруженістю та

невпевненістю, і лише у 22 % – низький рівень, що свідчить про емоційну стабільність. Аналіз фрустрації показав, що у 40 % підлітків встановлено середній рівень, у 36 % – високий, що відображає схильність до переживання безвиході та розчарування, тоді як у 24 % – низький рівень, що характеризується стійкістю до труднощів. За шкалою агресивності визначено, що середній рівень притаманний 38 % підлітків, високий – 30 %, що свідчить про значну поширеність імпульсивних реакцій, і низький – 32 %, що відображає здатність до контролю поведінки. Ригідність мислення у 42 % підлітків має середній рівень, у 28 % – високий, що ускладнює адаптацію до змін, і у 30 % – низький, що свідчить про гнучкість поведінкових реакцій. Узагальнення цих показників дозволяє встановити взаємозв'язок між підвищеною тривожністю, фрустрацією та агресивністю, що формує емоційне підґрунтя деструктивної поведінки.

Поглиблений аналіз структури агресивності за опитувальником Басса–Дарки дозволив визначити, що у 44 % підлітків домінує високий рівень вербальної агресії, що робить її найбільш поширеною формою прояву агресивності. Високий рівень дратівливості зафіксовано у 40 % досліджуваних, непрямой агресії – у 34 %, образи – у 32 %, підозрілості – у 30 %, фізичної агресії – у 28 %, негативізму – у 26 %. Особливу увагу привертає високий рівень почуття провини, встановлений у 36 % підлітків, що свідчить про наявність внутрішнього конфлікту між агресивними імпульсами та моральними установками. Індекс загальної агресивності демонструє високий рівень у 34 % підлітків, тоді як середній рівень встановлено у 40 %, що підтверджує значну поширеність агресивних проявів у досліджуваній вибірці. Індекс ворожості має високі значення у 32 % підлітків, що відображає наявність стійких негативних установок щодо соціального оточення.

Отримані результати дозволяють констатувати, що агресивність підлітків має переважно емоційно-реактивний характер і формується під впливом поєднання дефіциту особистісних ресурсів, недостатнього рівня

саморегуляції, підвищеної тривожності та фрустрації, а також обмеженості конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Встановлено, що агресивні реакції виступають не лише як форма деструктивної поведінки, але і як спосіб компенсації внутрішнього напруження, що підкреслює необхідність комплексного психологічного впливу.

З урахуванням отриманих результатів запропоновано психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня агресивності у підлітків, яка передбачає розвиток емоційної регуляції, формування когнітивної гнучкості, опанування конструктивних стратегій поведінки та підвищення рівня особистісних ресурсів. Запропоновано системний підхід до психокорекції, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні особистості та забезпечує формування стійких позитивних змін у структурі поведінки підлітків.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу джерел та проведеного емпіричного дослідження можна дійти наступних висновків: проблема агресивності у підлітковому віці має складний, багатовимірний характер і зумовлюється взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників, що формують специфіку проявів агресивної поведінки в умовах вікової кризи розвитку особистості.

Встановлено, що агресивність виступає не лише як деструктивна форма поведінки, але і як певний адаптаційний механізм, який у підлітковому віці пов'язаний із процесами самоствердження, пошуку ідентичності та встановлення меж у взаємодії з оточенням. Водночас за відсутності сформованих механізмів саморегуляції та підтримувального соціального середовища агресивність набуває стійкого деструктивного характеру, що проявляється у конфліктності, імпульсивності та порушенні соціальних норм.

Визначено, що агресивна поведінка формується як результат поєднання внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх впливів, серед яких особливого значення набувають особливості сімейного виховання, характер міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки, а також сформованість емоційної та когнітивної сфер особистості. Показано, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною напруженістю, нестабільністю психічних станів і суперечливістю поведінкових реакцій, що створює сприятливе підґрунтя для виникнення агресивних форм реагування. Встановлено, що недостатній розвиток емоційної регуляції, низький рівень емпатії та обмеженість конструктивних способів вирішення конфліктів виступають ключовими психологічними передумовами агресивності.

У межах емпіричного дослідження здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей підлітків, що дозволило виявити системні взаємозв'язки між особистісними ресурсами, психічними станами та поведінковими стратегіями. Визначено, що значна частина підлітків

характеризується недостатньою сформованістю внутрішнього ресурсного потенціалу, що проявляється у нестійкості емоційного стану, залежності від зовнішніх обставин та труднощах у подоланні стресових ситуацій. Виявлено, що обмеженість ресурсів супроводжується недостатнім розвитком стратегій їх відновлення, що призводить до накопичення психоемоційного напруження, виснаження та зниження життєвого тону. Такий стан виступає важливим підґрунтям для виникнення агресивних реакцій як способу психологічної розрядки.

Аналіз особливостей поведінки у конфліктних ситуаціях засвідчив, що у підлітків домінують компромісні та суперницькі стратегії взаємодії, що відображає поєднання прагнення до збереження відносин із тенденцією до самоствердження. Водночас встановлено недостатній рівень розвитку співпраці як найбільш конструктивної форми вирішення конфліктів, що свідчить про обмеженість соціально-комунікативних навичок та труднощі у досягненні взаєморозуміння. Показано, що вибір менш конструктивних стратегій поведінки безпосередньо пов'язаний із рівнем емоційного напруження та сформованістю внутрішніх ресурсів, що підтверджує взаємозалежність когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів агресивності.

Дослідження психічних станів дозволило встановити, що у структурі емоційного функціонування підлітків переважають підвищені показники тривожності та фрустрації, які супроводжуються внутрішньою напругою, невпевненістю та схильністю до переживання негативних емоцій. Виявлено, що зазначені стани виступають детермінантами агресивної поведінки, оскільки підвищують рівень емоційної реактивності та знижують здатність до самоконтролю. Додатково встановлено, що ригідність мислення ускладнює адаптацію до змін і сприяє виникненню конфліктних ситуацій, що також підвищує ймовірність агресивних реакцій.

Поглиблений аналіз структури агресивності дозволив визначити, що у підлітків переважають емоційно-реактивні форми агресії, зокрема вербальні

прояви, дратівливість і непряма агресія, що свідчить про домінування імпульсивних способів реагування на фрустрацію та міжособистісні труднощі. Виявлено також значущу представленість внутрішніх компонентів агресивності, що проявляються у переживанні образи, підозрілості та почуття провини, що свідчить про наявність внутрішнього конфлікту між агресивними імпульсами та моральними нормами. Таким чином, агресивність у підлітків має амбівалентний характер і поєднує як зовнішні, так і внутрішні прояви.

Узагальнення отриманих результатів дозволило встановити, що агресивність підлітків формується як наслідок дисбалансу між рівнем внутрішніх ресурсів, здатністю до їх відновлення, емоційною стабільністю та сформованістю конструктивних поведінкових стратегій. Виявлено, що недостатній рівень саморегуляції та емоційної компетентності виступає центральною ланкою у механізмі формування агресивної поведінки, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованого психокорекційного впливу.

На основі отриманих результатів запропоновано психокорекційну програму зниження агресивності у підлітків, яка ґрунтується на комплексному підході та передбачає вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні особистості. Зміст програми спрямований на розвиток емоційної обізнаності, формування навичок саморегуляції, корекцію деструктивних когнітивних установок, а також опанування конструктивних способів взаємодії у конфліктних ситуаціях. Запропоновано системну організацію психокорекційного процесу, що включає поетапну реалізацію модулів, спрямованих на формування рефлексивних умінь, розвиток емпатії та підвищення рівня соціальної компетентності.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що ефективне зниження рівня агресивності у підлітків можливе за умови комплексного підходу, який передбачає одночасний розвиток особистісних ресурсів, емоційної регуляції та конструктивних моделей поведінки, що

забезпечує гармонізацію психічного розвитку та підвищення якості міжособистісної взаємодії.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене вивчення довготривалих ефектів психокорекційних програм та розробка індивідуалізованих підходів до профілактики агресивної поведінки у підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Ковальчишина Н. І. Психологія підліткової злочинності : навч. посіб. Донецьк : Ноулідж, 2010. 335 с.
2. Ануфрієва Н. М. Психологія конфлікту: навч. посіб. Київ: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005. 101 с.
3. Архипова С.П. Методи та технології роботи соціального педагога: навч. посіб. С.П. Архипова, Г.Я. Майборода, О.В. Тютюнник. Київ. Слово, 2011. 496с.
4. Афанасьєва В. В. Педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків в умовах загальноосвітньої школи / В. В. Афанасьєва // Соц. педагог.: теор. та практика. 2010. № 2. С. 55–63.
5. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді. Київ. Центр навчальної літератури, 2005. 176 с.
6. Безпалько О. В. Дитячі громадські організації в системі соціального виховання. *Вісник психології і соціальної педагогіки: Зб. наук. праць. Випуск 1*. Київ. 2009. URL : www.psyh.kiev.ua (дата звернення: 21.06.2023).
7. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
8. Волинець Л. Британська модель соціальної допомоги дітям. *Соціальна робота та соціальна політика*. 2000. № 1. С. 25-31.
9. Воловодівська Ж.О. та ін. Практичний poradник «Методи корекції афективних станів дітей». Вінниця, 2020. 40 с.
10. Гайдукевич Г.А. Прояви агресивності у курсантів вищих військових закладів освіти на різних етапах підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2000. 198 с.
11. Галян І.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.

12. Гольцберг К. Між страхом та агресією. Дзеркало тижня. Україна.
URL: https://zn.ua/ukr/article/print/family/mizh-strahom-i-agresiyeyu-242221_.html (дата звернення: 11.01.2026).
13. Глушко Н.В., Супрун М.О. Питання соціальної реабілітації дезадаптованих підлітків. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. №2. С. 246-254.
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків. : Віват, 2019. 512 с. 4.
Іванова В.В. Прояви агресивності у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 5. С. 5-16.
15. Гриценко Л. І. Трудове виховання в початковій школі: психологічні мішені виховних задач. *Актуальні питання педагогіки та психології: Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*. Харків. Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. С. 124-127.
16. Дзюба Т. Агресивність: виявити і подолати (оцінювання індивідуальної агресивності за методом А. Асінгера). *Завуч*. 2007. № 13. С. 19-21.
17. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. ... канд. психол. наук (19.00.05). Чернігів. 2003. 225 с.
18. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 5. С. 14-16.
19. Зливков В. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Посібник. В. Зливков, С. Ліпінська, С. Лукомська. Київ. 2020. 207 с.
20. Карпенко О.А. Основи антикризового управління: навчально-методичний посібник. Київ. НАДУ. 2006. 208 с.
21. Качмар О. Основні методи і прийоми попередження і контролю агресивної поведінки в соціумі. *Вісник Львівського університету*. 2017. Випуск 10. С. 47-54.

22. Кісіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 2015. С. 32-40.

23. Кириченко В. В. Особливості проявів агресії у дітей під час соціальнопсихологічної адаптації до умов середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2002. Ч. 3. С. 68-72.

24. Коваленко А.Б., Третьяков С.П. Особливості агресивної поведінки у працівників служб охорони. *Збірник наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології»*. 2016. С. 97-107.

25. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

26. Коношенко С. В. Теоретико-методичні основи реабілітаційної роботи з соціально дезадаптованими підлітками в умовах індустріального регіону: дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук: 13.00.05. Луганськ. 2010. 492 с.

27. Котельник А. Як впоратися з тривожністю в умовах війни? 23.03.2022. URL : <https://www.prostir.ua/?news=yak-vporatysya-z-tryvozhnistyu-v-umovah-vijny> (дата звернення: 11.01.2026).

28. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. 316 с. 14. Кучерявенко В.В. Профілактика агресивної поведінки підлітків. Кривий Ріг, 2023. 47 с.

29. Лисенко Л. М. Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 3. 2019. С. 73-79.

30. Лоренсо Руїз А. Особливості взаємодії психологів різних структур під час організації екстреної психологічної допомоги в умовах надзвичайної ситуації. Руїз А. Лоренсо, В. Є. Христенко. *Проблеми екстремальної та*

кризової психології. 2013. Вип. 14 (3). С. 125-25.129. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14\(3\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14(3)_21) (дата звернення: 11.01.2026).

31. Лупінович С.М. Теоретичні засади створення корекційно-розвивального середовища в умовах упровадження інклюзивної освіти. *Розвиток інклюзивного освітнього середовища в Запорізькій області: науково-методичний аспект*. монографія. упор. Т.Є. Гура; ред. Т.Я. Озерова. Запоріжжя. СТАТУС. 2018. С. 80-91.

32. Мазоха І. С. Агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості. *Наука і освіта*. № 9. 2016. С. 99-104.

33. Максименко С. Д. Проблеми розвиваючого навчання. Київ, 1997.

34. Максименко С. Д. Пропозиції щодо реалізації «Закону про освіту». *Вісник Харківського Національного університету*. 2000. С. 10-13.

35. Максименко С. Д. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості в навчально-виховному процесі. Київ. 1981.

36. Мальцева О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 2. Ч.2 С.190-199.

37. Матвієнко І. С. Філософський контекст агресивності: злоякісна та доброякісна агресії (Е. Фромм) *Гілея: науковий вісник*. 2015. Вип. 96. С. 400-403.

38. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: Монографія. За наук. редакцією Л.А.Найдьоновой, Н.І.Череповської. Київ. Міленіум, 2014. 348 с.

39. Мойсеєва О.Є. Психологічний аналіз проблеми агресії. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7. С. 444-454.

40. Мурашкевич О. А. Технології соціальної роботи в зарубіжних країнах: навч.-метод. посібник. Луганськ: Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2013. 202 с.

41. Мушкевич М. І. Основи психотерапії. Вид. 3-тє. Луцьк, Вежа Друк, 2017. 420 с.

42. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

43. Онищенко Н. П. Корекція девіантної поведінки молодших школярів у процесі діяльності дитячих громадських організацій: дис. ... канд. пед. наук: 13:00:07. Переяслав-Хмельницький. 2003. 229 с.

44. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик : навч. посіб. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Миколаїв : Іліон, 2016. 341 с.

45. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : зб. наук. пр. II Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 лют. 2016 р. Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка, Каф. практ. психології, Лаб. методології практ. психології ; редкол.: Кузікова С. Б. (голов. ред.). Суми, 2016. 407 с.

46. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 лют. 2015 р. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Лаб. методології і теорії психології. редкол.: Кузікова С. Б. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 299 с.

47. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Київ. Суми, 2015. (повне зібрання). 180 с.

48. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : посібник. К. : Академвидав, 2003. 448 с.

49. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

50. Плескановська А. Попередження та корекція агресивності. *Відкритий урок*. 2011. № 4. С. 26–32.

51. Подолання стресів шляхом вправ АБСР (офіційний сайт програми). URL: <https://ru.eurhythmy4you.com/absr> (дата звернення: 11.01.2026).

52. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Уварова С. Г. Укр. асоц. психоаналізу, Міжнар. ін-т глибин. психології, Міжнар. федерація психоаналізу. Київ. ПВНЗ МІГП, 2016. 227 с.
53. Раєвська Я. М. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У ГА Пріба & ЄМ Калюжна (Ред.). *Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія*. 2020. С. 370-381.
54. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений* 1. 77. 2020. С. 48-52.
55. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2021. 3. 52. С. 127-132.
56. Савицька К. Навчально-виховні заняття по програмі корекційного впливу на агресивних дітей. Київ, 1990. 36 с.
57. Сінельнікова Т.В., Ворнік Н.О. Діагностика та корекція агресивності молодших школярів методом казко терапії. *Наука і освіта*. № 2-3, 2016. С. 10-15.
58. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
59. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. 2015. № 6 (164). С. 55–63.
60. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2013. 312 с.
61. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Університету внутр. справ, 2000. 268 с.
62. Чернявський А. Д. Антикризове управління підприємством: навч. посіб. Київ: МАУП, 2006. 256 с.
63. Шакар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків. Прапор, 2005. 640 с.

64. Шебанова В. І. Діагностика та корекція агресивної поведінки молодших школярів з порушенням психічного розвитку: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / В. І. Шебанова. Київ. 2002. 18 с.
65. Шпеник С.З. Діти групи ризику як об'єкт соціальної роботи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2011. Вип.21. С.212-214
66. Юрчук В. В. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. В. В. Юрчук. Мн. Современное слово. 1998. 768 с.
67. Clark S. Theory and practice: psychoanalytic sociology as psycho-social studies Sociology. London: *Sage Publication*. 2006. Vol. 40 (6). pp. 1153–1169. URL: <http://surl.li/bkiop> .
68. Klein D.M., Turvey C.L., Pies C.J. Relationship of coping styles with quality of life and depressive symptoms in older heart failure patients. *J Aging Health*. 2007. Vol. 19. P. 22-38.
69. Kong F., Wang X., Hu S., Liu J. Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*. 2015. Dec;123: 165-72.

Додаток А.**Методика «Особистісні ресурси»**

(Савченко О.В., Сукач С.А., Тімакова А.В. Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022.

Вип. 44. С. 114-122. <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/19.pdf>)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки

вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.
5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.
7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.
8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.
9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.
10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.
12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів.
13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.

Бали нараховуються так:

- повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал;
- частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали;
- важко визначитися / час від часу – 3 бали;
- частково погоджуюсь / часто – 4 бали;
- повністю погоджуюсь / майже завжди – 5 балів.

Ключ:

Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12.

Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13.

Додаток Б.

Типова карта методики «Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К. Томаса»

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.
Б. Я намагаюся добитися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.
Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.
29. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Обробка даних:

Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К.Томаса.

№ п/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25					б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Додаток В.**Тест «Самооцінка психічних станів за Айзенком» (розлади агресивності)****I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
8 – 14 балів – середній рівень;
15 – 20 балів – високий рівень

Додаток Г.

Опитувальник Басса-Дарки «Діагностика стану агресивності»

Оцініть кожне з тверджень за допомогою відповідей «так» чи «ні».

1. Часом мені важко справитися з бажанням заподіяти шкоду іншим. Так
2. Іноді я можу пліткувати про тих, кого не люблю. Так
3. Я легко дратуюся, але і швидко заспокоююся. Так
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю прохання. Ні
5. Я не завжди одержую те, що мені призначено. Ні
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною. Так
7. Коли я не схвалюю поведінку моїх друзів, я завжди їм даю це відчутти. Так
8. Коли мені доводиться когось обдурити, я звичайно відчуваю докори совісті. Так
9. Я не здатний ударити людину. Ні
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами. Ні
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків. Ні
12. Якщо мені не подобається якесь правило, я намагаюся його порушити. Так
13. Інші завжди вміють скористатися ситуацією, а я — ні. Ні
14. Я тримаюся насторожено з тими, хто зненацька відноситься до мене добре. Ні
15. Я часто буваю не згодний з оточуючими. Так
16. Іноді мені спадають на розум думки, яких я соромлюсь. Ні
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я швидше за все йому не відповім. Ні
18. Якщо я роздратований, то можу грюкнути дверима. Ні
19. Я більш дратівливий, чим це може показатися тим, хто не знає мене. Так
20. Якщо хтось удає з себе начальника, я намагаюся піти йому всупереч. Так
21. Іноді мене засмучує, як складається моє життя. Ні
22. Думаю, що багато хто з оточуючих не особливо мене люблять. Так
23. Не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною. Так
24. Коли я ухиляюся від роботи, то часто відчуваю почуття провини. Так
25. Тому, хто ризикне образити мене чи моїх близьких, не позаздриш. Так
26. Я не здатний на хамські жарти. Ні
27. Я впадаю в лютість, коли з мене сміються. Ні
28. Тих, хто багато думає про себе, я завжди намагаюся поставити на місце. Ні
29. У будь-якій компанії знайдуться неприємні мені люди. Ні
30. Багато хто заздрить мені. Так
31. Для мене важливо, щоб мене поважали. Так
32. Мені часто буває соромно за те, що я мало робив чи роблю для батьків. Ні
33. Тих, хто виводить нас із себе, можна і стукнути «по носі». Так
34. В основному я буваю похмурим, коли злюся. Так
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я очікую, мій настрій не змінюється. Ні
36. Коли мене намагаються вивести із себе, я не звертаю на це уваги. Ні

- 37.Іноді, хоч я цього і не показую, мене гризе заздрість. Так
- 38.Іноді мені здається, що з мене сміються. Ні
- 39.Коли я злюся, до «сильних» виразів не вдаюся. Ні
- 40.Мені хочеться, щоб мені вибачили гріхи. Ні
- 41.Я рідко даю відсіч. Ні
- 42.Я ображаюся, коли не виходить по-моєму. Так
- 43.Є люди, що дратують мене однією своєю присутністю. Так
- 44.Немає таких, кого б я по-справжньому ненавидів. Так
- 45.Мій принцип: чужинцям не довіряти. Так
- 46.Я готовий сказати кожному, що я про нього думаю. Так
- 47.Я роблю багато такого, про що потім шкодую. Ні
- 48.Якщо я розлючуся, то можу кого-небудь вдарити. Ні
- 49.З дитинства у мене не буває вибухів гніву. Ні
- 50.Я часто почуваю себе як порохова бочка, що здатна вибухнути. Так
- 51.Якби всі знали, що я відчуваю насправді, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладити. Так
- 52.Я завжди шукаю таємні причини доброго відношення до мене. Ні
- 53.Коли на мене кричать, я кричу у відповідь. Так
- 54.Невдачі завжди засмучують мене. Так
- 55.Я б'юся не рідше, ніж інші. Ні
- 56.Можу згадати такі випадки, коли зі злості ламав речі або предмети. Ні
- 57.Я здатен першим почати бійку. Так
- 58.Життя часто обходиться зі мною несправедливо. Ні
- 59.Я не вірю в щирість відносин між людьми. Ні
- 60.Я лаюся, коли мене виводять із себе чи злять. Так
- 61.Коли я кого-небудь кривджу, то потім відчуваю докори совісті. Так
- 62.Захищаючи себе, я не зупиняюся перед застосуванням фізичної сили. Ні
- 63.Мій гнів я можу виражати тим, що стукаю кулаком або тупочу ногами. Ні
- 64.Я буваю грубуватий з тими, хто мені не подобається. Так
- 65.У мене немає ворогів. Так
- 66.Я вмю поставити людину на місце. Так
- 67.Я часто замислююся, що живу неправильно. Ні
- 68.Я знаю тих, хто здатен довести мене до бійки. Ні
- 69.Я не засмучуюся марно. Так
- 70.Мені рідко спадають на розум думки, що хтось хоче зробити мені погано. Так
- 71.Буває, я загрожую людям, але при цьому не збираюся пускати погрозу в хід. Так
- 72.Останнім часом я став занудою. Ні
- 73.У суперечці я часто підвищую голос. Так
- 74.Я намагаюся сховати своє погане відношення до людей. Ні
- 75.Я волію погоджуватися, чим сперечатися. Ні

Обробка результатів

За числом збігів відповідей із ключем підраховується сума балів по кожній субшкалі. Результат вище 55 % від можливої суми свідчить на користь даного типу агресії. Індекс загальної агресивності визначається як сума показників по 1-й, 2-й, 7-й субшкалам (субшкала № 9 на профілі, див. табл. 18). Індекс ворожості відносно оточуючих визначається як сума показників по 5-й, 6-й субшкалам (субшкала № 10 на профілі, див. табл. 18).

При монографічному вивченні особистості звичайно будується профіль агресивності, де лінія, що проходить через інтервал 55 %, відповідає середнім показникам. Відхилення вгору по окремих субшкалах свідчить про достатню виразність даного типу агресії.

Таблиця КЛЮЧ ДО ДІАГНОСТИКИ АГРЕСИВНОСТІ

№ п/п	Субшкали агресії	«Так»	«Ні»	Можлива сума в балах	Сума балів по субшкалі	% від можливої суми
1	2	3	4	5	6	7
1	Фізична агресія	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10		
2	Непряма агресія	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49	9		
3	Дратливість	3, 19, 27, 35, 43, 50, 57, 64, 72	11, 69	11		
4	Негативізм	4, 12, 20, 28	36	5		
5	Образа	5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58		8		
6	Підозрілість	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10		
7	Вербальна агресія	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13		
8	Почуття провини	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	-«-	9		
9	Індекс загальної агресивності	Сума показників по 1-й, 2-й, 7-й субшкалам		32		
1	Індекс ворожості	Сума показників по 5-й, 6-й, субшкалам		18		



А. Бассе й А. Дарки запропонували розглядати агресію як комплексний феномен і в 1957 році розробили опитувальник з 8 субшкал для діагностики агресивних і ворожих реакцій. Ці субшкали є важливими показниками агресії¹.

Шкали опитувальника Басса—Дарки (Buss — Durkey Inventory):

1. Фізична агресія — використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія — агресія, що манівцем спрямована на іншу особу (плітки, жарти), і агресія без спрямованості (крик, тупотіння ногами, биття кулаками по столу).
3. Дратівливість — готовність до прояву при найменшому збудженні запальності, різкості, брутальності.
4. Негативізм — опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитету чи керівництва. Це поведінка в межах від пасивного опору до активної боротьби проти тих традицій чи законів, що вже встановилися.
5. Образа — заздрість чи ненависть до оточуючих, обумовлені почуттям гніву на весь світ за дійсні або удавані страждання.
6. Підозрілість — у діапазоні від недовіри й обережності стосовно людей до переконання у тому, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду.
7. Вербальна агресія — вираження негативних почуттів як через звукову форму (вереск, крик), так і через зміст словесних фраз (прокльони, лайка).
8. Почуття провини — переконання індивіда в тому, що він є поганою людиною, наявність у нього каяття совісті (т. зв. «агресія усередину»).

Опитувальник Басса-Дарки широко розповсюджений у закордонних дослідженнях у ситуаціях експертизи, профвідбору і роботи з персоналом. Використовується він і у нас.