

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему “Особистісна самооцінка як модулятор прояву агресії у
підлітків ”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ **Олексій ПОЛУНІН**

Виконала

_____ **Єлизавета МАРЧЕНКО**

КИЇВ – 2026

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК “__” _____ 2026_р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Єлизаветі МАРЧЕНКО

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Особистісна самооцінка як модулятор прояву агресії у підлітків”** затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р.

№2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру 06.11.2025 р.
Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про особливості формування самооцінки у підлітковому віці, психологічні аспекти агресивної поведінки підлітків, взаємозв’язку самооцінки та агресивності, а також методів профілактики й корекції агресивної поведінки.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Особистісна самооцінка та психологічні особливості її становлення у підлітковому віці.
2. Поняття агресії та особливості її прояву у підлітковому віці.
3. Самооцінка як модулятор прояву агресії у підлітковому віці.
4. Емпіричне дослідження взаємозв’язку агресивності та самооцінки підлітків.
5. Психологічна програма профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Олексій ПОЛУНІН

Завдання прийняв до виконання _____ Єлизавета МАРЧЕНКО

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки та агресивності у підлітковому віці.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження особливостей самооцінки та агресивної поведінки підлітків. Зокрема, аналізується психологічні особливості становлення самооцінки у підлітковому віці, поняття агресії та форми її прояву серед підлітків.

Зроблений висновок про те, що самооцінка виступає важливим психологічним чинником, який впливає на рівень і характер прояву агресії у підлітків.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та агресивності підлітків. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на особливостях прояву агресії у підлітків із різним рівнем самооцінки.

Окрему увагу приділено розробці та реалізації психокорекційної програми профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 37 джерел.

У додатках вміщені психодіагностичні методики, результати емпіричного дослідження та матеріали психокорекційної програми.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОЯВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Особистісна самооцінка та психологічні особливості її становлення підлітковому віці.....	10
1.2. Поняття агресії та особливості її прояву у підлітковому віці.....	15
1.3. Самооцінка як фактор прояву агресії у підлітковому віці.....	28
Висновки до І розділу.....	32
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ....	34
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
2.3. Інтерпретація взаємозв'язку самооцінки та проявів агресії у підлітковому віці.....	48
Висновки до ІІ розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	52
3.1. Розробка та теоретичне обґрунтування психокорекційної Програми.....	52
3.2. Реалізація програми профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків.....	56
3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми.....	66
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Жодне суспільство не є вільним від таких явищ, як насильство, руйнування чи вбивства. У повсякденному житті ми постійно стикаємося з проявами агресії: бійки, злочини на ґрунті ревностів, пограбування та інші форми насильницької поведінки. Такі явища викликають тривогу, обурення та відчуття небезпеки. Кожна людина прагне жити у злагоді з іншими, а конфлікти вирішувати мирним шляхом. Проте, попри загальне засудження насильства, на практиці ці наміри часто залишаються нереалізованими. Суперечність між декларованими цінностями та реальною поведінкою людей проявляється досить гостро, що є характерною ознакою сучасного суспільства.

Інтерес до феномену агресії існує з давніх часів і не втрачає своєї актуальності сьогодні. Агресія є предметом численних наукових досліджень, а статистичні дані свідчать про значну поширеність насильницьких дій у суспільстві. Питання причин агресивної поведінки протягом століть привертало увагу мислителів різних галузей – філософії, релігії, мистецтва та психології. У межах психологічного підходу можна припустити, що агресивність може бути пов'язана з неадекватною самооцінкою, як заниженою, так і завищеною.

Проблему взаємозв'язку агресії та самооцінки досліджували багато науковців, серед яких ЛЗ. Фрейд, Д. Доллард, К. Лоренц, Л. Берковіц, А. Басс, В. Джеймс та інші.

Самооцінка розглядається як оцінка особистістю самої себе, власних можливостей, якостей та місця серед інших людей. Агресивність, у свою чергу, визначається як відносно стійка риса особистості, що проявляється у

деструктивній поведінці, яка суперечить соціальним нормам і правилам співіснування.

Зазначені характеристики були досліджені у підлітків. Відомо, що в підлітковому віці образ «Я» є нестійким і ще перебуває у процесі формування. Підлітки часто переживають внутрішню невизначеність, тривожність або відчуття внутрішньої порожнечі, яке прагнуть компенсувати різними способами. Типовими проявами агресивної поведінки у цьому віці є грубість у спілкуванні, підвищення голосу, погрози, а також застосування фізичної сили.

Проблема дослідження полягає в тому, що агресивна поведінка може бути наслідком неадекватної самооцінки, що актуалізує необхідність збереження психологічного благополуччя підлітка та підтримки його самооцінки як важливого компоненту особистості.

Мета дослідження – розглянути особистісну самооцінку як-модулятор прояву агресії у підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що самооцінка підлітків виступає важливим психологічним чинником, який модулює прояви агресії: занижена самооцінка зумовлює підвищення рівня як зовнішньо спрямованої

(гетероагресії), так і внутрішньо спрямованої (аутоагресії), тоді як адекватна самооцінка пов'язана зі зниженням агресивності та більшою емоційною стабільністю особистості.

Об'єкт дослідження – особистісна сфера підлітка.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та агресивності у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

- розкрити поняття особистісної самооцінки та психологічні особливості її становлення підлітковому віці;

- охарактеризувати поняття агресії та особливості її прояву у підлітковому віці;
- вказати на самооцінку як фактор прояву агресії у підлітковому віці;
- провести дослідження взаємозв'язку агресивності та самооцінки підлітків.

Методологія та методи дослідження: *емпіричні методи:* спостереження; психодіагностичні методи (анкетування, опитування, методика діагностики форм і показників агресії А. Басса і А. Даркі; методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн); *методи математикостатистичної обробки даних:* коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Експериментальна база дослідження - Коростенський міський ліцей №11 Житомирської області (учні 7, 8, 9 класів).

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні наукових підходів до проблеми взаємозв'язку агресивності та самооцінки у підлітковому віці.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності психологічної служби закладів освіти, зокрема у консультативній та корекційній роботі з підлітками, які мають підвищений рівень агресивності або проблеми із самооцінкою. Це сприятиме формуванню більш адекватного самосприйняття та зниженню рівня агресивних проявів.

Структура бакалаврської роботи зумовлена логікою дослідження і відповідає поставленій меті та завданням. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 93 сторінки, основний текст – 78

сторінок. Робота містить 1 таблицю та 23 рисунки, 3 додатки. Список використаних джерел налічує 37 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОЯВ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Особистісна самооцінка та психологічні особливості її становлення підлітковому віці

Самооцінка є складною психологічною категорією, що належить до базових характеристик особистості. Вона відображає як уявлення людини про себе, сформовані під впливом оточення, так і результати її власної діяльності, спрямованої на осмислення власних вчинків і особистісних рис. Хоча ставлення до себе формується відносно пізно в системі світосприйняття, воно посідає ключове місце в структурі особистості [29, с. 8].

Р.П. Попелюшко вважає, що самооцінка тісно пов'язана з однією з провідних людських потреб – потребою в самоствердженні. Вона визначається співвідношенням між реальними досягненнями людини та її прагненнями, тобто рівнем домагань. У процесі діяльності індивід зазвичай прагне до результатів, які узгоджуються з його уявленням про себе і сприяють підтриманню або підвищенню самооцінки. Водночас суттєві зміни у самооцінці виникають тоді, коли людина пов'язує свої успіхи або невдачі з наявністю чи відсутністю необхідних здібностей.

У психологічному житті особистості самооцінка та самоповага виконують функцію внутрішніх регуляторів поведінки і діяльності. Включення самооцінки до мотиваційної сфери забезпечує постійне співвіднесення власних можливостей із поставленими цілями та способами їх досягнення. Вона проявляється у різних формах – емоційній, когнітивній та вольовій, а на соціально-психологічному рівні – у поведінці. Крім регулятивної функції, самооцінка також виконує захисну та пізнавальну ролі [34, с. 284].

Р.С. Кулаков вказував, що самооцінка не є вродженою або сталою характеристикою. Вона формується в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії, значною мірою під впливом соціального середовища. Хоча сформована самооцінка відзначається певною стабільністю, вона може змінюватися під впливом ставлення оточуючих. Важливою умовою формування адекватної самооцінки є об'єктивна оцінка з боку інших. Уміння реалістично оцінювати себе в процесі взаємодії з людьми є показником соціально-психологічної адаптованості, тоді як її викривлення може призводити до дезадаптації.

Формування самооцінки відбувається через інтеріоризацію зовнішніх оцінок, що відображають вимоги сім'ї та суспільства. З часом у людини зростає здатність відстоювати власну позицію. Процес соціалізації, у ході якого індивід засвоює соціальні норми та цінності, триває протягом усього життя, однак найбільш чутливим періодом є юнацький вік. Саме тоді завершується первинна соціалізація, а ключову роль відіграють такі інститути, як сім'я та школа [23, с. 7].

О.Є. Гуменюк зазначає, що у цей період важливим мотивом є прагнення здобути визнання серед однолітків, завоювати авторитет і повагу. Особи з високою самооцінкою зазвичай висувають до себе підвищені вимоги та намагаються відповідати їм у спілкуванні. Водночас вони прагнуть зберегти свій статус у групі, що підтримує їхнє позитивне самосприйняття.

Накопичені знання людини про себе разом із загальною самооцінкою формують так звану «Я-концепцію», яка є ядром особистості. Вона являє собою усвідомлену систему уявлень про себе, що визначає взаємодію з іншими людьми та регуляцію поведінки. Важливо розрізняти описовий компонент «Я-концепції» та оцінний компонент самооцінки.

У структурі самосвідомості виділяють різні образи «Я», зокрема «Яреальне» (уявлення про себе в теперішній момент) та «Я-ідеальне» (образ бажаного себе). Співвідношення між ними визначає рівень адекватності самооцінки [12, с. 43].

О. Ю. Воронова вказувала, що самооцінку класифікують за різними критеріями. Зокрема, розрізняють загальну (глобальну) та часткову самооцінку, актуальну (досягнуту) і потенційну (рівень домагань). Вона може бути адекватною або неадекватною (завищеною чи заниженою), а також різнитися за рівнем – високим, середнім або низьким, і за такими характеристиками, як стійкість, самостійність та критичність.

Адекватна самооцінка передбачає реалістичне співвідношення власних можливостей і досягнень, здатність критично оцінювати себе та ставити досяжні цілі. Вона формується як результат постійного пошуку балансу між самокритичністю та самоприйняттям. Натомість неадекватна самооцінка може ускладнювати міжособистісні взаємини та призводити до конфліктів.

Занижена самооцінка проявляється у недооцінці власних можливостей, тоді як завищена – у їх переоцінці та необґрунтованих претензіях. Особливо складним є поєднання низької самооцінки з високим рівнем домагань, що супроводжується внутрішньою тривожністю та прагненням довести свою значущість [9, с. 74].

Л.Є. Бегеза вважає, що самооцінка має значний вплив на емоційний стан людини, рівень задоволеності життям, діяльністю та взаєминами з іншими. Водночас вона сама залежить від цих факторів. Формування самооцінки неможливо розглядати поза соціальним контекстом, у якому розвивається особистість.

Основними джерелами формування самооцінки є сім'я, освітнє середовище, значущі соціальні групи та близькі міжособистісні стосунки.

Важливу роль відіграє також співвіднесення реального та ідеального образів «Я», а також сприйняття людиною оцінок з боку інших [4, с. 170].

Підлітковий вік є особливим і надзвичайно важливим етапом у розвитку особистості, який характеризується глибокими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Зазвичай він охоплює період від приблизно 11–12 до 15–16 років і виступає перехідною фазою між дитинством і дорослістю. У цей час відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування системи цінностей, життєвих орієнтацій та уявлень про себе.

Цей період характеризується активним формуванням уявлень особистості про себе, свої можливості, соціальну значущість і місце серед інших людей. Самооцінка в цей час набуває більш усвідомленого, диференційованого та водночас суперечливого характеру.

Підлітковий вік відзначається підвищеною рефлексивністю, тобто здатністю до самоспостереження, аналізу власних переживань, думок і вчинків. Це сприяє поглибленню самопізнання, але водночас зумовлює нестійкість самооцінки. Підліток починає більш критично оцінювати себе, порівнювати свої якості з якостями інших, що нерідко призводить до внутрішніх суперечностей і коливань у ставленні до себе [16, с. 48].

Важливою особливістю становлення самооцінки у підлітковому віці є зростання ролі соціального оточення, передусім групи однолітків. Саме в цьому середовищі підліток прагне отримати визнання, підтримку та підтвердження власної значущості. Думка ровесників часто стає більш вагомим, ніж оцінки дорослих, що обумовлює залежність самооцінки від соціального схвалення або несхвалення. Успішна інтеграція в групу сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, тоді як відчуження або неприйняття можуть зумовлювати зниження самооцінки.

Не менш важливим чинником є сімейне середовище, яке закладає основи самосприйняття ще в дитинстві. У підлітковому віці вплив сім'ї не зникає, але трансформується: підліток починає критично осмислювати батьківські оцінки та установки. Підтримка, довіра й адекватні вимоги з боку батьків сприяють формуванню стабільної та адекватної самооцінки, тоді як надмірна критика, ігнорування або гіперопіка можуть призводити до її деформації.

Особливу роль у розвитку самооцінки відіграє навчальна діяльність. Шкільні успіхи або невдачі, ставлення вчителів, оцінювання результатів навчання формують у підлітка уявлення про власні інтелектуальні здібності та компетентність. При цьому важливим є не лише об'єктивний результат діяльності, а й суб'єктивне сприйняття цього результату, яке значною мірою залежить від попереднього досвіду та рівня домагань [17, с. 35].

Становлення самооцінки в підлітковому віці також пов'язане з формуванням «Я-концепції», яка стає більш структурованою та багатовимірною. Підліток починає усвідомлювати себе як унікальну особистість, здатну до самостійного вибору та відповідальності за власні вчинки. Водночас загострюється протиріччя між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», що може викликати внутрішню напругу, невдоволення собою або, навпаки, стимулювати саморозвиток.

Характерною рисою самооцінки підлітків є її нестійкість і ситуативність. Вона може змінюватися залежно від конкретних обставин, успіхів або невдач, ставлення значущих інших. У цей період нерідко спостерігаються крайні форми самооцінки – завищена або занижена. Завищена самооцінка може проявлятися у переоцінці власних можливостей, ігноруванні критики, прагненні до домінування, тоді як занижена – у

невпевненості, тривожності, униканні складних завдань і соціальної активності.

Варто зазначити, що неадекватна самооцінка у підлітковому віці може мати довготривалі наслідки для розвитку особистості. Вона впливає на формування мотивації, рівень домагань, особливості міжособистісної взаємодії та психологічне благополуччя. Саме тому важливого значення набуває створення умов для формування адекватної, стабільної та позитивної самооцінки [36, с. 71].

Отже, загалом самооцінка є суб'єктивним утворенням, що формується під впливом особистого досвіду, соціальних оцінок і культурних норм. Вона виступає необхідною умовою гармонійної взаємодії людини із собою та оточенням. Адекватна самооцінка сприяє позитивному ставленню до інших, відкритості та здатності до глибоких міжособистісних контактів. Становлення самооцінки в підлітковому віці є складним і багатофакторним процесом, що визначається взаємодією внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціальних впливів. Адекватна самооцінка, сформована в цей період, виступає важливою передумовою гармонійного розвитку особистості, її соціальної адаптації та подальшої самореалізації.

1.2. Поняття агресії та особливості її прояву у підлітковому віці

До кінця XIX століття термін «агресія» у науковому обігу фактично не використовувався. Відповідні прояви поведінки описувалися через інші поняття, зокрема як прагнення до самоствердження, прояви нападу, жорстокості, ворожості, забіякуватості тощо. Лише у XX столітті в межах психологічної науки починається систематичне вивчення агресії та агресивності, а сам термін набуває наукового статусу. Саме в цей період

з'являються перші спроби його чіткого визначення та теоретичного осмислення.

Попри значну кількість досліджень, на сьогодні не існує єдиного загальноприйнятого визначення агресії – ні в зарубіжній, ні у вітчизняній психології. Це пояснюється складністю та багатогранністю самого явища, яке може розглядатися як поведінка, емоційний стан, риса особистості або соціальний феномен.

Проблематика агресії та агресивної поведінки активно розроблялася багатьма відомими зарубіжними науковцями, серед яких: Е. О. Вілсон, Д. Мацумото, А. Басс, А. Даркі, К. Лоренц, Л. Берковіц, Дж. Долард, Р. Берон, Е. Фромм, З. Фрейд та інші. Кожен із них пропонував власне бачення сутності агресії, акцентуючи увагу на різних її аспектах.

Зокрема, Е. О. Вілсон трактував агресію як фізичну дію або загрозу її здійснення, спрямовану на іншу особу, що призводить до обмеження її свободи чи зниження адаптивних можливостей. Д. Мацумото визначав агресію як будь-яку поведінку або вчинок, що завдає фізичної чи психологічної шкоди іншій людині. А. Басс, у свою чергу, пропонував кілька підходів до розуміння цього явища: як реакцію, що спричиняє больові стимули в іншого організму, а також як конкретну форму поведінки, спрямовану на заподіяння шкоди або загрози іншим.

Загалом, для цих підходів характерним є акцент на спостережуваних і вимірюваних проявах агресії, що дозволяє досліджувати її емпірично. Таким чином, агресія розглядається не лише як внутрішній стан, а передусім як поведінковий акт, який можна зафіксувати, проаналізувати та оцінити в конкретних умовах [37, с. 17].

Окрема група дослідників зосереджує увагу на розмежуванні нормативних і ненормативних проявів агресії. Під нормативною агресією

розуміють природну активність людини, її внутрішню силу, здатність до самозахисту та протидії зовнішнім впливам. У такому контексті агресія не обов'язково має негативний зміст, а може виступати як необхідний елемент адаптації та виживання.

Зокрема, К. Лоренц розглядав агресію як вроджений інстинкт, притаманний людині так само, як і іншим вищим хребетним тваринам. Він підкреслював, що агресивність сама по собі є нейтральною характеристикою і лише в конкретних умовах набуває позитивного або негативного значення. У його трактуванні агресивність пов'язується з такими емоційними проявами, як злість, гнів чи лють, але не оцінюється однозначно як деструктивна [18, с.

15].

Представники біхевіористичного підходу, зокрема Л. Берковіц, С. Фішбах і Дж. Долард, розглядали агресію як своєрідний «драйв» або природний рефлекс, що виникає у відповідь на фрустрацію чи інші подразники. Такий підхід акцентує увагу на механізмах формування агресивної поведінки та її залежності від зовнішніх умов.

Інші дослідники підкреслювали важливість намірів у визначенні агресії. Так, Р. Берон і Д. Річардсон трактували її як активні дії або рішучі кроки, спрямовані на досягнення переваги чи контролю, особливо із застосуванням сили. Л. Берковіц також наголошував, що агресія – це фізична або символічна поведінка, мотивована наміром заподіяти шкоду іншому.

М. Раттер розглядав агресію як соціально несхвалювану форму поведінки, яка проявляється у порушенні міжособистісних стосунків. До таких проявів він відносив бійки, конфлікти, нетерпимість, демонстративну непокору, руйнівні дії та схильність до обману [15, с. 17].

Важливий внесок у розуміння агресії зробив Е. Фромм. Він зазначав, що слово «агресія» походить від латинського *aggredi* – «рухатися на»,

«наступати». У його трактуванні агресія охоплює як дії, спрямовані на заподіяння шкоди людині, групі або тварині, так і відповідні наміри, а також може бути спрямована на неживі об'єкти. Фромм запропонував розрізняти два типи агресії:

- доброякісну (захисну) – біологічно доцільну реакцію на загрозу, пов'язану з інстинктом самозбереження;
- злоякісну (деструктивну) – невмотивовану жорстокість і насильство, що мають руйнівний характер і не пов'язані з виживанням [13, с. 55].

З. Фрейд у своїй психоаналітичній концепції розглядав агресію як прояв глибинних інстинктів і виділяв кілька основних форм її прояву.

Зокрема, він описував імпульсивну жорстокість, яка пов'язана з інстинктом самозбереження і виникає як безпосередня реакція на загрозу. Окремо виділяв садизм – прагнення до руйнування, примусу та заподіяння страждань іншим, а також деструктивність, що пов'язана із задоволенням внутрішніх потягів і проявами «Я», спрямованими на руйнування.

А. Басс трактував агресивну поведінку як будь-які дії, що містять загрозу або завдають шкоди іншій людині. Він запропонував системну класифікацію агресії, використовуючи три основні критерії:

- форма прояву: фізична або вербальна;
- характер активності: активна або пасивна;
- спрямованість: пряма або непряма.

Комбінуючи ці параметри, дослідник виокремив вісім типів агресивної поведінки:

- фізична – активна – пряма (наприклад, бійка);
- фізична – активна – непряма (псування речей, що належать іншому);

- фізична – пасивна – пряма (відмова виконувати необхідні дії на шкоду іншому);

- фізична – пасивна – непряма (ухилення від допомоги);

- вербальна – активна – пряма (образи, погрози);

- вербальна – активна – непряма (плітки, клевети);

- вербальна – пасивна – пряма (відмова від спілкування);

- вербальна – пасивна – непряма (ігнорування, мовчазний протест).

У подальших дослідженнях А. Басс разом із А. Даркі деталізували форми ворожих реакцій. До них вони віднесли:

- фізичну агресію – застосування сили щодо інших;

- непряму агресію – як спрямовану (плітки, саркастичні жарти), так і несистемну (емоційні вибухи, крик, грукання дверима);

- вербальну агресію – прояв негативних емоцій через мовлення;

- схильність до подразнення – швидке виникнення негативних реакцій (запальність, грубість);

- негативізм – опозиційна поведінка щодо авторитетів;

- образу – почуття заздрості, гніву чи ненависті;

- підозрілість – недовіру до оточуючих;

- почуття провини – схильність до самозвинувачення та внутрішніх докорів [10, с. 56].

Л. С. Виготський розглядав агресивність як одну з форм адаптації особистості до соціального середовища, яка формується під впливом норм і вимог оточення.

А. А. Ратінов та О. Д. Ситковська підкреслювали, що агресивність має соціально набутий характер і пов'язана з особливостями мотиваційної сфери особистості та її ціннісними орієнтаціями. Вони зазначали, що формування

агресивної поведінки відбувається переважно у дитячому та ранньому підлітковому віці, коли закладаються основні моделі реагування.

А. А. Реан запропонував розрізняти два типи соціалізації агресії:

- ординарну соціалізацію – коли агресивна поведінка формується через безпосередній досвід (власні дії або спостереження агресії в інших);
- парадоксальну соціалізацію – коли агресивна готовність виникає навіть без прямого досвіду агресивної взаємодії, під впливом опосередкованих соціальних чинників.

До основних ознак агресивної поведінки належать стійкі прояви, які свідчать про деструктивну спрямованість особистості та порушення взаємодії з оточенням. Зокрема, це:

- використання інших людей у власних цілях і прагнення до домінування;
- повторюваність (циклічність) агресивних дій;
- заподіяння шкоди іншим;
- прояви жорстокості як щодо оточуючих, так і щодо себе чи тварин;
- наявність депресивних станів;
- суїцидальні висловлювання або поведінка.

Ці ознаки часто взаємопов'язані й можуть посилювати одна одну, формуючи стійку модель поведінки.

За ступенем виразності агресивну поведінку поділяють на кілька форм:

- Ситуативна агресивна реакція – короткочасна відповідь на конкретну ситуацію (наприклад, конфлікт чи фрустрацію).
- Пасивна агресивна поведінка – прихований опір, що проявляється у бездіяльності, ігноруванні або відмові виконувати вимоги.

- Активна агресивна поведінка – відкрита деструктивна або насильницька дія, спрямована на інших чи на себе [5, с. 33].

Важливу роль у проявах агресії відіграють вікові особливості. У різні періоди розвитку агресивність проявляється по-різному: ранній вік – гучний плач, відсутність позитивних емоцій, уникнення контакту з дорослими; дошкільний вік – фізичні прояви (бійки, укуси), а також вербальні (образи); молодший шкільний вік – глузування, словесний тиск, конфлікти та бійки; підлітковий вік – переважання вербальної агресії (образи, конфлікти, різкі висловлювання).

Дослідниця Ю. В. Щербініна деталізувала прояви вербальної агресії, виокремивши такі її форми: образа; погроза (небезпека); груба вимога; груба відмова; вороже зауваження; осуд; насмішка; сварка.

Для глибшого розуміння явища важливо також розглянути структуру агресивної поведінки, яку описали Н. Д. Левітов та А. К. Осинський. Вона включає кілька вимірів:

- За спрямованістю:
 - агресія (на інших), • аутоагресія (на себе).
- За метою:
 - ворожа (спрямована на заподіяння шкоди),
 - інструментальна (інтелектуальна) – як засіб досягнення певної мети.
- За способом вираження:
 - фізична,
 - вербальна.
- За рівнем відкритості (ворожості):
 - пряма,
 - непряма.

- За ініціативністю:
- ініціативна (самостійно розпочата),
- оборонна (як реакція на загрозу) [3, с. 6].

Отже, на основі аналізу наукових джерел агресію можна визначити як форму поведінки, спрямовану на заподіяння шкоди іншим людям, об'єктам або самому собі. Вона має двоякий характер: з одного боку, проявляється негативно – у вигляді гніву, ворожості та насильства; з іншого – може виконувати адаптивну функцію, допомагаючи захищати себе та відстоювати власні інтереси.

Особливу актуальність агресія набуває у підлітковому віці, коли вона часто поєднується з відхиленою поведінкою. Психологічні особливості цього періоду включають емоційну нестабільність, прагнення до самоствердження та індивідуалізації, формування самооцінки та характеру, труднощі у стосунках із дорослими, підвищену чутливість до впливу однолітків, формування власних поглядів, розвиток самосвідомості та егоцентризму.

Підліткова агресивність розглядається як результат соціогенезу, тобто формування особистості під впливом різних організованих і стихійних, цілеспрямованих і спонтанних факторів. До причин її розвитку належать:

- Персональні фактори – низька самооцінка, імпульсивність, проблеми у вихованні, схильність до ризику, залежності, недостатня увага до власної безпеки.
- Поведінкові фактори – девіантні прояви, такі як вандалізм, бродяжництво, низька успішність у школі.
- Соціальні фактори – насильство в суспільстві, вплив медіа, девіантна поведінка батьків, нестабільність сімейного середовища, низький соціально-економічний статус, негативний вплив оточення та друзів [1, с. 113].

Як зазначає Л. Д. Кльоц, агресивність і ворожість можуть формуватися через порушені стосунки з важливими дорослими. Вже з 7 років дитина гостро реагує на пригнічення її думок і цінностей, що знижує її доброзичливість. Якщо такі стосунки зберігаються у підлітковому віці, доброзичливість змінюється агресивністю та ворожістю, яка часто виконує функцію психологічного захисту.

Підліткову агресивність часто розглядають як захисну реакцію, яка з часом може закріпитися у деяких підлітків як неефективна форма поведінки, що водночас приносить їм певне полегшення. Такі підлітки зазвичай стають грубими, цинічними, заздрісними, гостро реагують на чужий успіх, схильні до негативних оцінок і грубих висловлювань, витрачають багато енергії на спроби «помститися», «провчити» або «зацепити» тих, хто їм неприємний, підкреслюючи власну значущість [20, с. 20].

О.П. Лящ зазначає, що на закріплення агресивної поведінки у дітей з порушеннями психічного розвитку впливають особливості їхнього психологічного стану, такі як відсутність самоконтролю, дратівливість, порушення роботи центральної нервової системи, а також особливості сімейного оточення, зокрема наявність агресивних моделей поведінки або складні соціальні умови. У таких випадках агресивна поведінка може стати стійкою рисою характеру і перейти у форму хронічного розладу [26, с. 195].

А.Д. Ткачук підкреслює, що агресивна поведінка підлітків визначається як віковими, так і соціально-психологічними факторами. На її прояв впливають не лише вік і стать підлітка, а й індивідуальні психологічні характеристики та зовнішні умови. Зміни, що відбуваються у різні вікові періоди, визначають типові форми прояву агресії [37, с. 18].

З погляду деструктивної спрямованості виділяють кілька типів порушень поведінки у підлітків. Індивідуальний агресивний тип

характеризується переважанням фізичної та вербальної агресії, спрямованої на однолітків та членів родини, ворожістю, лайкою, непокорю, брехнею, прогулами та актами вандалізму. Підлітки цього типу не намагаються приховати свою антисоціальну поведінку, рано вступають у сексуальні стосунки та можуть вживати тютюн, алкоголь або наркотики. Вони мають порушені соціальні зв'язки, труднощі у встановленні нормальних відносин з однолітками, низьку самооцінку, егоцентризм і сильну фрустрацію, а покарання лише посилює їхній гнів.

Груповий агресивний тип проявляється через активність у колі однолітків поза домом і характеризується прогулами, деструктивними вчинками, вандалізмом і фізичною агресією щодо дорослих або представників інших груп. Для цього типу характерний високий рівень жорстокості та сильний вплив групи на поведінку підлітка. Потреба належати до групи стимулює активне встановлення дружніх стосунків, підтримку членів колективу та відчуття прийняття.

Тип поведінки, що проявляється через непокору та порушення дисципліни, характеризується негативним ставленням і ворожістю до батьків і педагогів. Для підлітків із такими особливостями характерні підвищена дратівливість, імпульсивність, відкритий або прихований спротив вимогам дорослих, образливість, недовіра та прагнення до помсти. Вони часто вступають у суперечки з дорослими, швидко втрачають самоконтроль, легко роздратовуються, можуть виявляти словесну агресію та гнів. Такі підлітки нерідко ігнорують прохання й правила, провокують конфліктні ситуації та схильні перекладати відповідальність за власні помилки на інших. Подібні прояви спостерігаються як у сім'ї, так і в школі – у взаємодії з батьками, учителями та знайомими однолітками. У результаті це негативно впливає на

міжособистісні стосунки та часто ускладнює навчальну діяльність і соціальну адаптацію.

Зазвичай такі підлітки мають обмежене коло спілкування або взагалі не мають близьких друзів, відчувають незадоволення власним становищем, демонструють низьку навчальну успішність і мало залучені до життя класного колективу. Вони прагнуть самотійно долати труднощі, рідко звертаючись по допомогу до інших [32, с. 12].

З позицій соціального підходу агресивні прояви підлітків поділяють на соціалізовані та несоціалізовані. До соціалізованого типу належать підлітки без виражених психічних порушень, які загалом здатні пристосовуватися до різних соціальних умов, хоча рівень їхньої морально-вольової регуляції поведінки залишається недостатньо сформованим. До несоціалізованого типу належать підлітки з негативними емоційними переживаннями, що виникають унаслідок стресових ситуацій, психологічних травм або труднощів у вирішенні особистісних проблем.

У середньому шкільному віці часто спостерігаються неадекватні афективні реакції, які виникають через сильні негативні переживання, спричинені незадоволенням значущих потреб підлітка або внутрішніми суперечностями між ними. Це проявляється у підвищеній образливості, впертості, негативному ставленні до оточення, замкненості та емоційній нестійкості. У таких випадках формується так званий «афект неадекватності», що супроводжується тривалим емоційним напруженням через невдачі в діяльності. Підліток може або заперечувати факт невдачі, або уникати визнання власної відповідальності.

Передумовами виникнення такого стану є завищені вимоги до себе чи до оточення в різних сферах діяльності або спілкування, а також неможливість їх реалізувати, що поступово формує приховану невпевненість

у власних можливостях. У разі невдачі підліток часто сприймає результат як несправедливий, хоча справжня причина неуспіху може полягати саме в ньому самому. Усвідомлення цього зазвичай відбувається не відразу, і прийняття особистої відповідальності потребує часу [31, с. 58].

Неадекватні емоційні реакції викликають відповідну реакцію з боку педагогів і однолітків, що може спричиняти нові прояви агресивної або деструктивної поведінки. Дослідження свідчать, що у значної частини учнів середніх класів такі реакції поступово закріплюються як стійкі особистісні риси. Водночас встановлено, що їх виникнення більше пов'язане не зі зниженням навчальної успішності, а з тим, як підліток сприймає оцінювання власної особистості. Зауваження, які він трактує як особисту критику, часто викликають відчуття несправедливості.

Підлітки з підвищеною афективною збудливістю схильні до різких емоційних спалахів і агресивних реакцій, що інколи призводить до асоціальних або неадекватних вчинків. Посилена збудливість нервової системи, гормональні зміни, характерні для підліткового віку, а також перебудова особистості сприяють виникненню емоційних вибухів. Унаслідок цього підліткам стає складніше об'єктивно оцінювати ситуацію та обирати адекватні способи реагування на конфлікти чи стресові обставини [28, с. 211].

І. В. Євтушенко підкреслює, що прояви агресивності в підлітковому віці змінюються залежно від етапу вікового розвитку. На початку підліткового періоду в хлопців переважає фізична агресія, тоді як у дівчат більш вираженою є вербальна. У 12–13 років у представників обох статей помітно зростає рівень негативізму – опозиційної поведінки, спрямованої насамперед проти авторитетів. Вона може проявлятися як у формі пасивного спротиву, так і через активне протистояння встановленим нормам, правилам і традиціям. У цей час у хлопців після негативізму за поширеністю йде фізична

агресія, тоді як у дівчат – вербальна. У віці 14–15 років у юнаків домінують негативізм і вербальна агресія, а у дівчат провідною формою залишається вербальна агресія.

Чимало науковців звертають увагу на тісний взаємозв'язок між шкільною тривожністю та агресивною поведінкою підлітків, причому особливо вираженим він є серед хлопців. Встановлено прямий кореляційний зв'язок шкільної тривожності з фізичною та непрямую агресією, а також із підвищеною дратівливістю. З одного боку, переживання, пов'язані зі школою – страх отримати низькі оцінки, зауваження вчителів, труднощі у спілкуванні з однокласниками та загальний емоційний дискомфорт – можуть провокувати агресивні реакції. З іншого боку, підлітки з агресивною поведінкою, які часто стикаються з негативним ставленням учителів і ровесників, самі починають відчувати підвищену тривожність у шкільному середовищі.

У результаті формується замкнений цикл взаємопов'язаних труднощів: агресивні прояви посилюють соціальні проблеми, а ті, своєю чергою, ще більше закріплюють агресивну поведінку. Це негативно впливає на навчальну успішність підлітків і їхнє ставлення до школи загалом [15, с. 16].

Особливого значення в підлітковому віці набуває така форма агресії, як образа. Вона тісно пов'язана зі страхом самовираження та побоюванням перевірки знань. У дівчат високий рівень образливості може частково зменшувати переживання соціального стресу, виконуючи функцію психологічного захисту від труднощів навчання. У цьому випадку образа виступає способом уникнення внутрішнього напруження, пов'язаного з невпевненістю у власних можливостях або страхом невдач. У хлопців переживання образи зазвичай мають більш інтенсивний характер і частіше пов'язані зі шкільними стресовими ситуаціями, які з часом можуть

посилюватися. Накопичення образ сприяє зростанню напруження через труднощі в навчанні та міжособистісній взаємодії в колективі [14, с. 58].

Отже, агресивність підлітків доцільно розглядати як особистісну рису, що формується в процесі розвитку та значною мірою зумовлена соціальним досвідом. Агресивна поведінка в цьому віці часто виступає природною реакцією на різноманітні зовнішні впливи та може розглядатися як один із етапів адаптації. Водночас рівень її прояву визначається сукупністю кількох груп чинників: психобіологічних (зміни нервової та ендокринної систем), соціальних (вплив суспільства, сім'ї, школи та однолітків) і психологічних (індивідуальні особливості особистості, зокрема рівень самооцінки, імпульсивність, чутливість до стресу).

Прояви агресії в підлітковому віці зумовлюються не лише віковими та статевими відмінностями, а й особливостями виховання та соціалізації. У разі наявності труднощів особистісного розвитку або поведінкових порушень рівень агресивності може набути вираженого характеру та суттєво ускладнювати процес соціальної адаптації підлітка.

1.3. Самооцінка як фактор прояву агресії у підлітковому віці

Самооцінка є одним із ключових психологічних чинників, що визначають особливості поведінки підлітка, зокрема й рівень та форми прояву агресії. У підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, нестійкість і суперечливість самооцінки можуть зумовлювати підвищену емоційну напруженість, що нерідко знаходить свій вихід у агресивних реакціях. Це пояснюється тим, що підліток ще не володіє достатньо сформованими механізмами саморегуляції, тому його емоційні переживання часто мають імпульсивний характер.

Агресія в підлітковому віці розглядається як форма поведінки, спрямована на заподіяння шкоди іншим або собі, а також як спосіб реагування на внутрішній дискомфорт, фрустрацію чи загрозу самооцінці. У цьому контексті самооцінка виступає своєрідним регулятором емоційних і поведінкових реакцій особистості. Вона визначає, як підліток інтерпретує події, оцінює власні можливості та реагує на труднощі. Чим менш стабільною є самооцінка, тим більш імовірними є неадекватні реакції, зокрема агресивні [19, с. 9].

Занижена самооцінка є одним із найбільш значущих чинників формування агресивної поведінки. Підлітки, які не впевнені у власних можливостях, часто відчують тривожність, невдоволення собою, почуття меншовартості. У таких випадках агресія може виконувати захисну функцію, виступаючи як спосіб компенсації внутрішньої невпевненості. Вона може проявлятися у вигляді дратівливості, ворожості, вербальних або фізичних конфліктів з оточенням. Крім того, такі підлітки можуть бути схильними до прихованих форм агресії – сарказму, ігнорування, пасивного опору. Іноді агресія спрямовується не назовні, а всередину, що проявляється у формі аутоагресії, самозвинувачення або навіть саморуйнівної поведінки.

Водночас завищена самооцінка також може сприяти виникненню агресії. Підлітки з нереалістично високим уявленням про себе часто не сприймають критику, болісно реагують на невдачі та невідповідність між очікуваннями і реальністю. У таких ситуаціях агресія виступає як реакція на загрозу їхньому «Я-образу», що може проявлятися у формі демонстративної поведінки, конфліктності, прагнення до домінування над іншими. Такі підлітки можуть проявляти зневажливе ставлення до оточуючих, ігнорувати соціальні норми та правила, що ускладнює їхню соціальну адаптацію [21, с. 41].

Особливо складною є ситуація поєднання низької самооцінки з високим рівнем домагань. Такий внутрішній конфлікт створює постійне психологічне напруження, оскільки підліток прагне досягти високих результатів, але не вірить у власні сили. Це може призводити до афективних реакцій, імпульсивної агресії, а також до негативного ставлення до оточуючих, яких він може сприймати як джерело загрози або оцінювання. У таких випадках агресія часто має ситуативний характер і виникає у відповідь на невдачі або критику.

Важливим аспектом є вплив соціального середовища на взаємозв'язок самооцінки та агресії. У підлітковому віці значущість думки однолітків суттєво зростає, тому неприйняття в групі, булінг або соціальна ізоляція можуть спричиняти зниження самооцінки та посилення агресивних тенденцій. У таких випадках агресія може бути спрямована як назовні (на інших), так і всередину (аутоагресія). Крім того, підлітки можуть переймати агресивні моделі поведінки, спостерігаючи за однолітками або медіа, що також впливає на їхню поведінку.

Сімейні фактори відіграють не менш важливу роль у формуванні як самооцінки, так і агресивності. Нестача емоційної підтримки, авторитарний стиль виховання, суперечливі вимоги або байдужість з боку батьків можуть сприяти формуванню негативного образу «Я». Часті покарання, критика або порівняння з іншими дітьми можуть викликати почуття неповноцінності та агресивні реакції як форму протесту або самозахисту. Водночас атмосфера прийняття, довіри та підтримки сприяє формуванню стабільної самооцінки та конструктивних форм поведінки [24, с. 11].

Необхідно враховувати, що агресія може виконувати різні функції: захисну, компенсаторну, самостверджувальну, а також регулятивну. У підлітковому віці вона часто є способом привернення уваги, вираження

внутрішніх переживань або реакцією на несправедливість. У деяких випадках агресія виступає як спосіб утвердження свого статусу в групі, особливо якщо інші способи самореалізації є недоступними або недостатньо сформованими.

Рівень розвитку емоційного інтелекту також впливає на взаємозв'язок самооцінки та агресії. Підлітки, які здатні усвідомлювати та регулювати свої емоції, менш схильні до агресивних реакцій навіть за наявності труднощів у самооцінці. Натомість низький рівень емоційної саморегуляції підвищує ризик імпульсивної та неконтрольованої агресії.

Адекватна самооцінка виступає важливим фактором профілактики агресивної поведінки. Підлітки, які мають реалістичне уявлення про свої можливості, краще справляються з труднощами, менш схильні до емоційних зривів і конфліктів. Вони здатні конструктивно реагувати на критику, приймати свої помилки та знаходити ефективні способи вирішення проблем. Такі підлітки частіше використовують соціально прийнятні способи самоствердження, що сприяє їхній успішній інтеграції в суспільство [33, с. 188].

Таким чином, взаємозв'язок між самооцінкою та агресією у підлітковому віці є складним, багаторівневим і взаємозумовленим процесом. Як занижена, так і завищена самооцінка можуть виступати чинниками ризику формування агресивної поведінки. Водночас адекватна, стабільна самооцінка є важливою умовою зниження рівня агресивності, розвитку емоційної врівноваженості та забезпечення психологічного благополуччя підлітка. Формування такої самооцінки потребує комплексного підходу, що включає підтримку з боку сім'ї, школи та соціального оточення, а також розвиток навичок самопізнання й саморегуляції.

Висновки до I розділу

Самооцінка є суб'єктивним утворенням, що формується під впливом особистого досвіду, соціальних оцінок і культурних норм. Вона виступає необхідною умовою гармонійної взаємодії людини із собою та оточенням. Адекватна самооцінка сприяє позитивному ставленню до інших, відкритості та здатності до глибоких міжособистісних контактів. Становлення самооцінки в підлітковому віці є складним і багатофакторним процесом, що визначається взаємодією внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціальних впливів. Адекватна самооцінка, сформована в цей період, виступає важливою передумовою гармонійного розвитку особистості, її соціальної адаптації та подальшої самореалізації.

Агресивність підлітків можна розглядати як особистісну характеристику, що формується в процесі їхнього розвитку і є результатом соціального навчання. Агресивна поведінка – це природне явище для підліткового віку, яке проявляється у вигляді реакцій на різного роду зовнішні подразники. Вона є нормальним етапом адаптації, проте розвиток агресивності в цьому віці залежить від кількох важливих груп факторів: психобіологічні чинники – зміни в нервовій системі та ендокринному балансі, характерні для підліткових змін; соціальні фактори – як макро- (суспільні умови) так і мікро- (сім'я, школа, однолітки) фактори впливають на розвиток агресивності; психологічні особливості особистості – індивідуальні риси, такі як низька самооцінка, імпульсивність, підвищена чутливість до стресу тощо.

Особливості проявів агресії в підлітків зумовлені не лише віковими та статевими особливостями, але й умовами виховання та соціалізації. Якщо підліток має проблеми в розвитку особистості або порушення в поведінці, то агресія може досягати патологічного рівня, стаючи серйозною перешкодою для його адаптації в суспільстві.

Взаємозв'язок між самооцінкою та агресією у підлітковому віці є складним, багаторівневим і взаємозумовленим процесом. Як занижена, так і завищена самооцінка можуть виступати чинниками ризику формування агресивної поведінки. Водночас адекватна, стабільна самооцінка є важливою умовою зниження рівня агресивності, розвитку емоційної врівноваженості та забезпечення психологічного благополуччя підлітка. Формування такої самооцінки потребує комплексного підходу, що включає підтримку з боку сім'ї, школи та соціального оточення, а також розвиток навичок самопізнання й саморегуляції.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем агресивності та самооцінкою підлітків проводилося на базі Коростенського міського ліцею №11 Житомирської області. Загальна вибірка становила 40 учнів підліткового віку, серед яких 27 хлопців та 23 дівчини – учні 7-9 класів.

Формування вибірки здійснювалося за такими критеріями:

- належність до однієї вікової категорії (підлітковий вік);
- навчання в одному закладі освіти; У процесі дослідження

використовувалися такі методи:

Емпіричні методи:

- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- психодіагностичні методики: методика визначення форм і показників агресії А. Басса - А. Даркі (додаток А); методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн (додаток Б), тест «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна .(додаток В).

- Методи математико-статистичної обробки результатів;
- коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі було здійснено аналіз наукових джерел із проблематики дослідження та сформульовано робочу гіпотезу.

Другий етап передбачав організацію та проведення емпіричного дослідження.

Третій етап включав кількісну та якісну обробку отриманих результатів, їх інтерпретацію та формулювання висновків.

На початковому етапі проводилося спостереження за поведінкою учнів під час уроку фізичної культури та перерви. Було встановлено, що окремі учні демонструють некоректні форми взаємодії: штовхають одне одного, намагаються образити, насміхаються з невдач однокласників. Найчастіше подібна поведінка спостерігалася серед хлопців.

Наступним етапом стало проведення анкетування, у межах якого учні відповідали на запитання щодо:

- віку;
- статі;
- класу;
- інтересів;
- наявності друзів;
- наявності домашніх тварин.

На нашу думку, відсутність участі дитини у позашкільних гуртках або секціях може бути пов'язана з підвищеним рівнем агресивності, оскільки нереалізована енергія часто знаходить вихід у взаємодії з оточенням або спрямовується на предмети. Також певним індикатором рівня агресії може виступати наявність або відсутність домашніх тварин. Зазвичай підлітки з вираженими агресивними тенденціями не виявляють бажання піклуватися про тварин, у зв'язку з чим рідше їх заводять. Крім того, для таких підлітків характерною є обмеженість близьких дружніх зв'язків або їх відсутність.

Після проведення анкетування кожному учаснику дослідження було надано індивідуальні бланки з тестовими завданнями та відповідними інструкціями. Загальний час виконання двох психодіагностичних методик становив близько 30 хвилин.

З метою вивчення рівня агресивності було застосовано методику діагностики показників і форм агресії, розроблену А. Бассом і А. Даркі (в адаптації А. К. Осницького).

Методика діагностики рівня агресивності, створена А. Бассом і А. Даркі (в адаптації А. К. Осницького), використовується для виявлення агресивних і ворожих реакцій особистості. Початково опитувальник був розроблений у 1957 році, адаптований у 1998 році, а згодом стандартизований у 2005 році.

Методика складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає одним із варіантів: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні» або «ні». Обробка результатів здійснюється за спеціальним ключем, що дозволяє визначити показники за вісьмома шкалами, які відображають різні форми агресії. На основі отриманих даних обчислюються інтегральні показники – індекс агресивності та індекс ворожості.

Кожне твердження належить до однієї з таких форм агресивних або ворожих проявів:

- **Фізична агресія** – застосування фізичної сили щодо інших людей (за винятком дій, спрямованих на неживі об'єкти).
- **Вербальна агресія** – вираження негативних емоцій через слова (крик, сварки, образи, погрози тощо).
- **Непряма агресія** – опосередковані прояви агресії (плітки, злі жарты) або неконтрольовані емоційні вибухи без чіткої спрямованості.
- **Негативізм** – опозиційна поведінка щодо авторитетів або встановлених норм, що може варіювати від пасивного спротиву до відкритого протистояння.
- **Роздратованість** – схильність до швидкого виникнення негативних емоцій, таких як дратівливість, грубість чи різкість.

- **Підозрілість** – недовіра до оточуючих, переконання у їхніх можливих ворожих намірах.
- **Образа** – почуття заздрості, гніву або невдоволення іншими чи життям загалом, пов'язане з реальними або уявними переживаннями.
- **Почуття провини (аутоагресія)** – схильність до самозвинувачення, негативної оцінки власної поведінки та наявність докорів сумління.

Сукупність показників за окремими шкалами дозволяє визначити:

- **Індекс агресії (ІА)** – загальний рівень агресивності;
- **Індекс ворожості (ІВ)** – рівень негативного ставлення до оточення.

Підрахунок результатів здійснюється шляхом співставлення відповідей із ключем: кожен збіг оцінюється в один бал.

Методика Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан застосовується для дослідження особливостей самооцінки особистості. Вона є вдосконаленим варіантом класичної методики, головною відмінністю якого є введення додаткового показника – рівня домагань, тобто того рівня розвитку якостей, до якого прагне людина.

У модифікації А. М. Прихожан запропоновано розширений набір шкал, що дозволяє більш комплексно оцінити уявлення особистості про себе. До них належать: здоров'я, інтелектуальні здібності (розум/нахили), характер, авторитет серед однолітків, практичні вміння («вмілі руки»), зовнішність та впевненість у собі. Також методика передбачає використання додаткових параметрів для більш глибокого аналізу отриманих результатів. Важливо, що дослідження не виявили суттєвих відмінностей у показниках між учнями різного віку чи статі.

Історично методика бере початок у працях Тамари Дембо, яка розробила підхід до вивчення уявлень людини про власне щастя. Згодом Сусанна Рубінштейн адаптувала її для дослідження самооцінки, що зробило методику однією з найпоширеніших у психологічній практиці.

Основною метою методики є вивчення структури та рівня самооцінки, а також співвідношення між реальним образом «Я» і бажаним.

Процедура дослідження базується на методі шкалування. Респонденту пропонується спеціальний бланк, на якому зображено сім вертикальних ліній (шкал), кожна висотою 100 мм. Кожна шкала має чітко позначені: верхню межу (максимальний розвиток якості), нижню межу (мінімальний розвиток), середню точку (умовний середній рівень).

Ці шкали виступають своєрідними «особистісними конструкторами» (за аналогією з концепцією Дж. Келлі), через які людина інтерпретує власні якості та досвід. У класичному варіанті С. Я. Рубінштейн виділяла чотири базові шкали – здоров'я, розум, характер і щастя, що відображають ключові аспекти «Я-концепції». У сучасній модифікації їх кількість розширено до семи, що підвищує точність діагностики.

Під час виконання завдання учень:

- ставить позначку (–) на кожній шкалі, визначаючи свій поточний рівень розвитку певної якості;
- після цього позначає хрестиком (×) той рівень, якого він хотів би досягти і при якому відчував би задоволення собою або гордість.

Таким чином, методика дозволяє одночасно оцінити реальну самооцінку (поточний рівень), рівень домагань (бажаний рівень), розрив між ними, що є важливим показником внутрішньої гармонії чи напруження особистості.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і у груповій (фронтальній) формі, наприклад, у класі. У разі групового проведення особливу увагу приділяють перевірці правильності заповнення першої шкали, щоб переконатися, що всі учасники правильно зрозуміли інструкцію та використовують позначки відповідно до вимог. Після цього учні виконують завдання самостійно.

Загальний час проведення методики разом з інструктажем зазвичай становить 10–12 хвилин, що робить її зручною для використання в навчальних закладах. Методика є простою у застосуванні, але водночас інформативною, оскільки дозволяє виявити як рівень самооцінки, так і особистісні прагнення, що має важливе значення для психологічної діагностики та подальшої корекційної роботи.

Для дослідження рівня аутоагресії було використано методику «Ауто- та гетероагресія» Євген Ільїн. Тестова методика містить 20 тверджень, на основі відповідей досліджуваних визначаються показники за двома шкалами – «аутоагресія» та «гетероагресія». Отримані результати дають змогу встановити рівень прояву агресії, який може бути низьким, зниженим, середнім, підвищеним або високим.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена застосовується для визначення сили (тісноти) та напрямку зв'язку між двома ознаками або між двома наборами показників. Вибір цього методу зумовлений його універсальністю, відносною простотою використання та широкими можливостями при аналізі як індивідуальних, так і групових характеристик.

Разом із тим, використання коефіцієнта Спірмена має певні обмеження. Зокрема, для кожної змінної необхідно мати не менше п'яти спостережень.

Максимальний обсяг вибірки визначається наявними таблицями критичних значень і, як правило, не перевищує $N \leq 40$.

Слід також враховувати, що при значній кількості однакових рангів за однією або обома змінними коефіцієнт може набувати менш точних, узагальнених значень. У ідеальному випадку обидва ряди даних мають складатися з унікальних, неповторюваних значень. Якщо ж ця умова не виконується, необхідно застосовувати спеціальні поправки для врахування однакових рангів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження рівня агресивності підлітків було застосовано методику Басса-Даркі.

Результати дослідження відображені на рисунках 2.1–2.8.



Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення фізичної агресії

Фізична агресія на високому рівні виявлена у 40% досліджуваних. Такі підлітки можуть застосовувати фізичну силу до інших, здійснювати загрозливі жести, вступати у бійки та завдавати як незначної, так і суттєвої шкоди. У 22,5% респондентів зафіксовано середній рівень фізичної агресії, тоді як 37,5% мають низький рівень її прояву.



Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення вербальної агресії Для 40% підлітків характерний високий рівень вербальної агресії, що проявляється у вигляді криків, образ, погроз, звинувачень та негативних висловлювань. У 40% досліджуваних спостерігається середній рівень, при якому агресія носить прихований характер і виражається через непрямий тиск на співрозмовника. Для 20% респондентів вербальна агресія не є типовою.



Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення непрямой агресії

Непряма агресія має високий рівень у 40% учасників дослідження. Вона проявляється опосередковано та не має чітко визначеного об'єкта. У 37,5% підлітків виявлено середній рівень, тоді як 22,5% не схильні до такого типу агресії.

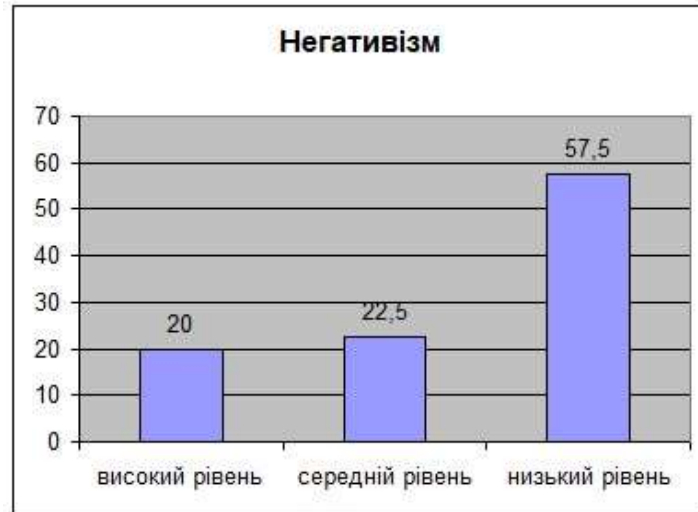


Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення негативізму Негативізм, який проявляється у формі опозиційної поведінки щодо авторитетів, норм і правил, властивий лише 20% респондентів. У 22,5% він виражений на середньому рівні, тоді як 57,5% підлітків не демонструють схильності до подібної поведінки.



Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення схильності до роздратування

Роздратування на високому рівні спостерігається у 62,5% досліджуваних. Такі підлітки характеризуються імпульсивністю, емоційною нестабільністю та швидкою реакцією на незначні подразники. У 7,5% респондентів цей показник виражений незначно, а 30% мають низький рівень роздратування.



Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення підозрілості

Підозрілість на високому рівні притаманна 10% підлітків. Вони схильні до недовіри та очікування негативних дій з боку інших. У 12,5% цей показник перебуває на середньому рівні, тоді як 77,5% не виявляють схильності до підозрілості.



Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення образи

Схильність до образи, яка проявляється через заздрість, неприязнь і відчуття несправедливості, характерна для 12,5% досліджуваних. У 27,5% вона має середній рівень, а 60% підлітків не демонструють подібних реакцій.



Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення почуття провини

Почуття провини виражене на високому рівні у 37,5% підлітків і проявляється у внутрішніх переживаннях, самозвинуваченні та прагненні до самопокарання. У 60% воно має середній рівень, і лише 2,5% респондентів мають низькі показники.

Аналіз результатів показав, що фізична, вербальна та непрямая агресія властиві 40% підлітків. Негативізм спостерігається – у 20%, образа – у 12,5%, підозрілість – у 10%, а роздратування – у 62,55%, почуття провини – у 37% респондентів.

На основі отриманих даних було визначено загальний рівень агресивності.

Таблиця 2.1.

Загальний рівень агресії (методика Басса-Даркі)

Рівень агресії	% досліджуваних
Високий	47,5%

рівень	
Середній рівень	37,5%
Низький рівень	15%

Отримані результати свідчать, що 47,5% підлітків мають високий рівень агресивності, що проявляється у неконтрольованих емоціях, спалахах гніву та можливому застосуванні фізичної сили. У 37,5% респондентів рівень агресії відповідає нормі – вони здебільшого врівноважені та не схильні до жорстокості. 15% підлітків демонструють низький рівень агресії, що може бути пов'язано з їхньою невпевненістю у власних можливостях.

Для дослідження самооцінки було використано методику Дембо–Рубінштейн.

Результати представлені на рисунку 2.9.

Високий рівень самооцінки виявлено у 32,5% підлітків. Для них характерна орієнтація на спілкування, іноді поверхнєве, а також схильність підкреслювати власні переваги та ігнорувати думку інших. У 17,5% досліджуваних зафіксовано середній рівень самооцінки, що свідчить про різноманітність інтересів і активність у різних сферах діяльності.



Рис. 2. 9. Відсоткове співвідношення рівнів самооцінки

Найбільшу групу становлять підлітки з низькою самооцінкою – 50%. Це може свідчити про внутрішню невпевненість, наявність депресивних тенденцій і належність до «групи ризику». У деяких випадках низька самооцінка може виконувати захисну функцію, дозволяючи уникати активної діяльності.

Для дослідження рівня аутоагресії було використано методику «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна. Тестова методика містить 20 тверджень, на основі відповідей досліджуваних визначаються показники за двома шкалами – «аутоагресія» та «гетероагресія». Отримані результати дають змогу встановити рівень прояву агресії, який може бути низьким, зниженим, середнім, підвищеним або високим.

Згідно з результатами дослідження за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є. П. Ільїна (Рис. 2.10.), у більшості підлітків було виявлено низький та понижений рівні аутоагресії. Це свідчить про відсутність у значної частини респондентів схильності до самозвинувачення, саморуйнівної поведінки та надмірної самокритичності.

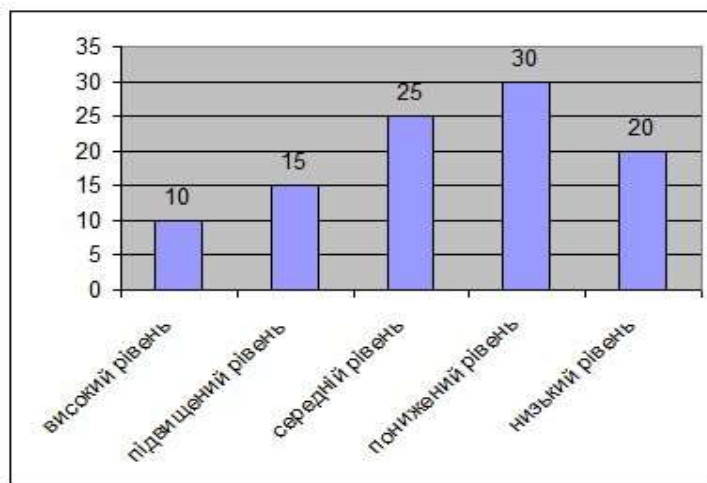


Рис. 2.10. Рівень аутоагресії підлітків

Разом із тим у частини досліджуваних було зафіксовано підвищені показники аутоагресії. Зокрема, високий рівень аутоагресії продемонстрували

10% респондентів, підвищений рівень – 15% , середній рівень – 25%. Понижений рівень було діагностовано у 30% досліджуваних, а низький – у 20% респондентів.

Отримані результати свідчать про те, що підлітки з високим та підвищеним рівнями аутоагресії схильні спрямовувати негативні емоції на себе, надмірно критикувати власну поведінку, відчувати провину та невпевненість у собі. Такі респонденти можуть мати труднощі у процесі емоційної саморегуляції, бути більш вразливими до стресових ситуацій та негативно оцінювати власні можливості. У деяких випадках високі показники аутоагресії можуть вказувати на внутрішню емоційну напругу, схильність до деструктивних переживань та психологічної дезадаптації.

Аналіз результатів дослідження гетероагресії (Рис. 2.11.) показав, що у більшості підлітків переважають понижений та середній рівні гетероагресії. Високий рівень гетероагресії було виявлено у 12% респондентів, підвищений – у 18% підлітків, середній – у 30%, понижений – у 25, а низький – у 15% досліджуваних.

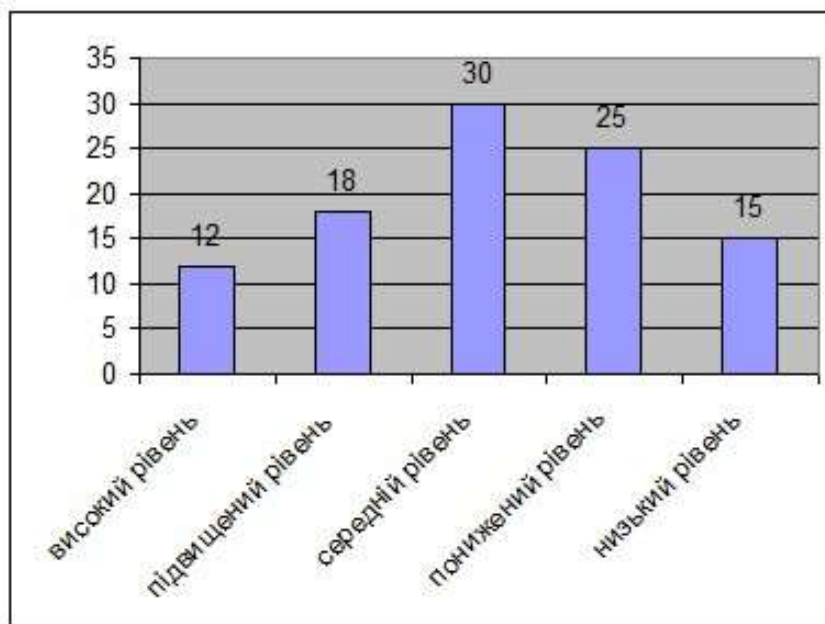


Рис. 2.11. Рівень гетероагресії підлітків

Це свідчить про те, що частина підлітків демонструє схильність до агресивних реакцій щодо оточення, може проявляти дратівливість, конфліктність та негативізм у взаємодії з іншими людьми. Підлітки з високими показниками гетероагресії часто звинувачують оточуючих у власних труднощах, емоційно реагують на зауваження та можуть виявляти вербальні або поведінкові форми агресії.

Отже, результати методики «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна засвідчили, що у більшості досліджуваних підлітків переважають низький, понижений та середній рівні аутоагресивної й гетероагресивної поведінки. Водночас наявність респондентів із високими та підвищеними показниками агресії свідчить про необхідність проведення профілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції та формування адекватної самооцінки.

2.3. Інтерпретація взаємозв'язку самооцінки та проявів агресії у підлітковому віці

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє виявити певні закономірності у співвідношенні рівня самооцінки та проявів агресивності у підлітків навіть без застосування методів математичної статистики.

Передусім варто зазначити, що у вибірці домінує низький рівень самооцінки (50%), що супроводжується підвищеними показниками агресивності. Зокрема, значна частина підлітків демонструє високі рівні фізичної, вербальної та непрямой агресії (по 40%), а також роздратованості (62,5%). Це дає підстави припустити, що низька самооцінка пов'язана з труднощами емоційної саморегуляції та схильністю до імпульсивних реакцій.

Підлітки з низькою самооцінкою часто переживають внутрішню невпевненість, відчуття незадоволеності собою та залежність від зовнішньої

оцінки. У таких умовах агресія може виконувати функцію психологічного захисту або засобу компенсації, спрямованого на подолання внутрішнього дискомфорту. Це проявляється у вербальних конфліктах, роздратованості та інколи фізичній агресії.

Важливим є також зв'язок між самооцінкою та аутоагресією. Отримані результати свідчать, що частина підлітків із низькою самооцінкою демонструє підвищене почуття провини (37,5%) та схильність до самозвинувачення. Це може вказувати на внутрішньо спрямовану агресію, яка не проявляється відкрито, але негативно впливає на емоційний стан особистості. Така тенденція свідчить про ризик формування психологічної дезадаптації.

Разом із тим підлітки з високим рівнем самооцінки (32,5%) також можуть демонструвати агресивні прояви, однак вони мають інший характер. У цьому випадку агресія частіше проявляється як засіб самоствердження, домінування або впливу на інших. Такі підлітки можуть виявляти вербальну агресію, ігнорувати думку оточення або демонструвати зверхність у спілкуванні.

Слід підкреслити, що завищена самооцінка не завжди є показником гармонійного розвитку особистості. Вона може супроводжуватися недостатньою критичністю, низьким рівнем емпатії та труднощами у міжособистісних взаєминах, що підвищує ймовірність гетероагресивних реакцій.

Найменш виражені агресивні прояви спостерігаються у підлітків із середнім рівнем самооцінки (17,5%). Вони, як правило, характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю до самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Це свідчить про те, що

адекватна самооцінка виступає важливим чинником зниження агресивності та забезпечення психологічної рівноваги.

Аналіз показників гетероагресії також підтверджує виявлені тенденції. Підлітки з підвищеним і високим рівнями гетероагресії (разом близько 30%) схильні до конфліктності, негативізму та звинувачення інших у власних труднощах. Подібні прояви частіше спостерігаються у респондентів із нестабільною або завищеною самооцінкою.

Отримані результати дозволяють пояснити взаємозв'язок між самооцінкою та агресією через низку психологічних механізмів. Зокрема, агресія може виступати:

- як компенсаторна реакція при заниженій самооцінці;
- як засіб самоствердження при завищеній самооцінці;
- як реакція на фрустрацію у ситуаціях невідповідності між бажаним і реальним рівнем досягнень.

Таким чином, навіть без застосування кореляційного аналізу можна зробити висновок про наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та агресивністю підлітків. Отримані дані свідчать, що як занижена, так і завищена самооцінка можуть бути чинниками формування агресивної поведінки, тоді як адекватна самооцінка сприяє емоційній стабільності та конструктивній взаємодії з оточенням.

Отже, результати дослідження підтверджують, що самооцінка виступає важливим психологічним фактором, який впливає на характер і рівень проявів агресії у підлітковому віці, що підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи з її формування у навчальному середовищі.

Висновки до II розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та агресивністю підлітків із використанням психодіагностичних методик.

Результати показали, що значна частина підлітків має підвищений рівень агресивності (47,5%), зокрема високі показники роздратованості, фізичної та вербальної агресії. Водночас у 50% досліджуваних виявлено низький рівень самооцінки, що свідчить про їхню внутрішню невпевненість та емоційну нестабільність.

Аналіз також показав наявність підвищених рівнів ауто- та гетероагресії у частини підлітків, що вказує на труднощі у саморегуляції та міжособистісній взаємодії.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок про наявність взаємозв'язку між самооцінкою та агресивністю: низька самооцінка пов'язана з вищим рівнем агресії, тоді як адекватна – сприяє більш стабільній та конструктивній поведінці.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Розробка та теоретичне обґрунтування психокорекційної програми

Актуальність розробки психокорекційної програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність підвищеного рівня агресивності у значної частини підлітків, а також поширеність низької самооцінки. Виявлений взаємозв'язок між цими показниками свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на зниження агресивних проявів та формування адекватної самооцінки.

Теоретичною основою програми є положення психології особистості про взаємозв'язок емоційної сфери, самосприйняття та поведінкових реакцій.

Агресивна поведінка підлітків розглядається як наслідок:

- емоційної нестабільності;
- низького рівня саморегуляції;
- неадекватної самооцінки;
- труднощів у міжособистісній взаємодії.

Програма базується на таких підходах:

- когнітивно-поведінковий підхід (зміна деструктивних думок і моделей поведінки);
- особистісно орієнтований підхід (формування позитивного «Яобразу»);
- соціально-психологічний підхід (розвиток навичок взаємодії та комунікації).

Мета програми: зниження рівня агресивної поведінки підлітків та формування адекватної самооцінки через розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії та соціальних навичок.

Завдання програми:

- Розвиток усвідомлення власних емоцій та поведінкових реакцій спрямований на формування в підлітків уміння розпізнавати власні емоційні стани, аналізувати причини їх виникнення та усвідомлювати зв'язок між емоціями і поведінкою в різних життєвих ситуаціях.
- Формування навичок самоконтролю та саморегуляції передбачає навчання підлітків ефективним способам управління імпульсивними реакціями, розвиток здатності стримувати агресивні прояви та конструктивно реагувати на фруструючі ситуації.
- Зниження рівня вербальної, фізичної та непрямой агресії полягає у поступовому зменшенні частоти агресивних реакцій через формування альтернативних, соціально прийнятних способів вираження негативних емоцій.
- Корекція неадекватної самооцінки спрямована на подолання як заниженого, так і завищеного рівня самооцінки, формування реалістичного, стабільного та позитивного уявлення підлітка про себе, свої можливості та обмеження.
- Розвиток емпатії, толерантності та поваги до інших передбачає формування здатності розуміти емоційний стан інших людей, приймати індивідуальні відмінності та будувати взаємини на основі поваги та доброзичливості.
- Формування конструктивних способів вирішення конфліктів включає навчання підлітків ефективним стратегіям поведінки у конфліктних

ситуаціях, таким як переговори, компроміс, співпраця та використання «Я-повідомлень».

- Розвиток позитивного «Я-образу» спрямований на підвищення рівня самоприйняття, усвідомлення власних сильних сторін, формування впевненості у собі та стабільного позитивного ставлення до власної особистості.

Принципи програми:

- Принцип добровільності участі передбачає, що участь підлітків у програмі є виключно добровільною. Це забезпечує внутрішню мотивацію до змін, підвищує ефективність психологічного впливу та сприяє більш відкритому включенню у тренінговий процес.

- Принцип конфіденційності гарантує нерозголошення особистої інформації учасників та результатів їхньої діяльності в межах групи. Дотримання цього принципу формує довірливу атмосферу та підвищує рівень психологічної безпеки.

- Принцип активності та включеності учасників передбачає активну участь підлітків у всіх видах діяльності програми (обговореннях, вправах, рольових іграх). Це сприяє кращому засвоєнню навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії.

- Принцип психологічної безпеки полягає у створенні умов, за яких кожен учасник може вільно висловлювати свої думки та емоції без страху осуду чи критики. Це є основою для формування довіри та відкритості в групі.

- Принцип системності та послідовності передбачає логічну побудову програми, поступовий перехід від простіших до складніших завдань, а також взаємозв'язок усіх її компонентів, що забезпечує ефективність корекційного впливу.

- Принцип орієнтації на позитивні зміни особистості спрямований на підсилення ресурсів підлітка, розвиток його сильних сторін, формування позитивного «Я-образу» та підтримку конструктивних форм поведінки замість акценту на проблемних проявах. Структура програми

Програма розрахована на 10 тренінгових занять тривалістю 45–60 хвилин і включає п'ять взаємопов'язаних блоків:

Діагностично-мотиваційний блок. Цей блок спрямований на первинне вивчення психологічних особливостей учасників та формування мотивації до участі у програмі. На даному етапі здійснюється встановлення довірливого контакту між психологом і підлітками, визначення очікувань від роботи, а також первинна діагностика рівня самооцінки, агресивності та емоційного стану. Важливим завданням є створення позитивного налаштування на подальшу роботу та усвідомлення підлітками значущості змін власної поведінки.

Емоційно-рефлексивний блок. Даний блок спрямований на розвиток емоційної усвідомленості та здатності до рефлексії власних переживань. Учасники навчаються розпізнавати, називати та аналізувати свої емоції, визначати причини їх виникнення та способи прояву. Особлива увага приділяється усвідомленню зв'язку між емоційними станами та поведінковими реакціями, зокрема агресивними. Використовуються вправи на емоційну розрядку, самоаналіз та розвиток емоційного інтелекту.

Когнітивно-поведінковий блок. Метою цього блоку є корекція деструктивних когнітивних установок, які сприяють агресивній поведінці. Підлітки вчаться розпізнавати автоматичні негативні думки, які провокують агресію, та замінювати їх більш конструктивними. Також здійснюється формування альтернативних моделей поведінки у фруструючих ситуаціях. Значна увага приділяється розвитку навичок самоконтролю, управління

імпульсивними реакціями та формування внутрішнього «пауза-рефлексії» перед дією.

Комунікативно-тренінговий блок. Цей блок спрямований на розвиток навичок ефективного міжособистісного спілкування. Підлітки опановують конструктивні способи вираження власних думок і почуттів, вчать використовувати «Я-повідомлення», активно слухати співрозмовника та вирішувати конфлікти без агресії. У програму включаються рольові ігри, групові дискусії та моделювання конфліктних ситуацій, що дозволяє відпрацювати отримані навички у безпечному середовищі.

Підсумковий блок. На цьому етапі здійснюється узагальнення отриманого досвіду та оцінка змін, які відбулися у процесі участі в програмі. Підлітки аналізують власні досягнення, рівень емоційних та поведінкових змін, а також отримані навички саморегуляції та спілкування. Важливим є формування позитивного закріплення результатів, підвищення самооцінки та усвідомлення можливості подальшого особистісного розвитку без агресивних проявів.

Після проходження програми передбачається:

- зниження рівня агресивності;
- покращення емоційної саморегуляції;
- підвищення рівня самооцінки;
- розвиток навичок конструктивного спілкування; - зменшення конфліктності у поведінці підлітків.

3.2. Реалізація програми профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків

Реалізація розробленої психокорекційної програми передбачає проведення серії групових тренінгових занять із підлітками, спрямованих на

зниження рівня агресивності, розвиток емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки та вдосконалення навичок конструктивної взаємодії.

Програма реалізується у формі 10 послідовних занять тривалістю 45–60 хвилин, кожне з яких має чітко визначену мету, зміст і практичні вправи.

Заняття 1. Знайомство та встановлення правил

Мета: формування довірливої атмосфери, створення безпечного психологічного простору, підвищення мотивації до участі.

Зміст: знайомство учасників, обговорення очікувань, визначення правил групової взаємодії.

Вправи: «Знайомство в колі», «Мої очікування», «Правила нашої групи».

Заняття 2. Світ моїх емоцій

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Зміст: вивчення базових емоцій, їх ролі та проявів у поведінці.

Вправи: «Емоційний словник», «Вгадай емоцію», обговорення життєвих ситуацій.

Заняття 3. Агресія та її прояви

Мета: формування уявлення про агресію та її наслідки.

Зміст: аналіз форм агресії (фізичної, вербальної, непрямой), обговорення причин її виникнення.

Вправи: «Агресивні ситуації», рольові ігри, групове обговорення.

Заняття 4. Я і моя самооцінка

Мета: розвиток адекватної самооцінки та позитивного «Я-образу».

Зміст: усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

Вправи: «Мої сильні якості», «Я у дзеркалі», «Я в майбутньому».

Заняття 5. Керування гнівом

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Зміст: розпізнавання сигналів гніву та способів його контролю.

Вправи: дихальні техніки, «Стоп-гнів», релаксаційні вправи.

Заняття 6. Як говорити без агресії

Мета: формування навичок конструктивного спілкування.

Зміст: способи вираження думок без конфлікту.

Вправи: «Я-повідомлення», «Активне слухання», діалоги в парах.

Заняття 7. Конфлікти та їх вирішення

Мета: навчання конструктивним стратегіям поведінки у конфліктних ситуаціях.

Зміст: аналіз причин конфліктів та способів їх подолання.

Вправи: моделювання конфліктних ситуацій, пошук рішень, рольові ігри.

Заняття 8. Розвиток емпатії

Мета: формування здатності розуміти емоції інших людей.

Зміст: розвиток співпереживання та толерантності.

Вправи: «Постав себе на місце іншого», «Емоції героя», групове обговорення.

Заняття 9. Мої зміни

Мета: усвідомлення особистісних змін у процесі програми.

Зміст: аналіз власного досвіду, змін у поведінці та емоціях.

Вправи: «Що змінилося в мені», рефлексивне коло.

Заняття 10. Підсумкове заняття

Мета: узагальнення результатів та закріплення позитивного досвіду.

Зміст: підбиття підсумків, зворотний зв'язок, завершення групової роботи.

Вправи: «Мої досягнення», «Побажання групі», фінальна рефлексія.

Наведемо приклад тренінгового заняття програми.

Заняття 7. Конфлікти та їх вирішення

Мета заняття: формування у підлітків конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, розвиток уміння аналізувати причини конфліктів, усвідомлювати власну роль у їх виникненні та опановувати ефективні способи їх розв'язання без застосування агресії.

Завдання заняття:

- сформувати уявлення про сутність конфлікту як соціальнопсихологічного явища;
- розширити знання про причини та стадії розвитку конфліктів;
- навчити підлітків аналізувати власні поведінкові реакції у конфліктних ситуаціях;
- розвивати навички емоційної саморегуляції під час суперечок;
- формувати конструктивні моделі поведінки (компроміс, співпраця);
- сприяти зниженню імпульсивних та агресивних реакцій у взаємодії з іншими людьми.

Після завершення заняття учасники:

- розуміють природу та причини конфліктів;
- вміють розпізнавати конфліктні ситуації на ранніх етапах;
- усвідомлюють власні типові реакції у конфлікті;
- володіють базовими стратегіями конструктивного вирішення конфліктів;
- демонструють підвищення рівня самоконтролю та зниження агресивних реакцій у моделюванні ситуацій.

Хід заняття

1. Вступна частина (5–7 хв.)

Метою цього етапу є створення позитивного емоційного налаштування та актуалізація попереднього досвіду.

- привітання учасників;
- нагадування правил групової роботи (повага, активність, конфіденційність);
- коротка розминка «Мій настрій зараз»;
- міні-обговорення: «Чи траплялися у вас конфлікти останнім часом?»

2. Теоретико-інформаційний блок (10–12 хв.)

Психолог у доступній формі пояснює:

- поняття конфлікту як зіткнення інтересів, потреб або поглядів;
- основні причини конфліктів у підлітковому середовищі (непорозуміння, емоційна імпульсивність, прагнення домінування, різні цінності);
- етапи розвитку конфлікту (виникнення, загострення, пік, вирішення або ескалація);
- основні стилі поведінки у конфлікті:
 - уникнення;
 - пристосування;
 - суперництво;
 - компроміс;
 - співпраця.

Обговорення:

«Який стиль поведінки вам найбільш властивий? Чому?»

3. Практична частина (25–30 хв.)

Вправа 1. «Анатомія конфлікту»

Мета: розвиток аналітичного мислення щодо конфліктних ситуацій.

Учасникам пропонується ситуація (наприклад: конфлікт у класі через оцінку або образу).

Завдання:

- визначити сторони конфлікту;
- описати причину;
- визначити емоції кожної сторони;
- спрогнозувати можливі наслідки.

Обговорення в групі:

- Чи можна було уникнути конфлікту?
- На якому етапі це можливо було зробити?
- Вправа 2. «Шляхи вирішення»

Мета: формування навичок пошуку конструктивних рішень.

Група ділиться на малі підгрупи. Кожна отримує конфліктну ситуацію та має запропонувати три варіанти її розвитку:

- агресивний;
- уникнення;
- конструктивний (компроміс або співпраця).

Після презентації варіантів відбувається обговорення: • який спосіб є найбільш ефективним;

- які наслідки має кожна стратегія.
- Вправа 3. Рольова гра «Зміни конфлікт»

Мета: відпрацювання конструктивної поведінки у конфлікті.

Двоє учасників розігрують конфліктну ситуацію (наприклад, суперечка через образу або непорозуміння).

Після першого варіанту розвитку подій група пропонує змінити сценарій на конструктивний.

Акцент робиться на використанні:

- «Я-повідомлень»;
- спокійного тону; • активного слухання;
- пошуку компромісу.

Вправа 4 (додаткова). «Стоп-агресія»

Мета: розвиток навичок самоконтролю.

Учасники вчать коротким технікам:

- зупинка перед реакцією;
- глибоке дихання;
- внутрішня фраза «Я можу вирішити це спокійно».

4. Рефлексивна частина (5–10 хв.) Обговорення:

- Що нового я зрозумів про конфлікти?
- Як я зазвичай поведуюся у конфлікті?
- Який спосіб вирішення для мене є найбільш складним?

Вправа «Мікрофон»:

- «У конфлікті я тепер можу...»
- «Найважливіше, що я зрозумів сьогодні...» Підсумок

заняття.

Заняття спрямоване на формування у підлітків усвідомленого ставлення до конфліктів як до природної частини міжособистісної взаємодії та розвиток навичок їх конструктивного вирішення. Використані вправи сприяють зниженню агресивних реакцій, розвитку емпатії, самоконтролю та відповідальної поведінки у спілкуванні.

Картки конфліктних ситуацій

Картки конфліктних ситуацій розроблені для використання у межах психокорекційної програми профілактики агресивної поведінки підлітків. Вони застосовуються під час тренінгових занять для розвитку навичок аналізу конфліктів, формування конструктивних стратегій поведінки та зниження рівня агресивних реакцій.

Робота з картками передбачає індивідуальне або групове обговорення ситуацій, визначення причин конфлікту, емоцій учасників та пошук можливих шляхів його вирішення.

Картка 1

Ситуація:

Учень отримав нижчу оцінку, ніж очікував, і звинуватив учителя у несправедливості, почав підвищувати голос.

Завдання:

- визначити причину конфлікту;
- описати емоції учасників;
- запропонувати конструктивний варіант поведінки учня.

Картка 2

Ситуація:

Під час перерви один учень випадково штовхнув іншого. Той у відповідь почав ображати та погрожувати фізичною розправою.

Завдання:

- визначити, чи був конфлікт навмисним;
- проаналізувати реакцію обох сторін;
- запропонувати спосіб мирного вирішення.

Картка 3

Ситуація:

У групі учнів один підліток постійно ігнорується однокласниками та стає об'єктом насмішок.

Завдання:

- визначити проблему групової взаємодії;
- описати можливі наслідки;
- запропонувати шляхи вирішення ситуації.

Картка 4

Ситуація:

Двоє друзів посварилися через те, що один не виконав обіцянку допомогти з домашнім завданням.

Завдання:

- визначити причину конфлікту;
- проаналізувати почуття обох сторін;
- запропонувати варіант примирення.

Картка 5

Ситуація:

Під час роботи в групі один учень постійно перебиває інших і наполягає, що тільки його думка є правильною.

Завдання:

- визначити тип поведінки;
- проаналізувати реакцію групи;
- запропонувати конструктивний спосіб взаємодії.

Картка 6

Ситуація:

Учень отримав образливе повідомлення у соціальних мережах і відповів агресивними словами.

Завдання:

- визначити емоційний стан учасників;
- проаналізувати наслідки онлайн-конфлікту;
- запропонувати альтернативну реакцію.

Картка 7

Ситуація:

Під час гри в команді один учасник звинуватив іншого у програві та почав його принижувати.

Завдання:

- визначити причину конфлікту;
- проаналізувати групову динаміку;
- запропонувати конструктивний вихід.

Картка 8

Ситуація:

Учень відчув, що його несправедливо покарали, і відмовився виконувати вимоги вчителя.

Завдання:

- визначити рівень конфлікту;
- проаналізувати поведінку учня;
- запропонувати альтернативні дії.

Методичні рекомендації

Під час обговорення важливо заохочувати всіх учасників до висловлювання власної думки.

Не допускається оцінювання або засудження відповідей підлітків.

Основний акцент робиться на пошуку конструктивних способів вирішення ситуацій.

Доцільно використовувати метод «Я-повідомлень» та техніку емпатійного слухання.

У процесі реалізації програми застосовувалися тренінгові методи, рольові ігри, групові дискусії та вправи на розвиток емоційної регуляції. Особлива увага приділялася створенню довірливої атмосфери, що сприяло відкритому обговоренню емоційних переживань та особистісних труднощів учасників.

Очікується, що систематична участь у програмі сприятиме зниженню рівня агресивності, підвищенню самооцінки та розвитку конструктивних способів взаємодії у підлітків.

3.3. Аналіз ефективності психокорекційної програми

З метою визначення ефективності психокорекційної програми профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків було проведено повторне психодіагностичне обстеження після завершення формувального етапу дослідження. Отримані результати порівнювалися з первинними даними, що дало змогу виявити динаміку змін у рівнях агресивності, самооцінки, ауто- та гетероагресії.

Порівняльні результати досліджень до та після проведеної психокорекційної роботи відображені на рисунках 3.1–3.8.



Рис. 3.1. Порівняльні результати відсоткового співвідношення

фізичної агресії

Порівняльний аналіз показав, що частка підлітків із високим рівнем фізичної агресії зменшилася з 40% до 22,5%. Одночасно збільшилася кількість респондентів із середнім рівнем – з 22,5% до 35%, а також із низьким рівнем – з 37,5% до 42,5%.

Отримані результати свідчать про зниження схильності до використання фізичної сили у конфліктних ситуаціях та формування більш контрольованих поведінкових реакцій.

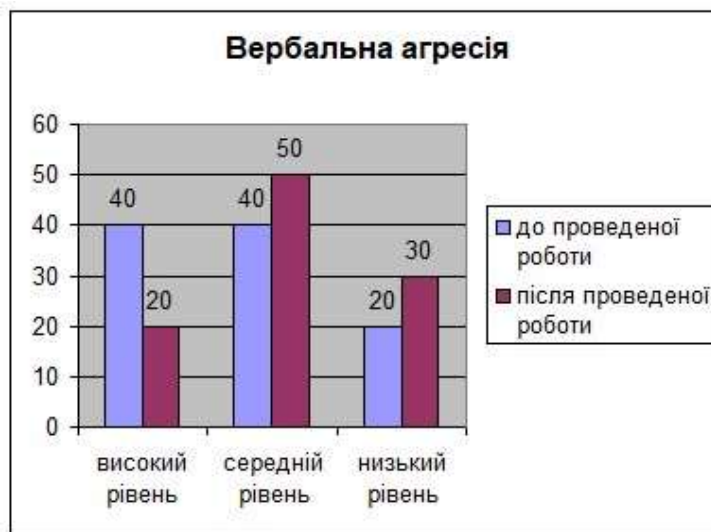


Рис. 3.2. Порівняльні результати відсоткового співвідношення вербальної агресії

Високий рівень вербальної агресії знизився з 40% до 20%. Середній рівень зріс з 40% до 50%, а низький – з 20% до 30%.

Це свідчить про зменшення проявів крику, образ та негативних висловлювань, а також про розвиток більш конструктивних способів вербальної взаємодії.

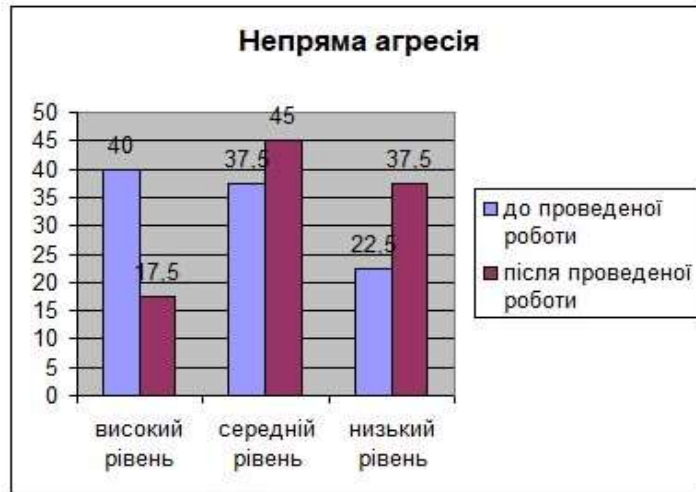


Рис. 3.3. Порівняльні результати відсоткового співвідношення непрямої агресії

Високий рівень непрямої агресії знизився з 40% до 17,5%. Середній рівень підвищився з 37,5% до 45%, а низький – з 22,5% до 37,5%.

Це свідчить про зменшення прихованих форм агресії, таких як іронія, плітки та опосередковані негативні реакції.

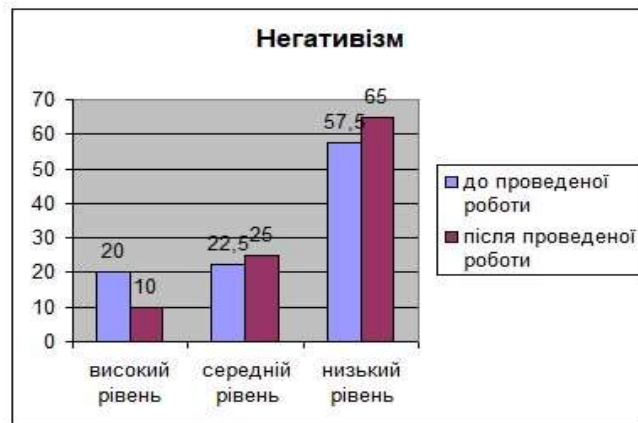


Рис. 3.4. Порівняльні результати відсоткового співвідношення негативізму

Показник високого рівня негативізму знизився з 20% до 10%. Середній рівень залишився відносно стабільним (22,5% → 25%), тоді як низький рівень

зріс з 57,5% до 65%. Отримані дані свідчать про зменшення опозиційної поведінки щодо норм і правил та підвищення соціальної адаптованості підлітків.

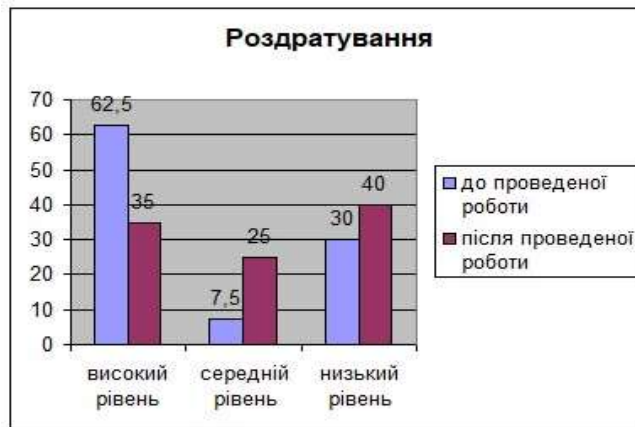


Рис. 3.5. Порівняльні результати відсоткового співвідношення схильності до роздратування

Високий рівень роздратування зменшився з 62,5% до 35%. Середній рівень збільшився з 7,5% до 25%, а низький – з 30% до 40%.

Це свідчить про підвищення емоційної стійкості та розвиток навичок саморегуляції.

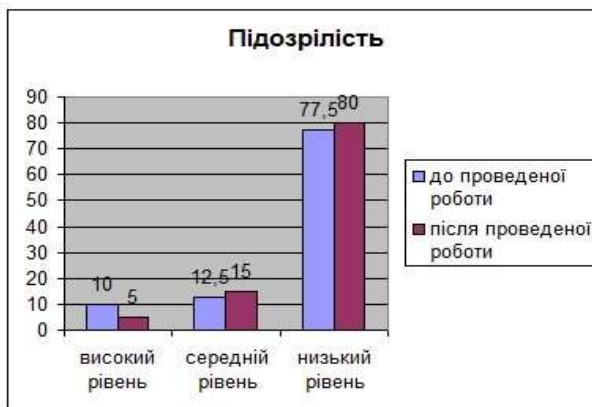


Рис. 3.6. Порівняльні результати відсоткового співвідношення підозрілості

Високий рівень підозрілості зменшився з 10% до 5%. Середній рівень збільшився з 12,5% до 15%, а низький – з 77,5% до 80%.

Це свідчить про зниження недовірливості у міжособистісних взаєминах та формування більш позитивного та реалістичного сприйняття оточення.

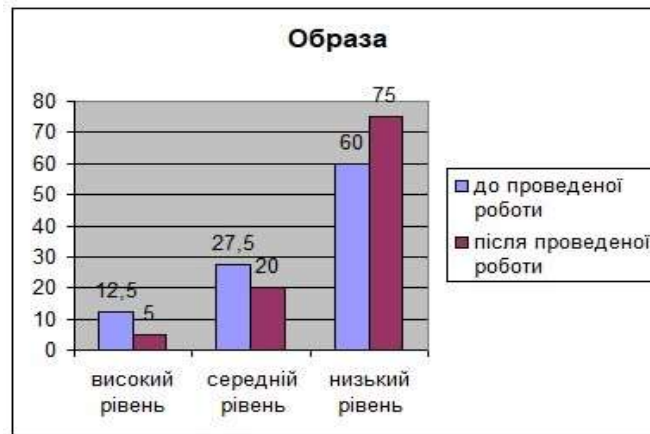


Рис. 3.7. Порівняльні результати відсоткового співвідношення образу

Високий рівень образи зменшився з 12,5% до 5%. Середній рівень знизився з 27,5% до 20%, тоді як низький рівень зріс з 60% до 75%.

Це свідчить про зменшення схильності до емоційних реакцій на несправедливість та розвиток більш конструктивного ставлення до соціальних ситуацій.

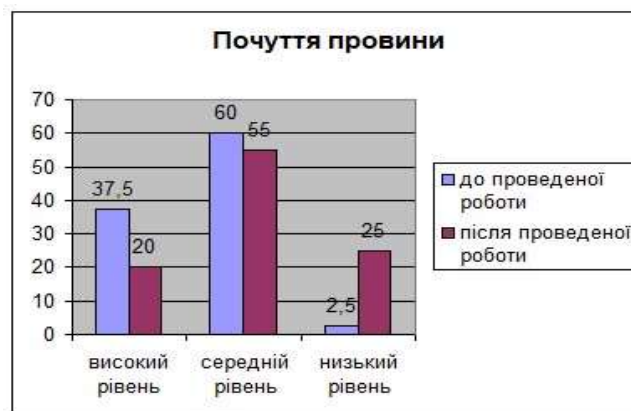
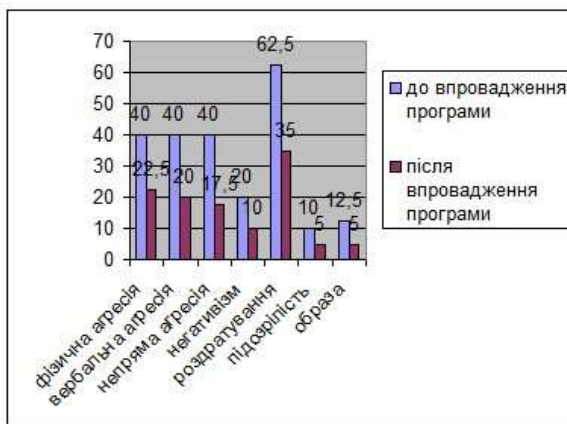


Рис. 3.8. Порівняльні результати відсоткового співвідношення почуття провини

Високий рівень почуття провини знизився з 37,5% до 20%. Середній рівень зменшився з 60% до 55%, а низький – зріс з 2,5% до 25%.

Це свідчить про зниження надмірної самокритичності та формування більш адекватної самооцінки і емоційної саморегуляції.



3.9. Порівняльні результати загального рівня агресивності (до та після програми)

Таким чином, значна частина підлітків перейшла до більш нормативного рівня агресивності, що свідчить про загальну позитивну динаміку.

Після проведення психокорекційної програми було повторно застосовано методику Дембо–Рубінштейн з метою визначення змін у рівні самооцінки підлітків. Порівняльні результати (рис. 3.10) свідчать про позитивну динаміку у структурі «Я-образу» досліджуваних.

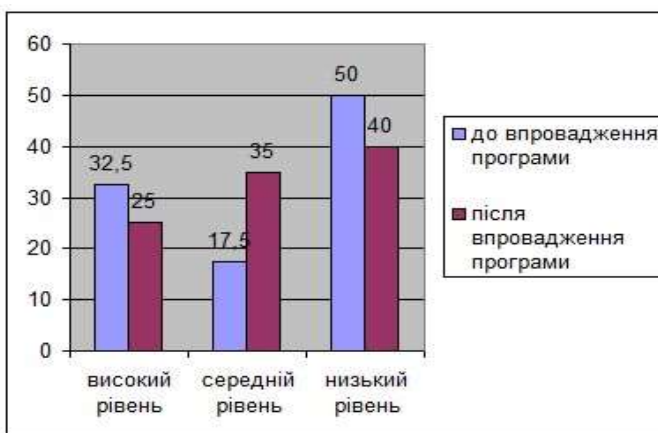


Рис. 3.10. Порівняльні результати рівня самооцінки

Високий рівень самооцінки після реалізації програми знизився з 32,5% до 25%. Це свідчить про більш реалістичне сприйняття власних можливостей, зменшення демонстративності та формування більш адекватного ставлення до себе.

Середній рівень самооцінки зріс з 17,5% до 35%. Отримані зміни свідчать про формування більш збалансованої самооцінки, зростання впевненості у власних силах та розширення інтересів у різних сферах діяльності.

Низький рівень самооцінки зменшився з 50% до 40%. Це вказує на зниження внутрішньої невпевненості, зменшення проявів самокритичності та часткове подолання негативного самосприйняття.

Таким чином, після впровадження психокорекційної програми спостерігається позитивна динаміка змін у рівні самооцінки підлітків: зменшення частки осіб із низькою самооцінкою та збільшення середнього рівня. Це свідчить про ефективність програми у формуванні адекватного «Яобразу» та підвищенні психологічної впевненості підлітків.

Після впровадження психокорекційної програми були отримані наступні результати за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна (рис. 3.11 та 3.12).

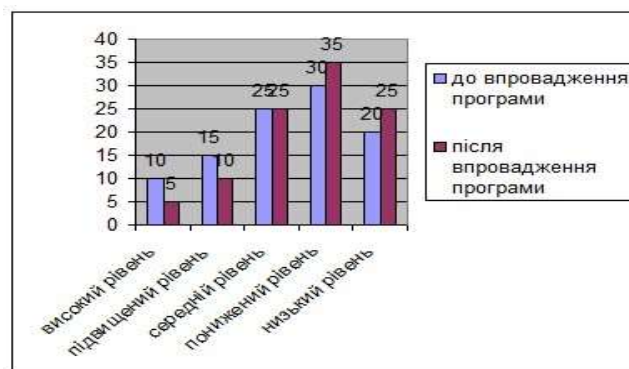


Рис. 3.11. Порівняльні результати рівня аутоагресії підлітків (до і після впровадження психокорекційної програми)

Рівень аутоагресії зазнав помітних змін у бік зниження її вираженості. Високий рівень аутоагресії зменшився з 10% до 5%, що свідчить про зниження схильності підлітків до самозвинувачення, надмірної самокритики та саморуйнівних тенденцій. Підвищений рівень також знизився з 15% до 10%, що вказує на часткову стабілізацію емоційного стану та зменшення внутрішньої напруги у частини респондентів. Середній рівень аутоагресії зберігся у межах 25%, однак його якісні прояви стали менш вираженими, що може свідчити про поступове формування більш конструктивних способів емоційного реагування. Понижений рівень збільшився з 30% до 35%, що є позитивною тенденцією та свідчить про зменшення внутрішньо спрямованої агресії. Низький рівень також зріс з 20% до 25%, що відображає покращення емоційної стабільності та зниження схильності до самозвинувачення у частини підлітків.

Таким чином, після реалізації програми спостерігається загальна позитивна динаміка зниження аутоагресивних тенденцій у досліджуваній групі. Це свідчить про підвищення рівня емоційної саморегуляції та формування більш позитивного ставлення до себе.

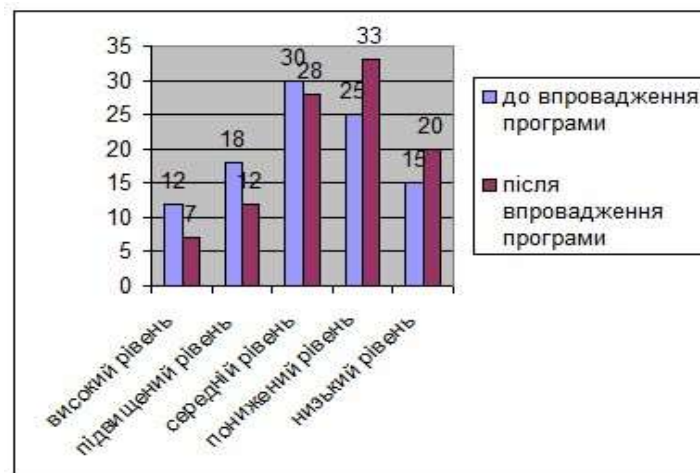


Рис. 3.12. Порівняльні результати рівня гетероагресії підлітків (до і після впровадження психокорекційної програми)

Щодо гетероагресії також відзначено позитивні зміни. Високий рівень гетероагресії знизився з 12% до 7%, що свідчить про зменшення схильності до конфліктної поведінки, агресивних реакцій та звинувачення оточення у власних труднощах. Підвищений рівень зменшився з 18% до 12%, що вказує на зниження емоційної імпульсивності та дратівливості у міжособистісній взаємодії. Середній рівень гетероагресії також зменшився з 30% до 28%, що свідчить про часткове зниження агресивної напруги у спілкуванні. Понижений рівень зріс з 25% до 33%, що є позитивним показником і вказує на більш конструктивні моделі поведінки у взаємодії з оточенням. Низький рівень гетероагресії збільшився з 15% до 20%, що свідчить про зростання кількості підлітків із більш врівноваженою та соціально адаптованою поведінкою.

Отже, після впровадження психокорекційної програми спостерігається загальна позитивна динаміка як щодо аутоагресії, так і щодо гетероагресії. Зменшення високих та підвищених рівнів агресії та збільшення низьких і понижених показників свідчить про ефективність проведеної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, зниження агресивності та формування більш адаптивних форм поведінки у підлітків.

Висновки до розділу 3

На основі отриманих результатів була розроблена та впроваджена психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, зниження рівня агресивності та розвиток конструктивних способів взаємодії.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику, яка засвідчила позитивну динаміку змін. Виявлено зниження рівня фізичної, вербальної, непрямой агресії, аутоагресії та гетероагресії, а також покращення

показників самооцінки. Зменшилася кількість підлітків із високим рівнем агресії та зросла частка осіб із середнім і низьким рівнем її прояву.

Результати дослідження підтверджують ефективність психокорекційної програми та дозволяють зробити висновок про те, що розвиток адекватної самооцінки є важливим чинником зниження агресивної поведінки у підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку рівня агресивності та самооцінки підлітків. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням кількості проявів агресивної поведінки серед підлітків у сучасному соціальному середовищі, а також значущістю самооцінки як важливого чинника формування особистості в підлітковому віці. Особливості становлення самооцінки безпосередньо впливають на поведінку, міжособистісні взаємини, рівень соціальної адаптації та психологічного благополуччя підлітків.

У ході виконання дипломної роботи було реалізовано поставлену мету дослідження – теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості взаємозв'язку агресивності та самооцінки підлітків.

Для досягнення поставленої мети було вирішено низку дослідницьких завдань.

У результаті аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що самооцінка є важливим структурним компонентом самосвідомості особистості, який формується у процесі соціальної взаємодії, навчальної діяльності, спілкування з однолітками та дорослими, а також під впливом власного життєвого досвіду. Самооцінка визначає рівень домагань особистості, впливає на формування мотивації діяльності, поведінкових стратегій та емоційної стабільності підлітка.

З'ясовано, що підлітковий вік є особливо важливим етапом становлення самооцінки, оскільки саме в цей період інтенсивно формується «Яконцепція», розвивається самосвідомість, виникає потреба у самоствердженні, підвищується значущість оцінки з боку однолітків та дорослих. Нестійкість

самооцінки в підлітковому віці може призводити до виникнення внутрішніх конфліктів, підвищеної тривожності та агресивних проявів поведінки.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що агресія є складним багатокомпонентним соціально-психологічним явищем, яке може проявлятися у різних формах: фізичній, вербальній, непрямій агресії, негативізмі, підозрілості, образі, роздратуванні та почутті провини. Виявлено, що агресивна поведінка підлітків часто зумовлена особливостями вікового розвитку, прагненням до самостійності та самоствердження, недостатнім рівнем сформованості навичок саморегуляції, впливом сімейного виховання, соціального середовища та міжособистісних взаємин.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що самооцінка виступає важливим психологічним чинником, який може впливати на рівень агресивності підлітків. Зокрема, занижена самооцінка часто супроводжується почуттям невпевненості у власних можливостях, підвищеною тривожністю та схильністю до захисних форм поведінки, серед яких важливе місце займають агресивні реакції. Водночас завищена самооцінка також може сприяти виникненню конфліктності та негативних форм взаємодії з оточенням.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та агресивністю підлітків із використанням психодіагностичних методик.

Результати показали, що значна частина підлітків має підвищений рівень агресивності (47,5%), зокрема високі показники роздратованості, фізичної та вербальної агресії. Водночас у 50% досліджуваних виявлено низький рівень самооцінки, що свідчить про їхню внутрішню невпевненість та емоційну нестабільність.

Аналіз також показав наявність підвищених рівнів ауто- та

гетероагресії у частини підлітків, що вказує на труднощі у саморегуляції та міжособистісній взаємодії.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок про наявність взаємозв'язку між самооцінкою та агресивністю: низька самооцінка пов'язана з вищим рівнем агресії, тоді як адекватна – сприяє більш стабільній та конструктивній поведінці.

Отримані результати підтверджують складний та багатофакторний характер взаємозв'язку агресивності та самооцінки у підлітковому віці та підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

У третьому розділі на основі отриманих результатів була розроблена та впроваджена психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, зниження рівня агресивності та розвиток конструктивних способів взаємодії.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику, яка засвідчила позитивну динаміку змін. Виявлено зниження рівня фізичної, вербальної, непрямой агресії, аутоагресії та гетероагресії, а також покращення показників самооцінки. Зменшилася кількість підлітків із високим рівнем агресії та зросла частка осіб із середнім і низьким рівнем її прояву.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність психокорекційної програми та дозволяють зробити висновок про те, що розвиток адекватної самооцінки є важливим чинником зниження агресивної поведінки у підлітковому віці.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні впливу соціально-психологічних чинників на формування агресивності підлітків, а також у розробленні ефективних програм психологічної підтримки підлітків із різним рівнем самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алфімова М.В., Трубників В.І. Психогенетика агресивності. *Питання психології*. 2000. № 6. С.112-121.
2. Андрющенко Т. К. Формування здоров'я збережувальної компетентності у підлітків: методичний посібник. Тернопіль. Мандрівець. 2016. 120 с.
3. Ашиток Н.В. Дослідження і корекція агресивної поведінки підлітків. *Людинознавчі студії*. Випуск 5/37. 2017. С. 4–11.
4. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Л.Є. Бегеза, А.В. Кайзерова. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С.170-174.
5. Бичковська Г.К. Агресивна дитина. Запобігання та обмеження проявів. *Психолог*. №5/6. 2018. С. 32-34.
6. Бранден Н. Міць самооцінки. Київ, 2005. 396 с.
7. Вікова психологія: навч. посібник / за ред. О. Алпатова. Київ : НАУ, 2017. 140 с.
8. Вольська М. М. Причини виникнення агресивної поведінки у дошкільному віці. *Психологія молодшого школяра*. Житомир. Рута. 2016.С. 23-26.
9. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Я-концепції». *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України*. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.
10. Гаримович Е. З. Корекційна робота з агресивними дітьми. *Дефектолог*. №11 (лист.). 2018. С. 55–57.

11. Главацька О.Л. Основи самовиховання особистості: навч.метод. посібник. Тернопіль, 2008. 206 с.
12. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
13. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості. Чернігів. СТАРТ. 2015 156 с.
14. Дронова О. С. Теоретико-прикладні засади профілактики та корекції агресивної поведінки неповнолітніх Практична психологія та соціальна робота. 2021. №7. С. 57–60.
15. Євтушенко І. В. Страх та агресія як деструктивні прояви психіки. *Психологія*. №. 21. 2017. С. 15–23.
16. Забродський М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль.: Навчальна книга. Богдан. 2002. 112 с.
17. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: навчальна Книга, 2009. 112 с.
18. Іванова В.В. Причини і форми агресивної поведінки дітей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 5. С. 14-16.
19. Казаннікова К. О. Психологічний супровід агресивної. Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 39(3). 2018. С. 8–10
20. Кльоц Л.Д. Профілактика агресивної та жорстокої поведінки серед неповнолітніх і молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. №6. 2019. С. 19–25.
21. Колесіна Т.Д. Діагностика і корекція розвитку дітей, як засіб профілактики відхилень у їх поведінці. *Початкова школа*. 2000. № 6. С. 41.
22. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.

23. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: *автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. пси- хол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»*. Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

24. Ларіна Т. О. Соціально-психологічні передумови аутоагресивної поведінки молоді. *Автореферат дисертації кандидата наук*. Київ. 2018.18 с.

25. Лісова С. Вплив самооцінки учнів на успішність навчального процесу. Харків: Рідна школа. 2000. С.36-38.

26. Лящ О. П. Роль сім'ї у становленні деструктивних агресивних проявів учнів. Педагогіка і психологія професійної освіти. №6. 2017. С. 194–200.

27. Лящук Л. К. Програма курсу корекційних занять зі зниження агресії у підлітків. *Психолог*. №30/32. 2018. С. 24-28.

28. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. пос. Київ: В. шк., 2000. 479 с.

29. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: *автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»*. Одеса, ОНУ ім.І.І. Мечнікова, 2002. 22 с.

30. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.

31. Пелеха Ю.І. Основи психології та педагогіки: Навчально методичний посібник. 2-е вид., под. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2002. 164 с.

32. Поліщук В. Негативні особистісні утворення в дітей підліткового віку. *Практична психологія і соціальна робота*. 2002. № 6. С. 11-13.
33. Попелюшко Р.П. Внутрішній конфлікт як умова виникнення негативної самооцінки в юнацькому віці. *Збірник наукових праць*. № 22. Частина II. Хмельницький: Національна Академія ПВУ, 2003. С. 187 - 197.
34. Попелюшко Р.П. Деякі аспекти розвитку самооцінки: *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АНП України* / За ред. Максименка С.Д. Київ. 2005, С. 283-289.
35. Севастьянова Т. В. Позбавляємося від агресії за допомогою гри. *Дошкільне виховання*. 2008 . № 12 . С. 77-80.
36. Тарнопольський О.Б. Актуальні проблеми педагогіки та психології: *Збірник наукових праць*. Дніпро, 1996. 164 с.
37. Ткачук А. Д. Агресія як форма прояву девіантної поведінки. *Психолог*. №16. 2018. С. 17–18.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ БАССА-ДАРКІ

Інструкція

Уважно прослухайте твердження. Якщо ви згодні з твердженням, то ставте знак «+», якщо ні, ставте знак «-».

Текст опитувальника

1. Іноді я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчуття.
8. Коли мені доводилося обманювати когось, я відчував болючі докори совісті.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.

16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.
19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лютя, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не повелилися зарозуміло.
29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для батьків.
33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують на те, щоб їх «клацнули по носу».
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

37. Хоча я і не показую цього, іноді я відчуваю заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене сміються.
39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до «сильних» виразів.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючусь, я можу вдарити кого-небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готовий вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене..
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що потрапила мені під руку, і ламав її..
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я не вірю в це..

60. Я лаюся тільки зі злості.

61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.

71. Я часто лише погрожую людям, хоч і не збираюся нічого їм робити.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатися.

Обробка результатів

Відповіді оцінюються за вісьма шкалами таким чином:

1. Фізична агресія - «Так» = 1, «Ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «Ні» = 1, «Так» = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія - «Так» = 1, «Ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63; «Ні» = 1, «Так» = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування - «Так» = 1, «Ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «Ні» = 1, «Так» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм - «Так» = 1; «Ні» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа - «Так» = 1, «Ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «Ні» = 1, «Так» = 0: 44.

6. Підозрілість - «Так» = 1, «Ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «Ні» = 1, «Так» = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія - «Так» = 1, «Ні» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «Ні» = 1, «Так» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Відчуття провини - «Так» = 1, «Ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 Індекс ворожості включає 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає шкали 1, 3, 7.

- Ворожість = Образа + Підозрілість;
- Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів

Нормою агресивності є величина її індексу, рівна 21 ± 4 , а ворожості – $6,5 - 7 \pm 3$. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн

Хід виконання завдання Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапки і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина – ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно

застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «х»;
- б) висоту самооцінки - від «0» до знаку «х»;
- в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр	Кількісна характеристика (бал)		
	норма		
	низький	середній	високий

Рівень домагань	менше 60	6 0-74	7 5-89	90- 100
Рівень самооцінки	менше 45	4 5-59	6 0-74	75- 100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою

можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток В

Опитувальник «Ауто- та гетероагресія» (Є. П. Ільїн)

Методика розроблена Є. П. Ільїним з метою визначення спрямованості агресії – на себе (аутоагресія) або на інших (гетероагресія).

Обробка результатів. Підраховується загальна сума балів за кожною шкалою.

Ключ:

Шкала аутоагресії:

нараховується по 1 балу за відповіді «так» на пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 та за відповіді «ні» на пункти 17 і 19.

Шкала гетероагресії:

нараховується по 1 балу за відповіді «так» на пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 та за відповіді «ні» на пункти 18 і 20.

Інтерпретація

Порівняння отриманих балів дозволяє визначити, який вид агресії (ауто- чи гетероагресія) є більш вираженим у досліджуваної особи.

Інструкція

Зараз буде зачитано низку тверджень, що стосуються Вашої поведінки. Якщо вони відповідають Вашій звичній реакції, поставте біля номера твердження знак «+», якщо не відповідають – знак «-».

Текст опитувальника

- Я не можу стриматися від грубих слів на свою адресу, якщо допускаю помилку у важливій для мене справі.
- Іноді я вимагаю в різкій формі, щоб поважали мої права.
- Коли в мене щось не виходить у спільній роботі з іншими, я передусім звинувачую себе, а не партнерів.

- У гніві я часто проклинаю свого кривдника.
- У разі конфлікту з іншими людьми я найчастіше звинувачую себе.
- Якщо хтось мене дратує, я готовий висловити все, що про нього думаю.
- Я часто звинувачую себе за те, що зробив не так, як хотів.
- Коли на мене кричать, я теж починаю кричати у відповідь.
- Іноді я виражаю невдоволення собою через фізичні дії (б'ю себе по стегну, по лобі тощо).
- Я часто лише погрожую людям, хоча й не маю наміру виконувати свої погрози.
- Якщо я здійснюю вчинок, який здається мені негідним, я довго дорікаю собі, не добираючи слів.
- Я не можу стриматися від грубих слів, якщо хтось не погоджується зі мною.
- Якщо я роблю дурницю, то лаю себе останніми словами.
- У суперечці я часто починаю сердитися і кричати.
- Коли хтось не повертає мені борг, я передусім звинувачую себе: так мені і треба.
- Я буваю грубим з людьми, які мені не подобаються.
- Посварившись із кимось, я ніколи не звинувачую себе.
- Я не вмію «поставити людину на місце», навіть якщо вона цього заслуговує.
- Навіть якщо я злюся на себе, я не використовую різких висловлювань на свою адресу.
- Як би я не був злий, я намагаюся не ображати інших.