**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

**Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему:

# «ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

***Виконала:***

студентка 4 курсу гуманітарно–педагогічного факультету, спеціальності 053 «Психологія»

Татаренко Руслана Сергіївна

***Науковий керівник:***

професор, доктор психологічних наук

Мирослава САДОВА

***Оцінка***_____ _____Ірина МАРТИНЮК

_____Ірина МАРТИНЮК

Київ - 2026

# ЗМІСТ

ВСТУП ..... 3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСІЇ7
1.1 Агресія як соціально-психологічний феномен ..... 7
1.2. Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці ..... 11
1.3. Причини та чинники формування агресивної поведінки підлітків ..... 14
1.4. Форми та методи корекції агресивної поведінки підлітків ..... 18
Висновки до розділу 1 ..... 22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ І ПРИЧИН АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ..... 22
2.1. Обгрунтування вибірки та етапи дослідження ..... 24
2.2. Обґрунтування та опис психодіагностичних методик ..... 28
2.3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження ..... 37
Висновки до розділу 2 ..... 47
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ..... 50
3.1. Програма корекційних заходів агресивної поведінки підлітків ..... 50
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту ..... 57
3.3. Порівняльний аналіз результатів вхідного та вихідного контролю ..... 63
3.4. Методичні рекомендації щодо зниження рівня агресивної поведінки підлітків ..... 68
Висновки до розділу 3 ..... 77
ВИСНОВКИ ..... 80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 83
ДОДАТКИ ..... 87

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство відзначається нестійкою соціальною ситуацією, що спричиняє зростання різноманітних відхилень у розвитку особистості та поведінці підростаючого покоління. Особливе занепокоєння викликає поширення агресивної поведінки серед підлітків, яка стала характерним явищем сучасності. Збільшення числа молоді, схильної до різних проявів агресії, створює нагальну потребу у підготовці соціальних педагогів до фахової роботи з профілактики такої поведінки.

Сьогодні однією з найгостріших соціальних проблем є зростання рівня агресії та насильства у суспільстві. Ця проблема виходить далеко за межі соціальної сфери, стаючи актуальною для психології та педагогіки. Криза політичного й економічного життя України, руйнування старої системи цінностей призвели до стану соціальної анемії. Він проявляється у байдужості, яка трансформується в жорстокість і байдужість, а також у зниженні рівня моральної самосвідомості. Як наслідок, дедалі частіше у суспільстві використовуються агресивні моделі поведінки [14, с. 22; 26, с. 139].

Особливо серйозно ці суспільні зміни позначаються на підлітках. Спостерігається підвищення числа неповнолітніх із агресивною поведінкою, зростання демонстративності в їхньому ставленні до дорослих, конфлікти між групами й особистостями. Ця проблема викликає занепокоєння педагогів, психологів, батьків та людей загалом. Формування агресивних установок починається в ранній період соціалізації, тому дослідження мотивації агресивної поведінки підлітків є дуже важливим для її корекції [15, с. 43].

У підлітковому віці проблема агресії вирізняється особливою гостротою через складність цього періоду. На цей час припадає серйозна перебудова психологічних структур, формування нових установок та моральних уявлень, закладаються основи свідомої поведінки й окреслюється загальна життєва спрямованість. Зростання агресивності серед підлітків та спроби пояснити це явище є складним завданням як для професійної спільноти, так і для

повсякденного розуміння. Протиріччя у трактуванні агресії ще більше ускладнюють процес пошуку ефективних рішень.

Для батьків і дітей підлітковий вік — це непростий час. Батьки часто не знають, як поводитися: обмежувати чи надавати свободу, в той час як підлітки намагаються будь-якими методами самоствердитися. Цей вік супроводжується переоцінкою цінностей, становленням особистості та визначенням власного шляху в житті [30, с. 214].

Усвідомлення себе як окремої особистості спричиняє боротьбу підлітків за автономію, часто проявляючись у вигляді юнацького максималізму: сварки, паління, алкоголь, втеча з дому або агресивна поведінка. Мотиви таких дій різні для хлопчиків і дівчаток, так само як і рівень агресії та емоційний стан.

**Об'єкт дослідження** – агресивна поведінка підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості корекційної роботи щодо зниження рівня агресивної поведінки у підлітковому віці.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості агресивної поведінки підлітків; розробити та апробувати програму психологічної корекції, спрямовану на зниження рівня агресії, а також надати практичні рекомендації щодо її подолання.

**Гіпотеза дослідження** - рівень агресивної поведінки у підлітків може бути суттєво знижений за умови реалізації цілеспрямованої психокорекційної програми, яка враховує вікові, індивідуально-психологічні особливості та соціальні чинники формування агресії [6, с. 85; 38, с. 125].

**Завдання дослідження:**

1) Здійснити теоретичний аналіз дослідження агресивної поведінки дітей підліткового віку;

2) Здійснити підбір психодіагностичних методик щодо виявлення рівня агресивної поведінки у дітей підліткового віку;

3) Виявити рівень агресивної поведінки у дітей підліткового віку;

4) Розробити корекційну програму щодо зниження рівня агресивної поведінки у дітей підліткового віку;

5)Здійснити порівняльний аналіз результатів дослідження вхідного та вихідного контролю щодо рівня агресивної поведінки у дітей підліткового віку.

6)Надати психологічні рекомендації щодо зниження рівня агресивної поведінки у підлітків.

**Методи дослідження:**

-теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми агресивної поведінки підлітків, що дали змогу розкрити сутність, структуру, види агресії, її причини та чинники формування, а також визначити підходи до її психологічної корекції;

-емпіричні методи: спостереження за поведінкою підлітків (для виявлення особливостей прояву агресії у природних умовах); опитувальник агресії Басса–Даркі (для визначення рівня та форм агресії і ворожості); проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (для діагностики прихованих проявів агресивності та особистісних особливостей); проєктивна методика «Кактус» М. Панфілової (для виявлення рівня агресивності, її спрямованості та емоційного стану підлітків); формувальний експеримент (впровадження програми соціально-психологічного тренінгу «Долаємо агресію» з метою зниження рівня агресивної поведінки);

-математико-статистичні методи: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, узагальнення емпіричних даних, визначення рівнів агресивності підлітків, порівняння результатів діагностики та виявлення тенденцій змін агресивної поведінки.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру та механізми формування агресивної поведінки підлітків, а також у систематизації підходів до її психологічної корекції.

**Практична значущість дослідження полягає у** можливості використання розробленої корекційної програми у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, закладів освіти, а також у роботі з

підлітками, схильними до агресивної поведінки. Отримані результати можуть бути використані для профілактики девіантної поведінки та покращення психологічного клімату у підлітковому середовищі.

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 103 сторінки, з яких основний текст займає 82 сторінки. Робота містить 4 малюнки, 2 таблиці, 1 додаток, список використаних джерел становить 45 позицій.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСІЇ

## 1.1 Агресія як соціально-психологічний феномен

Агресія є одним із найбільш складних, суперечливих і багатовимірних феноменів, що досліджуються у сучасній психологічній науці. Вона привертає увагу науковців різних галузей — психології, соціології, педагогіки, біології у зв'язку з її значним впливом на поведінку людини, міжособистісні відносини та функціонування суспільства загалом. Актуальність вивчення агресії зумовлена зростанням рівня конфліктності у соціальному середовищі, поширенням девіантних форм поведінки, а також необхідністю пошуку ефективних шляхів профілактики та корекції агресивних проявів, особливо в підлітковому віці [24, с. 126].

Агресія виступає специфічною формою поведінки людини, яка пов'язана з реагуванням на внутрішні переживання та зовнішні впливи. У багатьох випадках вона є способом подолання труднощів, що викликають психологічне напруження, а також засобом розв'язання конфліктних ситуацій. З одного боку, агресія може виконувати адаптивну функцію, забезпечуючи самозахист, відстоювання власних меж і інтересів. З іншого боку, вона часто набуває деструктивного характеру, суперечить моральним нормам і правилам соціальної взаємодії, завдає шкоди іншим людям і ускладнює процес соціалізації особистості.

У сучасній психології агресія розглядається як складне інтегративне явище, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів: емоційний, когнітивний та поведінковий. Емоційний компонент проявляється у вигляді таких станів, як гнів, роздратування, ворожість, фрустрація. Когнітивний компонент включає специфічні уявлення, переконання та інтерпретації, пов'язані з оцінкою поведінки інших людей як загрозливої або несправедливої. Поведінковий компонент реалізується у конкретних діях, спрямованих на заподіяння шкоди або вираження негативного ставлення. Така

структура дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми виникнення агресії та підкреслює її багатовимірний характер.

Термін «агресія» у науковій літературі має різні трактування, проте більшість дослідників сходяться на тому, що це мотивована деструктивна поведінка, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншій людині або групі людей. Важливо підкреслити, що агресія не зводиться лише до фізичного насильства — вона може проявлятися у вербальних формах, непрямих діях, соціальному ігноруванні або психологічному тиску. Таким чином, агресія є багатоформним явищем, яке охоплює широкий спектр поведінкових проявів [40, с. 55].

У психологічному контексті агресія розглядається не як окрема емоція чи установка, а саме як форма поведінки. Вона може виступати як інструмент досягнення певної мети або як спосіб емоційного розвантаження. У першому випадку йдеться про інструментальну агресію, яка використовується для отримання бажаного результату, наприклад, підвищення статусу або отримання ресурсів. У другому випадку агресія має реактивний характер і є відповіддю на внутрішню напругу чи негативні переживання.

Важливим є розмежування понять «агресія» та «агресивність».

Агресія — це конкретний акт поведінки, тоді як агресивність виступає як відносно стійка особистісна характеристика, що формується у процесі соціалізації. Вона відображає схильність індивіда до агресивних реакцій у різних ситуаціях. Агресивність залежить від поєднання індивідуальних особливостей (темпераменту, рівня самоконтролю, емоційної стабільності), соціального досвіду та умов виховання. Таким чином, агресивність можна розглядати як потенційну готовність до агресивної поведінки, яка реалізується за певних обставин.

Агресивність має як якісні, так і кількісні характеристики. Вона може варіюватися від низького рівня, що практично не проявляється у поведінці, до високого, який характеризується частими та інтенсивними агресивними реакціями. У науковій літературі виділяють різні типи агресії. Найбільш

поширеним є поділ на мотиваційну (самоцінну) та інструментальну агресію. Мотиваційна агресія має на меті саме заподіяння шкоди, тоді як інструментальна виступає засобом досягнення інших цілей. Крім того, виділяють реактивну агресію, яка виникає як відповідь на загрозу або провокацію, та проактивну, що має цілеспрямований характер і не обов'язково пов'язана з емоційним збудженням.

Різноманітність проявів агресії зумовлює необхідність її детальної класифікації. Значний внесок у цю сферу зробив А. Басс, який запропонував класифікувати агресію за кількома параметрами: фізична — вербальна, пряма — непряма, активна — пасивна. Фізична агресія проявляється у застосуванні сили, вербальна — у словесних образах чи погрозах. Пряма агресія спрямована безпосередньо на об'єкт, тоді як непряма має опосередкований характер (наприклад, через плітки або ігнорування). Активна агресія передбачає відкриті дії, а пасивна може проявлятися у формі опору, саботажу чи ухилення від взаємодії [5, с. 65].

Проблема природи агресії розглядається у межах різних теоретичних підходів. Представники психоаналітичного напряму, зокрема З. Фрейд, вважали агресію вродженим явищем, пов'язаним із дією базових інстинктів. Він розглядав агресію як прояв інстинкту смерті, який протистоїть інстинкту життя. Відповідно до цієї теорії, агресивна енергія накопичується і потребує розрядки, що пояснює неминучість агресивних проявів [41, с. 102].

Еволюційний підхід, представлений К. Лоренцом, також підкреслює біологічну основу агресії. Агресивна поведінка розглядається як інстинкт, що забезпечує виживання виду. Водночас Лоренц наголошував на існуванні природних механізмів стримування агресії, які виконують захисну функцію і запобігають надмірному її прояву [25, с. 8].

Фрустраційна теорія агресії, розроблена Д. Доллардом, пояснює агресію як реакцію на блокування досягнення мети. У цьому випадку агресія виникає як наслідок внутрішнього напруження, що потребує розрядки. Особливістю

цієї теорії є положення про можливість заміщення, коли агресія спрямовується не на джерело фрустрації, а на інші, більш доступні об’єкти [17, с. 34].

Когнітивний підхід, представлений А. Берковіцем, акцентує увагу на ролі мислення у формуванні агресії. Зовнішні стимули можуть активізувати агресивні асоціації та спогади, що підвищує ймовірність агресивної реакції. Важливу роль відіграє інтерпретація ситуації: якщо вона сприймається як загрозлива або несправедлива, це може провокувати агресію [7, с. 210].

Особливе значення має теорія соціального навчання А. Бандури, відповідно до якої агресія формується у процесі спостереження та наслідування. Людина засвоює агресивні моделі поведінки, спостерігаючи за іншими людьми, а також через систему підкріплень. Якщо агресивна поведінка приносить бажаний результат або схвалюється оточенням, вона закріплюється і повторюється [4, с. 56].

Соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні агресії. Сім’я є першим середовищем, у якому дитина засвоює моделі поведінки. Негативні стилі виховання, дефіцит емоційної підтримки, жорстокість або непослідовність можуть сприяти формуванню агресивності. Взаємодія з однолітками також може як посилювати, так і стримувати агресивні прояви [29, с. 48].

Значний вплив на формування агресії мають засоби масової комунікації. Спостереження сцен насильства може сприяти засвоєнню агресивних моделей поведінки, підвищувати рівень емоційного збудження та змінювати уявлення про допустимість агресії.

Таким чином, агресія є складним соціально-психологічним феноменом, що має багатофакторну природу та проявляється у різних формах. Вона поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення. Розуміння сутності агресії створює теоретичну основу для аналізу її проявів у підлітковому віці та розробки ефективних методів її корекції.

## 1.2. Особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці

На основі аналізу наукової літератури агресивну поведінку підлітків доцільно визначати як мотивовану деструктивну поведінку, що суперечить соціальним нормам, завдає шкоди іншим людям або викликає у них психологічний дискомфорт. Водночас агресивні дії можуть мати негативні наслідки і для самого підлітка, впливаючи на процес його соціалізації, формування особистісної ідентичності та систему міжособистісних відносин [18, с. 444].

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенезу, що характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається активна перебудова організму, зумовлена гормональними змінами, що значною мірою впливають на емоційний стан підлітка, його поведінкові реакції та рівень самоконтролю. Паралельно відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, самооцінки, а також життєвих орієнтацій, що визначають подальший розвиток особистості [35, с. 169].

Однією з ключових характеристик підліткового віку є підвищена емоційна чутливість і нестабільність емоційної сфери. Підлітки часто переживають сильні емоційні стани, які можуть швидко змінюватися, що ускладнює процес їх регуляції. Недостатньо сформовані механізми самоконтролю, імпульсивність і схильність до афективних реакцій створюють передумови для виникнення агресивної поведінки. У цьому контексті агресія може виступати як спосіб вираження внутрішньої напруги або реакція на фрустрацію [11, с. 1704].

Згідно з класифікацією А. Басса і А. Даркі, агресивна поведінка підлітків може проявлятися у різних формах, серед яких: фізична агресія, вербальна агресія, непряма агресія, роздратованість, негативізм, образливість, підозрілість та почуття провини. Кожна з цих форм має свої особливості прояву та пов’язана з емоційними і когнітивними процесами, характерними для підліткового віку.

Фізична агресія проявляється у застосуванні сили щодо інших осіб і є найбільш очевидною формою агресивної поведінки. Вона часто виникає у ситуаціях відкритого конфлікту та може бути пов’язана з прагненням до домінування або самозахисту. Вербальна агресія виражається через словесні образи, погрози, сарказм або підвищений тон спілкування. У підлітковому віці вона є однією з найбільш поширених форм агресії, оскільки пов’язана з розвитком мовлення та потребою у самовираженні.

Непряма агресія має опосередкований характер і проявляється через соціальні форми впливу, такі як плітки, ігнорування, виключення з групи або маніпуляції. Така форма агресії є особливо характерною для підліткового середовища, де велике значення має соціальний статус і приналежність до групи. Роздратованість відображає підвищену збудливість та схильність до емоційних спалахів, тоді як негативізм проявляється у формі опозиційної поведінки щодо авторитетів — батьків, учителів або інших дорослих.

Образливість і підозрілість пов’язані з внутрішнім емоційним напруженням, недовірою до оточення та схильністю інтерпретувати дії інших як ворожі. Почуття провини, яке також входить до структури агресивності за цією класифікацією, свідчить про наявність внутрішнього конфлікту та здатність до рефлексії, що є важливою передумовою для корекції агресивної поведінки.

Різноманітність форм агресії зумовлює складність її однозначного визначення. У науковій літературі агресію розглядають як форму поведінки, спрямовану на заподіяння шкоди, тоді як агресивність — це стійка схильність до таких дій. Агресивна поведінка підлітків може варіюватися за інтенсивністю — від словесного вираження незадоволення до відкритих фізичних дій, що мають серйозні соціальні наслідки.

У підлітковому віці агресія часто проявляється у двох основних формах: ворожій та інструментальній. Ворожа агресія пов’язана з емоційними переживаннями, зокрема гнівом, і має на меті завдання шкоди іншій людині. Інструментальна агресія, навпаки, використовується як засіб досягнення

певних цілей, наприклад, підвищення соціального статусу або утвердження в групі однолітків. Обидві форми можуть співіснувати та взаємодіяти між собою [36, с. 148].

Особливістю підліткового віку є те, що агресія не завжди має виключно негативний характер. У деяких випадках вона може виконувати адаптивні функції, зокрема функцію самозахисту, самоствердження або подолання труднощів. Проте проблемою є використання соціально неприйнятних форм її вираження, що порушують норми взаємодії та ускладнюють процес соціалізації.

Важливим аспектом є те, що підлітки часто використовують вербальну агресію як основний спосіб вираження негативних емоцій. Це пов’язано з розвитком мовлення, розширенням словникового запасу та прагненням до самовираження. Водночас у цьому віці активно формується здатність до рефлексії та емпатії, що може спричиняти переживання провини після агресивних дій. Така суперечливість є характерною рисою підліткового віку [10, с. 334].

Для підлітків також характерна тенденція до непрямої агресії, яка проявляється через соціальні механізми впливу. У групах однолітків вона може виступати як засіб регуляції міжособистісних відносин, підтримання статусу або виключення небажаних членів групи. Це підкреслює соціальну природу агресії та її залежність від групових норм і цінностей.

Підвищена емоційна лабільність, імпульсивність і нестабільність самоконтролю сприяють виникненню афективних реакцій, що можуть проявлятися у вигляді спалахів гніву. У таких ситуаціях підлітки часто не усвідомлюють наслідків своїх дій, що підвищує ризик конфліктів і девіантної поведінки [41, с. 101].

Соціальні фактори відіграють значну роль у формуванні агресивної поведінки. Низька самооцінка, труднощі у спілкуванні, конфлікти з однолітками або батьками можуть посилювати агресивні реакції. У деяких випадках агресія виступає як спосіб компенсації внутрішньої невпевненості

або захисту від психологічного дискомфорту. Таким чином, вона може мати захисний характер, хоча і проявляється у деструктивній формі.

Підлітковий вік характеризується прагненням до самостійності, незалежності та емансипації від дорослих. Це може проявлятися у формі негативізму, протестної поведінки, заперечення соціальних норм і авторитетів. У поєднанні з недостатньо сформованими механізмами саморегуляції це створює сприятливі умови для виникнення агресивної поведінки.

Окрему увагу слід приділити зв’язку агресії з девіантною поведінкою. У разі систематичних і стійких агресивних проявів можливе формування асоціальних установок, що у подальшому можуть призводити до правопорушень. Важливу роль у цьому відіграють індивідуально-психологічні особливості підлітка, зокрема акцентуації характеру, які можуть підсилювати агресивні тенденції.

Водночас варто зазначити, що агресивна поведінка підлітків значною мірою залежить від рівня розвитку їхньої емоційної компетентності. Здатність розпізнавати власні емоції, розуміти почуття інших людей і регулювати свої реакції є важливим фактором, що знижує ймовірність агресивних проявів. Недостатній розвиток цих навичок, навпаки, підвищує ризик деструктивної поведінки.

Таким чином, агресивна поведінка підлітків є складним і багатовимірним явищем, що формується під впливом вікових, психологічних і соціальних факторів. Вона проявляється у різних формах і може виконувати як деструктивні, так і адаптивні функції. Розуміння особливостей її прояву є необхідною умовою для визначення причин агресії та розробки ефективних методів її профілактики і корекції.

## 1.3. Причини та чинники формування агресивної поведінки підлітків

Причини формування агресивної поведінки підлітків є складними, багаторівневими та взаємопов'язаними. Агресія не виникає спонтанно або ізольовано, а формується в процесі тривалого розвитку особистості під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (соціальних) чинників. Вона є результатом взаємодії біологічних передумов, особливостей психічного розвитку та умов соціалізації підлітка [44, с. 335].

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що агресивна поведінка має поліфакторний характер. Це означає, що жоден окремий фактор не може повністю пояснити її виникнення. Лише комплексний аналіз дозволяє зрозуміти механізми формування агресії та визначити ефективні шляхи її профілактики та корекції.

Одним із ключових чинників формування агресивної поведінки є сімейне середовище, яке виступає первинним інститутом соціалізації дитини. Саме в сім'ї закладаються базові моделі поведінки, формуються емоційні реакції та способи взаємодії з іншими людьми. Порушення емоційного контакту між батьками і дитиною, дефіцит уваги, відсутність підтримки або, навпаки, надмірна опіка можуть негативно впливати на розвиток особистості підлітка. У таких умовах агресія може формуватися як спосіб привернення уваги, самозахисту або вираження внутрішнього напруження [1, с. 44].

Особливе значення має стиль сімейного виховання. Авторитарний стиль, що характеризується жорсткими вимогами, покараннями та відсутністю емоційної підтримки, часто сприяє формуванню підвищеної агресивності, оскільки дитина засвоює модель силового вирішення конфліктів [22, с. 253]. Водночас ліберальний стиль виховання, який передбачає вседозволеність і відсутність чітких меж, також може призводити до розвитку імпульсивності, егоцентризму та труднощів у самоконтролі. Найбільш сприятливим є демократичний стиль виховання, який поєднує вимогливість із підтримкою та взаємоповагою [4, с. 90; 39, с. 12].

Важливим аспектом є також наслідування поведінки дорослих. Підлітки активно переймають моделі взаємодії, які спостерігають у сім'ї. Якщо в родині

присутні конфлікти, агресивна комунікація або насильство, це значно підвищує ймовірність формування аналогічних моделей поведінки у підлітка. Таким чином, сім’я може виступати як фактор ризику, так і ресурс профілактики агресивності.

Наступним значущим чинником є соціальне оточення підлітка, зокрема взаємодія з однолітками. У підлітковому віці роль групи значно зростає, і саме вона часто визначає норми поведінки. У групах, де агресія сприймається як прийнятна або навіть бажана, підліток може засвоювати відповідні моделі поведінки з метою отримання визнання або підвищення свого статусу. Соціальне схвалення агресивних дій виступає потужним фактором їх закріплення [33].

Окрему роль відіграє феномен групового тиску, коли підліток змушений діяти відповідно до норм групи, навіть якщо вони суперечать його власним переконанням. У таких умовах агресія може виступати як засіб адаптації до соціального середовища. Водночас відторгнення з боку однолітків, булінг або соціальна ізоляція також можуть провокувати агресивні реакції як форму психологічного захисту.

Суттєвий вплив на формування агресивної поведінки мають індивідуально-психологічні особливості підлітка. До них належать рівень самооцінки, особливості емоційної сфери, рівень розвитку самоконтролю та емпатії. Низька самооцінка часто супроводжується внутрішньою невпевненістю, що може компенсуватися агресивною поведінкою. У такому випадку агресія виступає як спосіб самоствердження або захисту від переживання власної неспроможності [2, с. 118].

Емоційна нестабільність і підвищена тривожність також є важливими факторами ризику. Підлітки, які мають труднощі з регуляцією емоцій, схильні до імпульсивних реакцій, що можуть проявлятися у вигляді агресії. Недостатній розвиток емпатії знижує здатність розуміти почуття інших людей, що ускладнює соціальну взаємодію та сприяє виникненню конфліктів [31, с. 214].

Особливу увагу слід приділити ролі самоконтролю. Недостатньо сформовані механізми саморегуляції у підлітковому віці обумовлюють труднощі в управлінні власними емоціями та поведінкою. Це призводить до того, що навіть незначні подразники можуть викликати сильні агресивні реакції.

Важливим чинником формування агресії є фрустрація, тобто стан, що виникає внаслідок неможливості задовольнити значущі потреби або досягти поставлених цілей. У підлітковому віці такі ситуації виникають досить часто через підвищені вимоги до себе, невизначеність життєвих орієнтирів та соціальний тиск. Фрустрація супроводжується емоційним напруженням, яке може проявлятися у вигляді агресії, особливо якщо підліток не володіє конструктивними способами її подолання [6, с. 89].

Не менш важливим є вплив засобів масової комунікації та цифрового середовища. Сучасні підлітки постійно стикаються з агресивним контентом у фільмах, іграх, соціальних мережах [21]. Часте спостереження сцен насильства може призводити до десенсибілізації — зниження чутливості до агресії, а також до формування уявлення про агресивну поведінку як норму [45, с. 76].

Слід також враховувати біологічні передумови агресії, зокрема особливості нервової системи, гормональні зміни та рівень збудливості. У підлітковому віці відбувається інтенсивна гормональна перебудова організму, що впливає на емоційну сферу та може підвищувати рівень імпульсивності [20, с. 164].

Важливим є також вплив шкільного середовища. Негативний психологічний клімат у колективі, конфлікти з педагогами, академічні труднощі можуть виступати додатковими факторами, що провокують агресивну поведінку. У випадку, коли підліток не відчуває підтримки або справедливого ставлення, агресія може виступати як форма протесту.

Окремо слід виділити взаємозв’язок агресії з девіантною поведінкою. У разі систематичного прояву агресії існує ризик формування стійких асоціальних установок, що можуть призводити до правопорушень. У таких

випадках агресія стає не лише реакцією на ситуацію, а й стійкою моделлю поведінки.

Таким чином, причини формування агресивної поведінки підлітків мають комплексний характер і охоплюють широкий спектр чинників: сімейні, соціальні, індивідуально-психологічні, біологічні та ситуаційні. Їх взаємодія визначає рівень агресивності та форми її прояву.

З урахуванням зазначеного стає очевидним, що ефективна профілактика та корекція агресивної поведінки підлітків можлива лише за умов системного підходу, який передбачає одночасний вплив на всі ключові сфери розвитку особистості — емоційну, когнітивну та поведінкову. Саме комплексність і цілеспрямованість психолого-педагогічного впливу забезпечують досягнення стійких позитивних результатів у зниженні рівня агресивності.

### 1.4. Форми та методи корекції агресивної поведінки підлітків

Корекція агресивної поведінки підлітків є одним із ключових напрямів сучасної психолого-педагогічної практики, оскільки саме в підлітковому віці закладаються основи поведінкових стратегій, які можуть зберігатися і в дорослому житті. Несвоєчасне або неефективне втручання може призвести до закріплення агресивних моделей поведінки, формування девіантних установок і труднощів соціалізації. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває розробка та впровадження системних, науково обґрунтованих підходів до корекції агресивності [42, с. 536].

Корекція агресивної поведінки підлітків повинна базуватися на комплексному підході, що передбачає врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості, специфіки її соціального оточення, рівня розвитку емоційно-вольової сфери, а також причин, які зумовлюють агресивні прояви. Важливо не лише знижувати рівень агресії, а й формувати альтернативні, соціально прийнятні способи реагування на складні життєві ситуації.

У сучасній психології виділяють кілька основних форм корекційної роботи з агресивними підлітками: індивідуальну, групову та сімейну.

1) Індивідуальна форма роботи спрямована на глибоке вивчення особистості підлітка, виявлення причин агресивної поведінки та формування навичок саморегуляції. Вона передбачає встановлення довірливого контакту між психологом і підлітком, що є необхідною умовою ефективної взаємодії. У межах індивідуальної роботи застосовуються бесіди, психологічне консультування, методи самопізнання та рефлексії. Особлива увага приділяється розвитку емоційної усвідомленості, формуванню адекватної самооцінки та опрацюванню внутрішніх конфліктів [11, с. 1708].

Індивідуальна робота є особливо ефективною у випадках вираженої агресивності, наявності глибоких особистісних проблем або травматичного досвіду. Вона дозволяє врахувати унікальні особливості кожного підлітка та підібрати найбільш адекватні методи впливу.

2)Групова форма роботи, зокрема соціально-психологічний тренінг, є однією з найбільш ефективних у роботі з підлітками. Це зумовлено тим, що у цьому віці провідною є діяльність спілкування з однолітками. Група створює умови для безпечного експериментування з новими формами поведінки, отримання зворотного зв’язку та розвитку соціальних навичок [37].

У процесі групової роботи підлітки навчаються:

- конструктивно вирішувати конфлікти;
- виражати свої емоції соціально прийнятним способом;
- розуміти почуття інших людей;
- співпрацювати та будувати міжособистісні стосунки.

Особливістю групового впливу є те, що зміни відбуваються не лише на рівні індивіда, а й у системі його соціальних взаємодій. Важливим механізмом є ідентифікація з іншими учасниками, наслідування позитивних моделей поведінки та переживання досвіду прийняття.

3)Сімейна форма роботи передбачає залучення батьків до корекційного процесу. Це є надзвичайно важливим, оскільки сім’я відіграє провідну роль у

формуванні поведінки підлітка. Робота з батьками включає психологічне консультування, просвіту щодо особливостей підліткового віку, а також корекцію стилю виховання. Формування адекватних батьківських установок, розвиток навичок ефективного спілкування та створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї сприяють зниженню рівня агресивності підлітка [34; 43, с. 39].

Поряд із формами роботи важливе значення мають методи корекції агресивної поведінки. До основних із них належать психологічне консультування, соціально-психологічний тренінг, рольові та ділові ігри, арт-терапія, когнітивно-поведінкові техніки та методи саморегуляції.

Психологічне консультування спрямоване на усвідомлення підлітком причин власної поведінки, аналіз проблемних ситуацій та пошук альтернативних способів їх вирішення. У процесі консультування формуються навички рефлексії, самоконтролю та відповідальності за власні дії.

Соціально-психологічний тренінг є інтерактивною формою роботи, що поєднує різні методи впливу. Його ефективність зумовлена активною участю підлітків, практичною спрямованістю та можливістю моделювання реальних життєвих ситуацій. У межах тренінгу використовуються вправи на розвиток емпатії, саморегуляції, комунікативних навичок, а також техніки управління гнівом [16].

Рольові та ділові ігри дозволяють відпрацювати різні моделі поведінки в умовах, наближених до реальних. Вони сприяють розвитку здатності аналізувати ситуації, прогнозувати наслідки своїх дій та приймати конструктивні рішення.

Методи арт-терапії (малювання, ліплення, музика, казкотерапія) використовуються для непрямого вираження емоцій [23, с. 18]. Вони особливо ефективні у роботі з підлітками, які мають труднощі з вербалізацією своїх переживань. Арт-терапія сприяє зниженню внутрішньої напруги, розвитку самовираження та усвідомленню емоційних станів [3, с. 104; 9, с. 117].

Когнітивно-поведінкові техніки спрямовані на зміну деструктивних установок і формування нових моделей поведінки. Вони включають аналіз автоматичних думок, переоцінку ситуацій та навчання альтернативним способам реагування. Ці техніки дозволяють підліткам усвідомити зв’язок між думками, емоціями та поведінкою.

Методи саморегуляції (релаксація, дихальні вправи, аутотренінг) сприяють зниженню емоційного напруження та розвитку здатності контролювати свої реакції. Вони є важливим інструментом профілактики імпульсивної агресії [19, с. 106].

Особливе значення у корекції агресивної поведінки має розвиток емоційної компетентності підлітка. Вона включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Формування емоційної компетентності сприяє зниженню рівня конфліктності та агресивності.

Важливим напрямом є також формування навичок конструктивного спілкування. Використання «Я-повідомлень», розвиток активного слухання, вміння висловлювати свої почуття без агресії є ефективними засобами попередження конфліктів [32].

Необхідною умовою ефективної корекції є створення сприятливого психологічного середовища, яке забезпечує підтримку, прийняття та безпеку. Саме в таких умовах підліток має можливість експериментувати з новими формами поведінки та закріплювати позитивний досвід взаємодії.

Таким чином, корекція агресивної поведінки підлітків повинна носити системний, комплексний і цілеспрямований характер. Вона передбачає поєднання різних форм і методів роботи, спрямованих на розвиток емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Лише за умови комплексного підходу можливе досягнення стійких позитивних результатів, що проявляються у зниженні рівня агресивності, підвищенні рівня саморегуляції та гармонізації міжособистісних відносин підлітків.

## Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу проблеми агресивної поведінки підлітків було встановлено, що агресія є складним і багатогранним соціально-психологічним феноменом, який поєднує в собі біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вона виступає як форма поведінки, спрямована на заподіяння шкоди, тоді як агресивність розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, що формується у процесі соціалізації під впливом різних чинників.

З'ясовано, що агресія може виконувати як негативні, так і певною мірою адаптивні функції, зокрема виступати засобом самозахисту, самоствердження або реагування на складні життєві ситуації. Однак її деструктивні прояви порушують соціальні норми, ускладнюють міжособистісну взаємодію та негативно впливають на розвиток особистості підлітка.

Встановлено, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом для прояву агресивної поведінки. Це зумовлено інтенсивними віковими змінами, емоційною нестабільністю, імпульсивністю, прагненням до самостійності та недостатнім рівнем розвитку самоконтролю. У цьому віці агресія може проявлятися у різних формах — фізичній, вербальній, непрямій, а також у вигляді негативізму, роздратованості, підозрілості та образливості.

У ході дослідження було визначено, що формування агресивної поведінки підлітків має багатофакторний характер. Найбільш значущими чинниками є особливості сімейного виховання, стиль взаємодії з батьками, вплив однолітків, соціальне середовище, а також індивідуально-психологічні особливості, такі як рівень самооцінки, тривожність, емоційна нестабільність і недостатній розвиток емпатії. Важливу роль відіграє також фрустрація та засвоєння агресивних моделей поведінки через наслідування.

Доведено, що ефективна профілактика та корекція агресивної поведінки підлітків можлива лише за умови комплексного підходу. Такий підхід передбачає поєднання індивідуальної, групової та сімейної роботи. Особливе значення має використання соціально-психологічних тренінгів, які сприяють

розвитку навичок саморегуляції, формуванню емоційної компетентності, зниженню рівня агресивності та покращенню міжособистісної взаємодії.

Також важливими є методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, рольові ігри та релаксаційні техніки, які допомагають підліткам навчитися конструктивно виражати свої емоції та контролювати поведінку. Не менш важливою є робота з батьками та педагогами, оскільки саме вони створюють умови для розвитку підлітка та можуть як посилювати, так і знижувати прояви агресії.

Отже, агресивна поведінка підлітків є складним явищем, що потребує системного підходу до її вивчення та корекції. Отримані теоретичні результати стали основою для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня агресивності підлітків та розробку програми її зниження.

# РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ І ПРИЧИН АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

## 2.1. Обгрунтування вибірки та етапи дослідження

У психодіагностиці агресивної поведінки підлітків застосовуються як традиційні, так і сучасні науково обґрунтовані підходи, що дозволяють комплексно досліджувати як зовнішні поведінкові прояви агресії, так і її внутрішні психологічні детермінанти. Це зумовлено тим, що агресія як психічне явище має багаторівневу структуру і включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Саме тому її вивчення потребує використання різних методів, які взаємодоповнюють один одного.

Для визначення особливостей прояву агресії у підлітків найчастіше використовують два основні класи методик:

– стандартизовані методики (опитувальники, тести самооцінки), які дають змогу отримати кількісні показники рівня агресивності;

– проєктивні методики, спрямовані на виявлення глибинних, часто неусвідомлюваних аспектів особистості.

Вибір саме такого поєднання підходів обумовлений необхідністю отримання як об’єктивних (кількісних), так і суб’єктивних (якісних) даних про особливості агресивної поведінки підлітків.

При дослідженні агресивної поведінки, з урахуванням специфіки поставлених завдань, важливим було не лише обрати відповідні методики, але й визначити ті психологічні характеристики, які можуть виступати передумовами виникнення агресії. До таких характеристик належать: рівень емоційної стабільності, особливості самоконтролю, тип реагування на фрустрацію, рівень розвитку емпатії, самооцінка та особливості міжособистісної взаємодії.

Агресивність безпосередньо впливає на те, як підліток сприймає конфліктні ситуації, інтерпретує дії інших людей та обирає способи реагування. Зокрема, підлітки з підвищеним рівнем агресивності частіше

сприймають нейтральні ситуації як загрозливі, схильні до перебільшення негативних намірів оточуючих і частіше використовують агресивні способи розв’язання конфліктів [18, с. 444].

Для збору емпіричних даних застосовувався комплексний підхід, який передбачав використання кількох взаємодоповнюючих методів. Це дозволило не лише підвищити достовірність результатів, але й отримати більш глибоке уявлення про досліджуване явище. Використання різних методик дало змогу зіставити результати та виявити можливі розбіжності між декларованою та реальною поведінкою підлітків [7, с. 145].

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням таких критеріїв

– наукова обґрунтованість методик;

– надійність і валідність;

– адаптованість до підліткового віку;

– простота інструкції та зрозумілість для респондентів;

– можливість використання у групових умовах;

– зручність обробки результатів.

Особлива увага приділялася тому, щоб методики не викликали у підлітків труднощів або негативного ставлення, оскільки це могло б вплинути на щирість відповідей і, відповідно, на достовірність отриманих даних.

Важливим компонентом дослідження стало також врахування індивідуального досвіду підлітків. З цією метою результати психодіагностики доповнювалися аналізом біографічних даних, інформацією про сімейне середовище, взаємини з однолітками та особливості поведінки у навчальному колективі. Це дозволило розглядати агресивну поведінку не ізольовано, а в контексті життєвої ситуації підлітка.

Вибірка дослідження складалася з підлітків віком 13–15 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти. Загальна кількість респондентів становила 50, серед яких були як хлопці, так і дівчата. Такий віковий діапазон обрано не випадково, оскільки саме у цей період

спостерігається підвищена емоційна напруженість, нестабільність поведінки та активне формування особистісних якостей, що робить підлітків більш вразливими до проявів агресії.

Добір вибірки здійснювався за принципом доступності, але з урахуванням відносної однорідності за віковими та соціальними характеристиками. Це дозволило забезпечити коректність порівняння результатів та зменшити вплив сторонніх факторів.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів.

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі здійснювався аналіз наукових джерел, уточнювалися мета та завдання дослідження, формулювалася гіпотеза. Також проводився підбір психодіагностичних методик і розроблялася програма дослідження. Важливим завданням було встановлення психологічного контакту з підлітками та створення довірливої атмосфери, що сприяє отриманню щирих відповідей.

2. Констатувальний етап.

На цьому етапі проводилося безпосереднє дослідження рівня агресивності підлітків. Застосовувалися обрані методики, здійснювалося спостереження за поведінкою учасників, фіксувалися особливості їх реагування у різних ситуаціях. Основною метою цього етапу було виявлення рівня агресивності та форм її прояву.

3. Аналітичний етап.

Передбачав обробку отриманих результатів, їх систематизацію та інтерпретацію. Аналізувалися кількісні показники, визначалися середні значення, виявлялися загальні тенденції. Паралельно здійснювався якісний аналіз, спрямований на розкриття психологічного змісту отриманих даних.

4. Узагальнюючий етап.

На завершальному етапі формулювалися висновки, узагальнювалися результати дослідження та розроблялися практичні рекомендації щодо зниження рівня агресивності у підлітків.

Одним із ключових методів дослідження виступило спостереження, яке дозволяє фіксувати реальні поведінкові прояви агресії. На відміну від тестових методик, спостереження дає змогу побачити, як підліток поводиться у природних умовах, що значно підвищує об’єктивність дослідження.

Разом із тим, для підвищення точності спостереження використовувалася спеціально розроблена схема, яка передбачала фіксацію таких параметрів:

– частота агресивних проявів;

– інтенсивність реакцій;

– спрямованість агресії;

– ситуації, у яких вона виникає.

Особливу увагу було приділено аналізу поведінки підлітків у фруструючих ситуаціях, оскільки саме в них агресія проявляється найбільш яскраво [17, с. 96]. Фрустрація виникає у випадках, коли підліток не може задовольнити значущу потребу, що викликає емоційне напруження

У таких ситуаціях можуть проявлятися різні типи реакцій:

– зовнішня спрямованість — агресія спрямовується на інших;

– внутрішня спрямованість — агресія спрямовується на себе;

– уникнення — підліток уникає активної реакції.

Серед типів поведінкових реакцій було виділено:

1) Перешкоджаючий тип.

Виявляється у фіксації на проблемі, підвищеній дратівливості, гніві, іноді у відмові від діяльності.

2) Самозахисний тип.

Характеризується внутрішнім напруженням, почуттям провини, зниженням активності.

3) Вирішуючий тип.

Передбачає конструктивне подолання труднощів і є найбільш адаптивним.

Для діагностики було використано такі методики:

1)Опитувальник Басса–Даркі — дозволяє визначити різні форми агресії та їх вираженість.

2)Методика «Неіснуюча тварина» — спрямована на виявлення глибинних особистісних характеристик.

3)Методика «Кактус» — дає можливість оцінити рівень агресії, імпульсивності та тривожності [30, с. 12].

Отже, використання комплексу методів — спостереження, тестування, проєктивних технік — забезпечило всебічне дослідження агресивної поведінки підлітків. Такий підхід дозволив отримати не лише кількісні показники, але й розкрити психологічний зміст агресії, що є важливим для подальшої розробки корекційних заходів [22, с. 253].

## 2.2. Обґрунтування та опис психодіагностичних методик

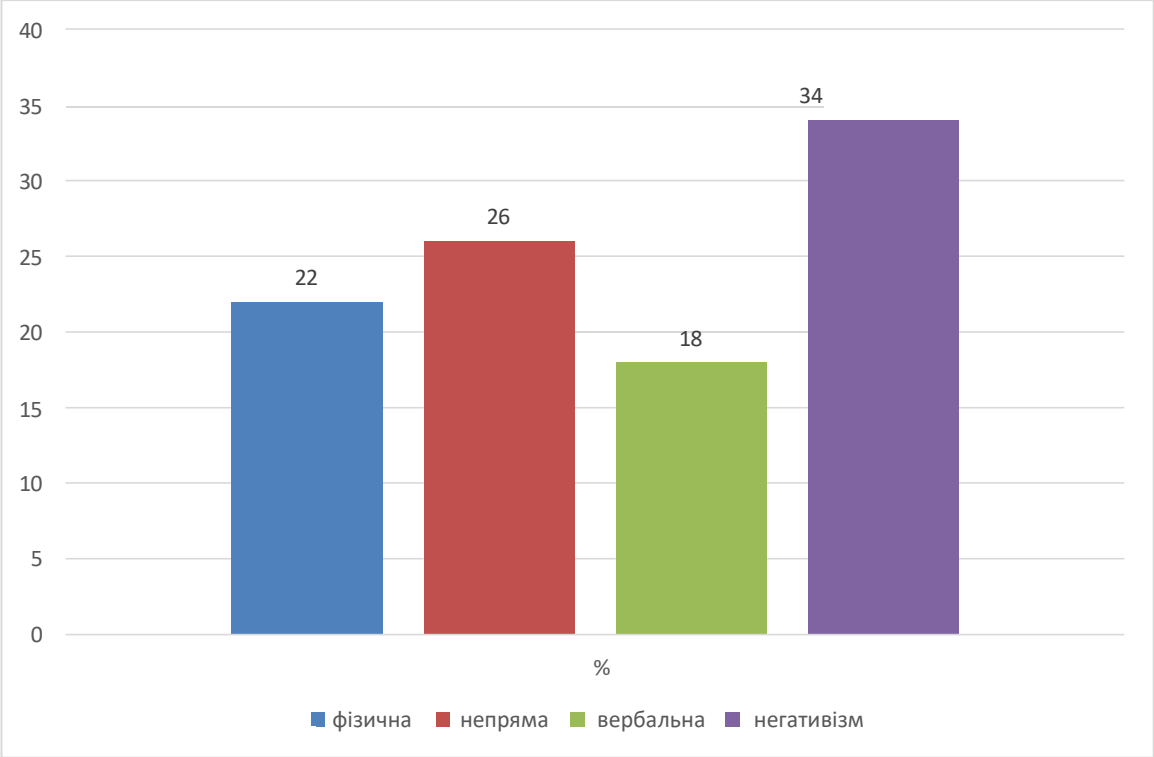
Емпіричне дослідження психологічних особливостей агресивності у підлітків проводилося серед учнів 10-х класів загальноосвітнього закладу.

У вибірці взяли участь 50 підлітків.

Для аналізу рівня агресивності використовувалися надійні, валідні та адаптовані діагностичні методики, зокрема опитувальник агресії А.Басса – А.Даркі, а також проєктивні методики «Неіснуюча тварина» й «Кактус» М.Панфілової [5, с. 112].

Дані, отримані завдяки опитувальнику агресії А.Басса – А.Даркі, засвідчили прояви агресивності серед підлітків.

Аналіз охоплював такі форми агресивності, як фізична, непряма, вербальна та негативізм. Виявлено виразну динаміку усіх діагностованих форм агресивної поведінки у підлітковому віці (мал. 2.1).




Мал. 2.1. Форми агресивності підлітків за методикою А. Басса – А.Даркі

У підлітковому віці найбільш вираженою рисою стає негативізм (34%), який супроводжується проявами непрямої агресії (26%) і фізичної агресії (22%), тоді як вербальна агресія менш поширена (18%). Це свідчить про те, що в підлітків на передній план виходять саме форми непрямої та фізичної агресії, а ключову роль починає відігравати негативізм як основний прояв.

Результати тестування дали змогу виділити групи підлітків із проявами фізичної, вербальної та непрямої агресії, а також негативізму. Зокрема, фізична агресія характерна для 22% респондентів.

Найчастіше це активні, енергійні й цілеспрямовані підлітки, які виділяються сміливістю, рішучістю, прагненням до ризику та схильністю до авантюр. Вони здебільшого є екстравертами – товариськими, впевненими у собі, здатними легко встановлювати міжособистісні контакти. Їхньою домінуючою рисою також є амбітність і прагнення до суспільного визнання.

Такі підлітки зазвичай мають розвинені лідерські якості, вміють згуртувати однолітків, розподілити обов’язки й спонукати групу до спільних дій.

Проте серед негативних рис можна відзначити задоволення від демонстрації влади й можливості змушувати близьких людей страждати, навіть якщо їхня прихильність була здобута значними зусиллями, що свідчить про домінування садистських тенденцій.

Підлітки з високим рівнем фізичної агресії часто відзначаються зниженим рівнем соціальної комфортності, нестачею самоконтролю й розважливості. Їхня поведінка може бути пояснена недостатньою соціалізацією, небажанням або нездатністю контролювати імпульси чи відкладати задоволення власних потреб. Ці підлітки відчувають гострий потяг до сильних емоційних переживань і часто відчувають нудьгу в їхній відсутності. Їм важко переносити будь-які затримки або перешкоди, що спонукає їх задовольняти свої бажання негайно, не задумуючись про наслідки. Їхня імпульсивність і недалекоглядність часто призводять до повторення одних і тих же помилок, з яких вони не роблять належних висновків.

У підлітків слабко розвинені морально-етичні обмеження: вони байдужі до норм етики й соціально прийнятих правил, часто свідомо їх ігнорують. Часом вони вдаються до нечесної поведінки чи навіть до обману, що відображає труднощі із засвоєнням загальноприйнятих цінностей і норм соціального співжиття.

Підлітки з проявами вербальної агресії, які становлять 18% опитаних, мають певні характерні риси. Передусім, їх виділяє психічна нестабільність, що проявляється у підвищеній тривожності, відчутті невпевненості, внутрішньому неспокої та схильності до сумнівів.

Друга риса — це депресивність: зниження загального рівня активності, настрою та працездатності. На перший погляд, вони здаються недоступними, похмурими і такими, що уникають спілкування через удавану пихатість. Однак у колі близьких друзів стають розкутими, відкритими, навіть схильними до жартів та підвищеної товариськості.

Важливо також зазначити їх низьку фрустраційну толерантність: будь-які, навіть незначні труднощі чи невдачі, можуть вибити їх з емоційної рівноваги та перешкоджати ефективній діяльності. Підвищена чутливість і збудливість роблять їх вразливими навіть до дрібних подразників, викликаючи спалахи роздратування та гніву.

Особливо яскраво емоційні вибухи та відчуття ворожості проявляються у випадках реальних чи уявних дій з боку інших осіб, які вони сприймають як замах на їхню самооцінку, престиж чи особисту гідність. Такі підлітки часто не намагаються приховувати своїх переживань і ставлень до оточуючих. Їхня відвертість знаходить вираження у вербальній агресії, через яку вони відкрито висловлюють свої негативні емоції й думки.

Постійний внутрішній конфлікт із собою породжує напруженість і тривогу, що нерідко виходить назовні у формі раптових спалахів гніву, люті чи страху. Їхня імпульсивність поєднується з образливістю і консерватизмом у поглядах, що слугує своєрідним захисним механізмом від внутрішніх протиріч і переживань.

Підлітки з проявами непрямої агресії, які склали 26% респондентів, характеризуються надмірною імпульсивністю, слабким самоконтролем та недостатнім рівнем соціалізації. Їхні дії нерідко позбавлені усвідомленості, а роздуми над їх причинами та наслідками зустрічаються рідко. Вони не терплять невизначеності чи вагань. Зниження інтересу до духовних цінностей стимулює у них посилення примітивних потягів, орієнтованих на фізичне задоволення.

Такі підлітки надають перевагу негайному задоволенню власних потреб, не враховуючи обставини, бажання інших людей, моральні норми та етичні стандарти. Можливо, їхня схильність до непрямої агресії виникає внаслідок внутрішньої амбівалентності їхньої натури. З одного боку, вони прагнуть до сміливості, рішучості, ризику, амбіційності, суспільного визнання та лідерства.

З іншого боку, у їхньому характері можуть простежуватися феміністські риси, такі як чутливість, м'якість, поступливість, залежність і прагнення привернути увагу через екстравагантну поведінку (нарцистичні тенденції). Крім цього, вони гостро реагують на критику чи зауваження, відчуваючи подразнення, образу або підозрілість щодо осіб, котрі намагаються вплинути на їхню поведінку чи змушують підпорядковуватися соціальним нормам.

Підлітки з проявами негативізму, які становлять 34% респондентів, вирізняються ранимістю та вразливістю.

Головними рисами їхнього характеру є самовдоволення, егоїзм і надмірна зарозумілість. Через це вони гостро реагують на критику чи будь-які дії, які зачіпають їх особистість. Перебільшена турбота про власний престиж перетворює навіть невинну байдужість оточуючих чи незгоду з їх думкою на джерело образи. Висока чутливість до цих ситуацій провокує у них протест і дратівливість. Низька здатність справлятися з фрустрацією позбавляє їх можливості контролювати власні емоції.

Водночас такі підлітки демонструють схильність до розсудливості: вони ретельно обдумують свої слова та дії. Їхній консерватизм та прихильність до традиційних поглядів допомагають уникнути сильних емоційних переживань та конфліктів.

Таким чином, результати дослідження агресивності підлітків за методикою А.Басса – А.Даркі підтверджують визначені тенденції у поведінці цієї вікової групи. (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні агресивності підлітків за методикою А. Басса – А.Даркі

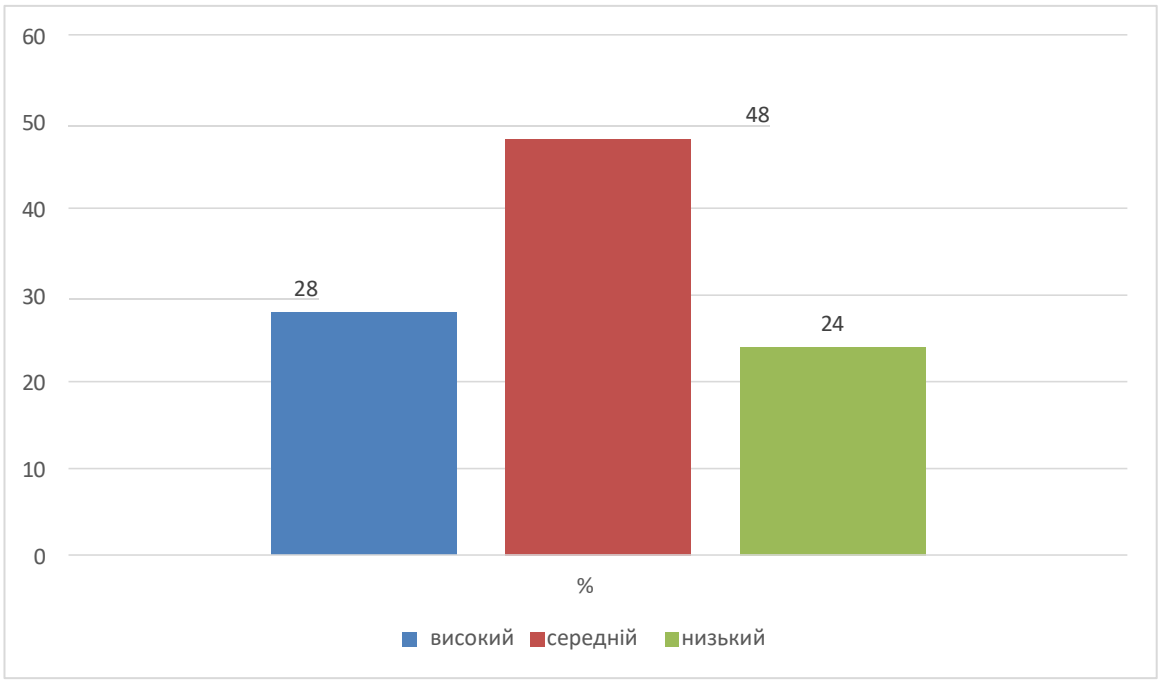
| Рівні агресивності | А.к. | У % |
|---|---|---|
| Високий | 11 | 22 |

| | | |
|---|---|---|
| Середній | 26 | 52 |
| Низький | 13 | 26 |
| Всього | 50 | 100 |

Як свідчать дані таблиці, рівень агресивності серед підлітків є доволі високим.

Зокрема, 22% учасників продемонстрували високий рівень агресивності, у 52% він знаходився на середньому рівні, а низький рівень зафіксовано у 26%.

Застосування методики «Неіснуюча тварина» дозволило отримати додаткові результати, які підтверджують значні прояви агресивної поведінки у підлітків. Графічне зображення результатів діагностики за цією методикою подано на мал. 2.2.

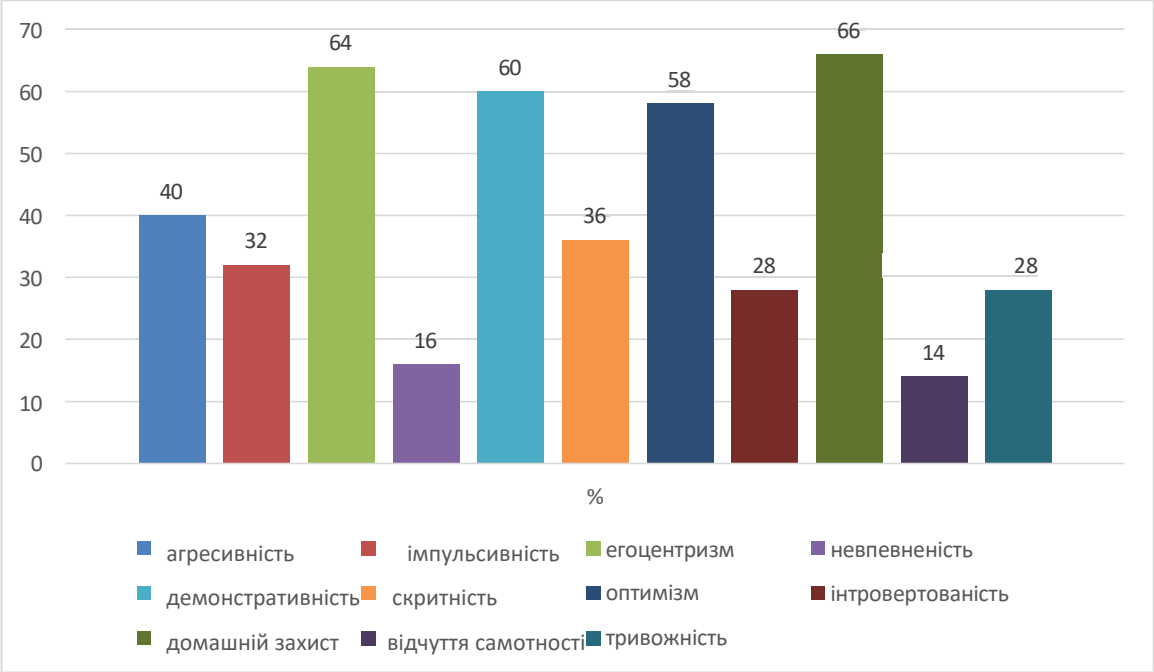



Мал. 2.2. Рівні агресивності підлітків за методикою «Неіснуюча тварина»

Як видно з рисунка, за методикою "Неіснуюча тварина" виявлено, що 28% підлітків мають високий рівень агресивності, 48% демонструють середній рівень агресивності, а у 24% встановлено низький рівень агресивності.

Відзначено, що ті підлітки, у яких рівень агресивності є високим, зазвичай малювали великі зображення із присутністю елементів нападу, таких як зуби, кігті чи роги, а також сцени взаємодії двох тварин — одна з яких нападає, а інша тікає. Ці деталі є характерними ознаками ворожого та агресивного налаштування й свідчать про труднощі у контролюванні емоційного стану.

Використання методики "Кактус" (за М.Панфіловою) також дозволило отримати результати, що підтверджують прояви агресивності серед підлітків. Результати діагностики агресивної поведінки за графічною методикою "Кактус" наведені на діаграмі. мал. 2.3.




Мал. 2.3. Рівні агресивності підлітків за методикою Кактус»

Діагностичні результати, отримані за графічною методикою «Кактус», свідчать про такі особливості поведінки підлітків: агресивність - 40%, імпульсивність - 32%, егоцентризм (стьоб прагнення лідерства) - 64%, невпевненість у собі, залежність - 16%, демонстративність і відкритість - 60%, скритність й обережність - 36%, оптимізм - 58%, тривожність - 28%, інтровертованість - 28%, прагнення до домашнього захисту й відчуття

сімейної спільності - 66%, а також відчуття самотності та відсутність прагнення до домашньої підтримки - 14%.

Для більш детального розгляду окремих випадків наведено зображення і їх інтерпретацію за методикою, розробленою М.Панфіловою:

Єлизавета (14 років) – її малюнок кактуса має довгі густо розташовані колючки, що вказує на агресивність. Невеликий розмір, розташування малюнка внизу аркуша може говорити про відсутність впевненості у собі. Екстравертність проявляється через присутність додаткових елементів у малюнку, таких як інші кактуси чи квіти. Зображення дикорослих пустельних кактусів ставить під сумнів потребу в домашньому затишку.

Захар (14 років) – його малюнок характеризується довгими близько розташованими голками, які є показником агресивності. Великий розмір малюнка в центрі аркуша свідчить про яскравий егоцентризм і прагнення до лідерства. Використання яскравих барв і «радісний» вигляд кактусів демонструють оптимізм.

Артем (14 років) – аналогічно до попередніх малюнків, на його кактусі помітні довгі густо розташовані колючки, що вказує на схильність до агресії. Уривчасті лінії й сильний натиск під час малювання свідчать про імпульсивність. Прагнення до сімейного захисту і відчуття спільності передані через наявність квіткового горщика з кімнатною рослиною, яка умовно стоїть на підвіконні.

Дарина, 15 років. Уривчасті лінії та сильний натиск на папір свідчать про її імпульсивність. Використання яскравих кольорових олівців і зображення веселих кактусів вказують на оптимізм. Прагнення до домашнього тепла та відчуття родинної єдності демонструє квітковий горщик із кімнатною рослиною, зображеною на підвіконні. Водночас маленький малюнок у нижній частині аркуша може вказувати на невпевненість у собі.

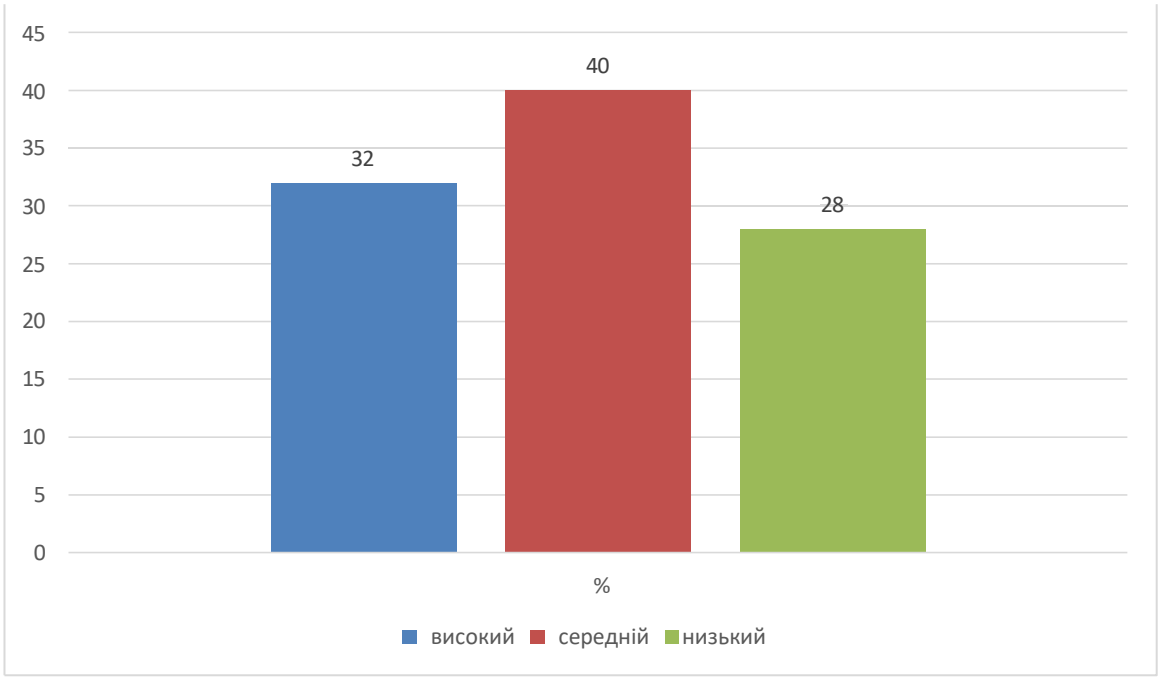
Анастасія, 14 років. Уривчастість ліній і сильний натиск на малюнку кактуса також свідчать про імпульсивність. Невпевненість у собі проявляється через маленький розмір малюнка, розташованого внизу аркуша. Однак

використання яскравих кольорів та радісного зображення кактусів говорить про оптимістичне сприйняття світу.

Ілля, 14 років. Довгі та густо розташовані голки на малюнку кактуса є маркером підвищеної агресивності. Прагнення до відчуття захищеності та домашнього затишку підтверджує наявність зображення квіткового горщика із кімнатною рослиною, що розміщена на підвіконні.

Поліна, 15 років. Голки кактуса, які є довгими та близько розташованими, свідчать про агресивність. Великомасштабний малюнок, розміщений у центрі аркуша, відображає егоцентризм і схильність до лідерства. Як і в інших дітей, прагнення до захисту й сімейного тепла підкреслюється квітковим горщиком із кімнатною рослиною на підвіконні.

На основі проведеного аналізу за допомогою методик А.Басса – А.Даркі, «Неіснуюча тварина» та «Кактус» визначено три рівні агресивності серед підлітків: високий, середній та низький. Кожен із рівнів характеризується відповідними результатами, які відображають емоційний стан та поведінкові особливості підлітків (мал. 2.4).




Мал. 2.4. Рівні агресивності підлітків

Як видно, серед підлітків високий рівень агресивності виявили 32% опитаних, середній рівень зафіксований у 40%, а низький – у 28%.

Зважаючи на отримані результати, можна зробити висновок, що середній та високий рівні агресивності є найбільш поширеними серед підлітків. Ця ситуація стала підґрунтям для розробки системи роботи, спрямованої на подолання проявів агресії у молоді.

### 2.3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

У процесі констатувального етапу дослідження було виявлено особливості прояву агресивної поведінки у підлітків. Отримані результати свідчать, що підлітки, схильні до агресії, характеризуються низкою типових особистісних рис, зокрема: неадекватною самооцінкою, зовнішнім локусом контролю, схильністю до уникнення відповідальності, недостатнім рівнем розвитку соціальної чутливості, труднощами соціальної адаптації, низьким рівнем емоційної саморегуляції та обмеженою здатністю до цілепокладання.

Отримані результати констатувального етапу дослідження свідчать про необхідність цілеспрямованої корекційної роботи з підлітками, спрямованої на зниження рівня агресивності, розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії, емпатії та формування конструктивних моделей поведінки.

У системі роботи з подолання агресивних проявів у підлітків важливим є усвідомлення ними власних можливостей, особистісних особливостей та формування адекватної самооцінки. Самосвідомість у підлітковому віці має орієнтуватися на поступове пізнання власних якостей, розвиток впевненості у собі, формування почуття гідності, а також осмислення життєвих цілей і перспектив.

Практика свідчить, що найбільш ефективною формою роботи з агресивними підлітками є групова робота. Це обумовлено значущістю міжособистісного спілкування у підлітковому віці та можливістю отримання зворотного зв’язку від однолітків. Групова взаємодія сприяє розвитку

рефлексії, формуванню адекватного самосприйняття та корекції неадаптивних поведінкових установок.

З урахуванням виявлених особливостей агресивної поведінки було розроблено систему корекційної роботи, яка базується на принципах системності, комплексності, єдності діагностики та корекції, а також врахування індивідуальних особливостей підлітків.

Система роботи з подолання проявів агресивності підлітків включає такі етапи:

1. Підготовчий етап.

Спрямований на встановлення контакту з підлітками, зниження рівня тривожності, формування мотивації до участі у роботі. На цьому етапі здійснюється первинна діагностика, спостереження, бесіди, аналіз міжособистісних взаємин.

2. Аналітичний етап.

Передбачає обробку результатів психодіагностики, формування груп, проведення індивідуальних бесід, актуалізацію позитивних якостей підлітків та розвиток їх самосвідомості.

3. Корекційний етап.

Спрямований на гармонізацію особистісного розвитку підлітків, розвиток навичок саморегуляції, комунікації та конструктивної поведінки. Реалізується через тренінгову програму.

4. Заключний етап.

Передбачає повторну діагностику, аналіз змін, закріплення позитивних результатів та адаптацію нових моделей поведінки.

На основі отриманих результатів було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Долаємо агресію», спрямовану на зниження рівня агресивності підлітків, розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та навичок конструктивної взаємодії. Програма включає 10 занять.

Заняття №1. Тема: «Що таке тренінг».

Мета: знайомство з підлітками. Встановлення контакту, створення атмосфери, специфічної для тренінгових занять. Формування мотивації до занять. Активізація процесу рефлексії.

1. Вступний шерінг.

2. «Казка про Дерева-характери. (І.Вачков. Казкотерапія.) (10 хв.)

3. Розповідь про мету тренінгу: тренування уміння жити, спілкуватися, бути самими собою в будь-яких ситуаціях. (5 хв.)

4. Учасники сідають в коло, оформляють візитки, говорять про свої відчуття і очікування від роботи (15 хв.)

5. Розминка. «Ураган». (10 хв.)

6. Вправа: «Правда і брехня». (15 хв.)

7. Вправа: «Інтерв'ю». (20 хв.)

8. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №2. Тема: «Чи відповідаю Я за себе?».

Мета: Знайомство учасників з основними правилами групової роботи. Об'єднання групи. Усвідомлення учасниками вибору відповідальної або невідповідальної поведінки в своєму житті.

1. Вступний шерінг.

2. Прогноз погоди. (10 хв.)

3. Рахунок. (10 хв.)

4. Правила життя в групі. (15 хв.)

5. Відносини. (5 хв.)

6. Діаграма відповідальності. (20 хв.)

7. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №3. Тема: «Давайте поспілкуємося».

Мета: Розвиток комунікативних навичок. Розвиток спостережливості в спілкуванні. Усвідомлення особливостей комунікацій учасників.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Плутанина». (10 хв.)

3. Вправа «Зіпсований телефон». (15 хв.)

4. Вправа «Говоримо образливі слова». (15 хв.)

5. Тест: «Приємний співбесідник».

6. Вправа «Я хочу» (10 хв.)

7. Вправа: «Комплімент» (5 хв.) Мені в тобі подобається ...

8. Вправа: «Так!»

9. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №4. Тема: «Світ моїх емоцій».

Мета: Розширення емоційного словника учасників. Виявлення основних тенденцій в емоційному досвіді підлітків. Співвідношення емоційних переживань з життєвими ситуаціями.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Варта».

3. Вправа «Колір».

4. Вправа «Спектр відчуттів».

5. Вправа «Дзеркало».

6. Вправа «Все рівно ти молодець, тому що...». (15 хв.)

7. Вправа: «Чарівний магазин».

8. Вправа: «Так!».

9. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №5. Тема: «Я – це те, що Я можу».

Мета: Підвищення самоповаги. Вирівнювання самооцінки. Визначення зв’язку відношення до себе з життєвим сценарієм. Самосприйняття. Відпрацювання прийомів впевненої поведінки. Розслаблення.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Анабіоз».

3. Гра: «Я справився!»

4. Вправа: «Вчимося на помилках».

5. Медитація.

6. Вправа: «Географічна карта «Мій внутрішній світ».

7. Вправа: «Так!».

8. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №6. Тема: «Я тобі довіряю!».

Мета: Розвиток довіри до людей. Розвиток умінь поступатися і підтримувати контакти з іншими людьми. Дружелюбність.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Біп».

3. Вправа «Довіра».

4. Вправа: «Мовчання – золото».

5. Вправа «Парне і непарне число».

6. Вправа: «Шукаю друга».

7. Гра: «Подаруй мені квітку».

8. Вправа: «Так!».

9. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №7. Тема: «Обережно: сварка!».

Мета: Розвинути уміння з гідністю вирішувати проблеми і виходити з конфліктних ситуацій. Навчити дітей справлятися з агресією і гнівом.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Будь-яке число».

3. Гра: «Перетягування каната».

4. Вправа «Рух».

5. Вправа: «Солодка проблема».

6. Вправа: «Любов і злість».

7. Вправа: «Небеса і пекло».

8. Вправа: «Так!».

9. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №8. Тема: «Самотність, і що з нею робити».

Мета: Усвідомленість переживання самотності підлітками. Розвиток навичок активного слухання у підлітків. Уміння співпереживати іншій людині.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Шестірка».

3. Гра: «Скільки нас?».

4. Вправа «Фантом».

5. Вправа «Асоціації». (10 хв.)

6. Вправа «Так!».

7. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №9. Тема: «Моя мета».

Мета: Формування механізму мети у підлітків. Відпрацювання навичок коректного подолання перешкод на шляху досягнення мети.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка. Вправа «Атоми».

3. Вправа «Синоніми».

4. Гра «Подорож».

5. Вправа «Розподіл часу».

6. Гра: «Що змінилося?».

7. Вправа «Втрачені ілюзії».

8. Вправа: «Так!».

9. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Заняття №10. Тема: «Підсумки».

Мета: Одержання позитивного зворотного зв’язку для зміцнення самооцінки й актуалізації особистісних ресурсів учасників занять.

1. Вступний шерінг.

2. Розминка.

3. Вправа «Антоніми».

4. Вправа «Лінія життя».

5. Вправа «Закінчи речення».

6. Вправа «Особистий герб».

7. Вправа «Чарівна скриня». (10 хв.)

8. Вправа: «Так!».

9. Підсумковий шерінг. Рефлексія заняття.

Детальні розробки тренінгових занять, спрямованих на подолання проявів агресивності у підлітків, представлені в кінці дипломної роботи (дод. А).

Основними цілями тренінгу є розвиток у підлітків навичок і вмінь, які допомагають усвідомлювати наявність проблемних ситуацій, аналізувати їхню природу та власну поведінку, виділяти й розуміти прояви агресії та конфліктності. Під час тренінгів відбувається формування таких особистісних якостей, які дозволяють підліткам ефективно справлятися з конфліктами й емоційно складними ситуаціями без використання агресивних форм поведінки. Також тренінги спрямовані на опанування підлітками соціально-психологічних знань, корекцію їхньої поведінки, розвиток навичок міжособистісної комунікації й здатності гнучко адаптуватися до різних соціальних умов.

Агресивність є важливою соціальною проблемою, особливо в підлітковому віці, коли через психофізіологічні зміни, гормональні перебудови і формування реакцій підліток стикається з труднощами в управлінні власними емоціями. Тому для подолання агресивної поведінки рекомендується систематично застосовувати практично орієнтовані методики, тренінги та комплексні заходи роботи з підлітками.

На основі результатів дослідження та проведеної корекційної роботи було сформульовано практичні рекомендації щодо роботи з агресивними підлітками:

1. Найкращий спосіб запобігти надмірній агресивності – проявляти більше уваги, тепла та любові, яких такі діти особливо потребують. Слід створювати сприятливе середовище підтримки, оскільки необережні зауваження чи грубе звернення можуть погіршити ситуацію.

2. Спілкування з агресивними підлітками може викликати гнів і роздратування. Важливо аналізувати власні емоції у цих випадках і контролювати негативні реакції. Поясніюйте свої почуття підлітку обережно, акцентуючи увагу на його вчинках, а не на його особистості, наприклад: «Я

злюся через твою дію» замість «Ти мене дратуєш». Це допоможе уникнути емоційного напруження та зберегти конструктивний діалог.

3. Уникайте фізичних покарань, оскільки вони можуть закріпити агресивну поведінку. Натомість варто звертатися до щирих почуттів дитини, демонструючи правильний приклад поведінки у конфліктних ситуаціях. Це також сприятиме довірі й зміцненню впевненості у взаємодії.

4. Допоможіть підлітку налагодити дружні стосунки. Соціальна інтеграція допоможе йому уникнути впливу негативних компаній і легше адаптуватись у колективному середовищі.

5. Підтримуйте розвиток позитивних проявів активності – ініціативності, енергійності та цілеспрямованості, водночас попереджуючи виникнення таких негативних рис, як ворожість чи замкнутість. Це сприятиме успішній соціалізації підлітка та допоможе йому зайняти своє місце в житті.

Ці методики та рекомендації дозволяють ефективно працювати з підлітками, сприяючи розвитку їхньої емоційної зрілості й здатності до конструктивної взаємодії в суспільстві.

Якщо підліток проявляє агресію, важливо спробувати донести до нього наслідки цієї поведінки як для нього самого, так і для оточуючих. Агресія може бути відображенням засвоєної моделі поведінки в сімейному середовищі, тому варто пояснити, що така модель не є нормальною.

Під час виховання і навчання важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. До агресивних підлітків потрібен особливий підхід через їхню схильність до запальності та ворожості. Щоб мінімізувати прояви агресії, необхідно створити спеціальний спосіб взаємодії з ними. Надання можливостей для самовираження і самоствердження також має значний вплив на поведінку підлітків.

Часто агресія виникає через дефіцит таких можливостей. Для її запобігання потрібно залучати підлітків до відповідальних ролей чи проєктів, наприклад, запропонувати стати старостою класу або організувати захід. Ці простори для дій допоможуть підліткам відчути впевненість у собі та

переконатися, що соціальна взаємодія можлива без конфліктів чи негативного ставлення. Енергію агресивного підлітка можна перенаправляти в конструктивне русло, залучивши його до спортивних секцій чи культурної діяльності.

Якщо агресія підлітка є незначною та не становить небезпеки, можна застосовувати спокійні й позитивні стратегії реагування. Наприклад, ігнорування небажаних реакцій, вираження розуміння почуттів дитини («Тобі зараз важко...»), переключення уваги на інше завдання («Допоможи мені, будь ласка...»), або ж конструктивне позначення проблеми («Тобі нелегко, бо ти втомився»).

Звертайте увагу передусім на вчинки та поведінку підлітка, а не на його особистість. Після того, як він заспокоїться, варто обговорити з ним конкретні дії, які він здійснив. Слід описати його поведінку під час проявів агресії, а також слова та вчинки, уникаючи будь-яких оціночних суджень.

Критичні чи емоційні фрази лише викликають роздратування, протест і відволікають від конструктивного вирішення ситуації. Аналізуючи поведінку підлітка, важливо обмежитися тільки тим, що сталося в конкретний момент, не згадуючи минулих подій, щоб уникнути образ і сприяти об’єктивному погляду на ситуацію. Покажіть дитині негативні наслідки агресивної поведінки, поясніть, як це шкодить не лише оточуючим, але й йому самому. Водночас варто вказати на конструктивні способи вирішення конфліктів.

Один із ключових методів зниження агресії — налагодження зворотного зв’язку з підлітком. Для цього можна використовувати такі прийоми: повідомлення факту («Ти поводишся агресивно»), вираження власних почуттів щодо небажаної поведінки («Мені не подобається цей тон» або «Мені прикро, коли на мене кричать»), з’ясування мотивів агресії («Ти хочеш мене образити?» чи «Ти хочеш показати свою силу?»), а також апеляція до встановлених правил («Пам’ятаєш, ми домовлялися?»).

Розвивайте емпатію підлітка, тобто здатність співчувати, співпереживати і ставити себе на місце іншої людини. Заохочуйте до таких проявів у

щоденному спілкуванні. Пропонуйте чергувати ролі у певних ситуаціях, щоб він міг краще зрозуміти чужу перспективу.

Також сприяйте формуванню альтруїзму та милосердя. Розмовляйте з підлітком спокійним, врівноваженим тоном. Інакше ризикуєте «підключитися» до його емоційного збудження і тільки посилити агресивні імпульси. Допомагайте підліткові розвивати відповідальність за свої дії. Пояснюйте негативні наслідки насильства (наприклад, погіршення стосунків) і демонструйте переваги доброзичливого та вихованого спілкування. Якщо дитина має негативний досвід досягнення своїх цілей завдяки агресії (у сім'ї чи іншому середовищі), допоможіть їй отримати новий позитивний досвід успішної взаємодії через конструктивну поведінку. Своєю поведінкою будьте прикладом неагресивної взаємодії із підлітком.

Навчайте підлітка розпізнавати свій емоційний стан і говорити про нього. Разом обговорюйте агресію та ситуації, коли її прояв може бути допустимим (наприклад, самооборона). Давайте йому простір відкрито говорити про свої почуття і допомагайте осмислювати їх. Допомагайте дитині вчитися висловлювати негативні емоції прийнятним способом.

Навчайте управлінню гнівом та контролю над деструктивними емоціями за допомогою конкретних методів: фізична активність (спорт), вивільнення напруги через предмети (боксування подушки чи м'яча), письмове вираження гніву зі знищенням тексту (писати і рвати папір), творчі заняття (наприклад, ліплення), використання тактильних предметів (згинання пластиліну чи антистресових іграшок), техніки релаксації (сильне стискання кулаків із подальшим розслабленням.

Зняти напругу можна через участь у спортивних змаганнях, заняття баскетболом, футболом, плаванням, хореографією або фізичною працею. Щодо агресивних видів спорту, таких як бокс чи боротьба, варто звернутися до порад психолога, оскільки їхній вплив може бути різним: для одних це допомагає, а для інших лише посилює агресивність. Це залежить від індивідуальних особливостей підлітків.

Навчайте підлітків нових способів реагувати в конфліктних ситуаціях. Формуйте в них внутрішню зібраність і витримку. Сприяйте розвитку навичок спілкування за допомогою «Я»-повідомлень, наприклад: «Мені неприємно, коли мене обманюють», замість «Ти мене обдурив». Для профілактики підліткової агресивності дуже важливо забезпечити в сім'ї атмосферу теплоти, турботи та підтримки. Відчуття безпеки та впевненість у батьківській любові сприяють гармонійному розвитку дитини. Чим впевненішим у собі стане підліток, тим менше він відчуватиме злість, заздрість і тим більше знизиться рівень егоїзму.

Дослідження в сфері підліткової агресивності свідчать, що її формуванню сприяють такі фактори: негативне ставлення з боку близьких, ігнорування агресивної поведінки стосовно інших дітей чи дорослих (що фактично заохочує до подібних дій), застосування суворих дисциплінарних заходів (зокрема фізичних покарань, психологічного тиску чи принижень) та соціальне наслідування (вплив однолітків чи дорослих прикладів).

Під час корекційної роботи з агресивними підлітками необхідно цілеспрямовано впливати на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Основні напрями корекції повинні включати: роботу з гнівом і ситуаціями, які травмують; навчання прийнятним способам вираження негативних емоцій; розвиток емпатії; формування позитивної самооцінки; та розширення спектру поведінкових реакцій у складних ситуаціях.

## Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити комплексний аналіз особливостей та причин агресивної поведінки у підлітковому віці, а також визначити її структурні компоненти, рівні прояву та психологічні детермінанти. Отримані результати підтверджують, що агресивність у підлітків є складним багаторівневим психологічним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) факторів.

У ході дослідження встановлено, що агресивна поведінка підлітків проявляється у різних формах — фізичній, вербальній, непрямій агресії та негативізмі. Кожна з цих форм має свої специфічні особливості, які залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості, рівня емоційної зрілості та соціального досвіду. Найбільш вираженими виявилися прояви негативізму та непрямої агресії, що свідчить про наявність внутрішньої напруженості та опозиційних установок у частини підлітків.

Аналіз результатів психодіагностичних методик показав, що переважна більшість досліджуваних підлітків має середній рівень агресивності, що характеризується ситуативними проявами агресії, які виникають переважно у фруструючих або конфліктних ситуаціях. Водночас у значної частини вибірки виявлено високий рівень агресивності, що потребує особливої уваги з боку психологів, педагогів та батьків, оскільки такі прояви можуть набувати стійкого характеру та закріплюватися як домінуюча модель поведінки.

Встановлено, що агресивна поведінка підлітків тісно пов’язана з низкою психологічних особливостей, зокрема: емоційною нестабільністю, імпульсивністю, зниженим рівнем самоконтролю, неадекватною або нестійкою самооцінкою, зовнішнім локусом контролю, а також труднощами соціальної адаптації. Ці чинники взаємодіють між собою та підсилюють схильність підлітків до агресивних реакцій у стресових або конфліктних ситуаціях.

Важливим результатом дослідження є підтвердження того, що агресія у підлітковому віці часто виконує не лише деструктивну, але й захисну функцію, виступаючи способом реагування на внутрішні переживання, невпевненість, фрустрацію або недостатність соціального визнання. Це дозволяє розглядати агресивну поведінку не ізольовано, а як частину загальної системи особистісного розвитку підлітка.

Застосування комплексу психодіагностичних методик (опитувальника А. Басса – А. Даркі, проєктивних методик «Неіснуюча тварина» та «Кактус») забезпечило можливість отримати як кількісні, так і якісні показники

агресивності. Це дало змогу більш глибоко проаналізувати не лише рівень агресії, а й її внутрішню структуру, емоційне підґрунтя та особливості прояву у поведінці підлітків.

Отримані емпіричні дані підтверджують доцільність використання комплексного підходу до вивчення агресивної поведінки, який поєднує стандартизовані та проєктивні методики, а також елементи спостереження. Такий підхід дозволяє підвищити об’єктивність результатів і забезпечити більш повне розуміння досліджуваного явища.

Важливим підсумком дослідження є також виявлення необхідності цілеспрямованої психокорекційної роботи з підлітками, спрямованої на зниження рівня агресивності та розвиток конструктивних способів поведінки. Особливо значущими напрямами є формування емоційної саморегуляції, розвиток емпатії, підвищення рівня соціальної компетентності, корекція самооцінки та формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження підтвердили висунуті теоретичні положення та дали підстави для подальшого впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на подолання агресивних проявів у підлітків. Це, у свою чергу, сприятиме гармонізації їхнього особистісного розвитку, покращенню соціальної адаптації та формуванню більш зрілих і конструктивних моделей поведінки.

# РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

## 3.1. Програма корекційних заходів агресивної поведінки підлітків

Розробка та впровадження програми психокорекції агресивної поведінки підлітків є логічним завершенням нашого дослідження. На основі результатів, отриманих під час констатувального етапу експерименту, я встановила необхідність цілеспрямованого психологічного впливу на підлітків з високим та середнім рівнем агресивності. Адже, як показало дослідження, значна частина вибірки потребує корекції емоційних станів для успішної соціалізації.

Для досягнення цієї мети я провела психодіагностичне дослідження рівня агресивності серед 50 підлітків (29 дівчат і 21 хлопців).

Психокорекційна програма «Долаємо агресію разом» базується на комплексному підході. Вона поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та тренінгові вправи на розвиток емоційного інтелекту. Основна ідея програми полягає не в простому пригніченні агресивних імпульсів, а в трансформації деструктивної енергії в конструктивне русло та навчанні підлітків соціально прийнятним способам вираження своїх почуттів.

Мета програми: зниження рівня загальної агресивності підлітків, формування стійких навичок саморегуляції емоційних станів, розвиток емпатії та комунікативної компетентності у конфліктних ситуаціях.

Основними завданнями програми є:

1. Діагностично-інформаційне: розширення знань підлітків про емоційну сферу. Важливо, щоб підліток розумів природу агресії, її види та те, як вона впливає на його життя та стосунки з оточуючими.
2. Регулятивне: безпосереднє навчання технікам зняття психоемоційного напруження. Це включає методи «швидкої допомоги» при спалахах гніву та способи легального (безпечного для інших) вираження гніву.
3. Комунікативне: відпрацювання навичок ефективного спілкування. Наголос ставиться на конструктивному розв’язанні конфліктів та

зниженні рівня ворожості у стосунках з однолітками через засвоєння нових моделей поведінки.

4. Особистісне: розвиток позитивної самооцінки. Робота над впевненістю у собі та здатністю до емпатії допомагає підлітку менше використовувати агресію як захисний механізм.

Програма розрахована на групову роботу (10-12 осіб). Саме в групі підлітки мають можливість отримати зворотний зв'язок від однолітків, що є критично важливим для цього вікового періоду. Групова динаміка дозволяє моделювати типові конфліктні ситуації та апробувати нові моделі поведінки у безпечному середовищі під наглядом психолога[23, с. 240; 40, с. 94].

Структура програми передбачає три основні етапи:

1)Орієнтовний (підготовчий) етап. На цьому етапі основна увага приділяється створенню сприятливого психологічного клімату в групі. Важливо сформувати атмосферу довіри та безпеки, встановити правила групової взаємодії (конфіденційність, повага, активність). Використовуються вправи на знайомство, зняття початкової напруги та усвідомлення учасниками цілей спільної роботи. Це фундамент, без якого подальша корекція буде неможливою через закритість підлітків.

2)Основний (корекційний) етап. Це змістовне ядро програми. Він містить систему занять, спрямованих на роботу з агресивними проявами за декількома напрямками:

*Робота з емоціями:* підлітки вчаться ідентифікувати свій гнів на початкових стадіях, розрізняти почуття (що я відчуваю) та дії (що я роблю).

*Навчання саморегуляції:* опанування технік «стоп-гнів», дихальних вправ та методів м'язової релаксації.

*Розвиток комунікації:* тренінг навичок активного слухання та використання «Я-повідомлень» замість звинувачень.

*Арт-терапія:* використання малювання або роботи з пластиліном для того, щоб «виплеснути» агресію на папір чи матеріал, не шкодячи людям.

3)Заключний етап. Метою цього етапу є закріплення отриманих навичок та інтеграція нового досвіду в повсякденне життя. Важливо, щоб підлітки прорефлексували свої зміни. Також проводиться ритуал завершення роботи групи, де кожен отримує позитивне підкріплення від тренера та інших учасників.

В межах програми ми застосували такі методи роботи, як ігротерапія, техніка проективного малюнка, психогімнастика та методи поведінкової корекції. Програма включає 10 занять, які можуть проводитися як окремо, так і у форматі тренінгових чи психотерапевтичних занять. Нижче поданий детальний опис змісту розробленої програми.

Заняття 1: Знайомство.

Основна мета цього заняття — створення емоційно комфортної атмосфери, знайомство між учасниками, формування позитивного настрою та об’єднання групи. Також увага приділяється емоційному і фізичному розслабленню.

1. Добрий ранок. Учасники сідають у коло і проспівують вітання одне одному, створюючи дружню атмосферу спілкування.

2. Угоди. Учасникам пояснюють мету заняття: навчитися контролювати емоції, збільшувати впевненість у собі. Їм пропонують створити правила групової роботи, які допоможуть зробити спільну діяльність легшою та цікавою. Наприклад, можна почати з правила «Не гніватися» і запросити групу додати інші важливі принципи.

3. Гра «Чарівний кошик». Теплі слова та компліменти допомагають підвищити самооцінку та повагу до себе. На стікерах учасники пишуть добрі слова або компліменти, які їм коли-небудь говорили. Стікери без підпису зберуться у кошик, а потім ведучий зачитуватиме їх, щоб учасники могли згадати ситуації, у яких ці слова були сказані.

Заняття 2: Робота з емоціями.

Заняття спрямоване на розвиток навичок контролю над гнівом та емоціями, використовуючи творчий та ігровий підхід.

1. Недружній шарж. Група малює карикатури на того, хто їх образив. Це допомагає висловити негативні почуття в творчій формі. Кожен учасник ділиться своїми відчуттями після закінчення вправи і вирішує, що хоче зробити з намальованим малюнком.

2. Листок гніву. Для тих, кому важливо вивільнити гнів, рекомендується перенести його на папір: написати чи намалювати емоції на аркуші. Після цього аркуш можна зім'яти та викинути — це символізує відпускання негативу.

3. Подушка для штовхань. Спосіб справлятися із фізичним проявом злості — завести спеціальну подушку темного кольору, яку можна штовхати чи бити під час сплесків емоцій. Вправу завершують переходом до більш спокійних способів роботи із роздратуванням після виходу основного напруження.

Заняття 3: Баланс позитивного та негативного.

Ця частина допомагає учасникам усвідомити свої емоції та створити баланс позитивних і негативних аспектів у житті та взаємодії з оточенням.

1. Не подобається — подобається. Підлітки отримують завдання розділити аркуш паперу навпіл і заповнити його двома блоками: перший — «Що мені не подобається» (в колективі, вдома чи загалом); другий — «Що мені подобається». Спочатку обговорюються негативні аспекти, а потім переходять до позитивних. Дотримання цієї послідовності дозволяє гармонійно перейти від неприємних почуттів до хороших.

Заняття 4: Емоційне сприйняття.

Мета заняття — навчити учасників розуміти зовнішні прояви емоцій інших людей та вдосконалити навички невербального спілкування.

1. Емоційні загадки. Учасники діляться на дві команди й виконують завдання в три серії: у першій серії кожна команда задумує певну емоцію зі списку ведучого і делегує представника для її невербального зображення команді-суперниці. У другій серії загадується будь-яке переживання, яке теж виражається невербально.

Заняття 5.

Мета: зняття напруження м’язів обличчя та вміння управляти станом м’язового напруження та розслаблення.

1. Вправа «Муха». Хід гри: Сядьте зручно, розслаблено покладіть руки на коліна, опустіть плечі і голову, заплющте очі. Уявіть, що на обличчя сідає муха: спочатку на ніс, потім на лоб, рот чи очі. Ваше завдання – прогнати муху, не відкриваючи очей і не піднімаючи рук із колін.

2. Вправа «Лимон». Хід гри: Сядьте зручно, покладіть руки на коліна долонями догори, опустіть плечі, заплющте очі. Уявіть, що у правій руці ви тримаєте лимон. Почніть повільно стискати його, доки не здасться, що весь сік «вижатий». Розслабте руку і запам’ятайте свої відчуття. Потім уявіть лимон у лівій руці й повторіть вправу. Знову розслабтеся й зафіксуйте свої відчуття. Опісля повторіть дію обома руками одночасно, завершивши станом сильного розслаблення і спокою.

Заняття 6.

Мета: навчити методів релаксації, допомогти впоратися з тривогою чи емоційним напруженням, краще сприймати інших людей і вивчати передачу почуттів через жести.

1. Релаксаційний комплекс «Контраст». Спосіб: спочатку необхідно свідомо напружити м’язи до втоми, а потім різко їх розслабити.

2. Жестові етюди.

3. Малюнок на тему "Мій страх". Ведучий пропонує подумати про найбільший страх і намалювати його. Після завершення роботи учасники розривають малюнок на дрібні шматочки. Це символізує подолання страху та створення усвідомлення, що тепер він більше не існує.

Заняття 7.

Мета: контроль над м’язовою напругою і розслабленням, навчитись управляти станом напруги та релаксації.

1. Вправа «Бурулька». Хід гри: Встаньте, заплющте очі й підніміть руки догори, уявляючи себе бурулькою або замороженим морозивом. Напружте всі

м’язи тіла і запам’ятайте ці відчуття. Побудьте в цій позі 1-2 хвилини, а потім уявіть, як під дією сонця ви починаєте танути й повільно розслаблятися.

2. Вправа «Повітряна куля». Хід гри: Встаньте та заплющте очі, підніміть руки догори й уявіть себе наповненою повітрям великою кулею. Напружте все тіло та побудьте так 1-2 хвилини. Потім уявіть, як у кулі з’являється отвір і повітря поступово виходить; одночасно почніть розслабляти свої м’язи. Запам’ятайте відчуття глибокого розслаблення.

Заняття 8.

Мета: розвиток емоційної пластичності обличчя через практику емоційної гімнастики, сприяти самовираженню.

1. Вправа «Міміка». Хід гри: Тренер показує різні емоції за допомогою міміки та рухів і просить учасників вгадати їх смисл. Потім хтось із учасників продовжує вправу вже для решти групи.

2. Вправа «Зобрази тварину». Мета: самовираження, емоційне розкріпачення. Хід гри: Необхідно зобразити тварину, яку тобі назвуть.

Заняття 9.

Мета: Навчання самоконтролю і закріплення цих навиків.

1. Вправа «Сигнали гніву». Мета: направлена на усвідомлення свого гніву через тілесні відчуття. Хай підліток пригадає яку-небудь ситуацію, в якій він дуже сильно гнівався. Запитаєте, як гнів давав про себе знати. Коли людина гнівається, вона може відчувати, як стискаються кулаки, приливає кров, стає важко дихати, напружуються м’язи особи, живота і тому подібне. Це і є сигнали гніву, що попереджають про його зростання. Якщо ж ми вчасно відмітимо його сигнали, то ми зможемо керувати цим відчуттям.

2. Вправа «Гнів на сцені». Мета: цей ігровий корекційний прийом, заснований на зоровому представленні образу свого негативного відчуття. Ведучий пропонує уявити, як виглядав би гнів на сцені театру. В образі кого виступав би актор, що грає гнів, монстра, людини, тварини, а може бути, безформної плями? Якого кольору був би його костюм? Яким він був би на

дотик - гарячим або холодним, шорстким або гладким? Яким голосом говорив би? Якими інтонаціями? Як би він рухався по сцені?

3. Вправа «Порахував до десяти я і вирішив...» Ведучий пропонує у разі агресивного настрою спробувати спокійно порахувати до десяти, заспокоюючи своє дихання і прагнучи розслабитися. Тільки після цього приймати рішення, як діяти в даній ситуації.

Заняття 10.

Мета: закріплення отриманих навичок.

1. Гра «Компліменти». Учасники стають у коло та беруться за руки. Дивлячись в очі сусіда, кожен висловлює: «Мені подобається в тобі…». Той, хто приймає комплімент, киває головою та відповідає: «Дякую, мені дуже приємно!». Вправа триває по колу. Після завершення учасники обговорюють свої відчуття та емоції, які виникли під час виконання завдання.

2. Вправа «Сонце в долоньці». Ведучий знайомить дітей із віршем, а потім усі малюють і дарують подарунки одне одному. Тема вірша: «Сонце в долоньці, тінь на доріжці, крик півня, муркотіння кішки, птах на гілці, квітка біля стежини, бджола на квітці, мурашка в травичці поруч із жуком, весь вкритий літньою засмагою – все це для мене, цілком безкоштовно! Просто так! Щоб я жив, любив цей світ і допомагав зберігати його для інших!».

3. Вправа «Повір мені». Мета: формування внутрішнього самоконтролю та навчання конструктивному вирішенню особистих проблем без агресії. Учасники обирають комісію з трьох осіб. Завдання одного з гравців – переконати комісію в тому, що саме він навів порядок у класі після того, як сам раніше його розгромив. Ситуація: один учень готувався до контрольної роботи, проте припустився кількох помилок. Розчарувавшись у результаті та отримавши незадовільну оцінку, він із хвилею гніву зруйнував клас. Згодом він усе прибрав, але пояснення, що це зроблено добровільно і свідомо, дорослі не приймають. Члени комісії оцінюють кожного учасника від 0 до 5 балів. Завершення вправи — обговорення важливих аспектів роботи.

Очікувані результати за програмою: нормалізація емоційного стану учасників, посилення відчуття впевненості в собі, розвиток емпатії, підвищення рівня соціалізації та формування позитивного ставлення до людей. Досягнення цих цілей сприяє зниженню як вербальної, так і невербальної агресії.

### 3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Оцінювання ефективності програми з подолання агресивної поведінки підлітків ґрунтувалося на аналізі змін у їхніх поведінкових та емоційних реакціях після завершення корекційної діяльності. Для цього використовували кількісні та якісні методи збору й обробки даних. Зокрема, проводилося повторне тестування за шкалою агресії Баса–Перрі, здійснювалися анкетування, бесіди та інтерв'ю з підлітками, педагогами й батьками, а також систематичне спостереження за поведінкою учасників у навчальному середовищі та повсякденному житті[13, с. 224; 16, с. 320].

Результати повторної діагностики дали змогу простежити позитивну динаміку змін у поведінці підлітків. Після проходження корекційної програми в більшості учасників спостерігалося зниження рівня фізичної та вербальної агресії, зменшення проявів дратівливості, імпульсивності та ворожості. Також було зафіксовано покращення навичок емоційного самоконтролю, підвищення рівня комунікативної компетентності та більш конструктивне реагування на конфліктні ситуації.

Реалізація програми групової корекції розпочалася з ретельної попередньої підготовки, яка включала кілька важливих етапів, спрямованих на забезпечення максимальної ефективності корекційного впливу.

Перший етап полягав у проведенні індивідуальних консультацій із кожним учасником. Ці зустрічі дозволяли детально вивчити психологічний стан підлітків, оцінити рівень агресивності, проаналізувати емоційний стан і характер соціальних взаємин. Для збору необхідної інформації

використовувалися бесіди, психодіагностичні методики, анкетування та самооцінювання. Особливу увагу приділяли визначенню індивідуальних особливостей учасників, їхніх потреб, труднощів у спілкуванні та способів реагування на конфліктні ситуації.

Важливим аспектом попередньої діагностики стало визначення домінуючих форм агресивної поведінки у кожного підлітка. У частини учасників переважала вербальна агресія, яка проявлялася у конфліктності, грубості, використанні образливих висловлювань та підвищеній емоційній реактивності. Інші підлітки демонстрували схильність до фізичної агресії, що проявлялося у надмірній дратівливості, імпульсивності та труднощах контролю власних емоцій. Також у деяких учасників спостерігалися прояви непрямої агресії, образливості, негативізму та високого рівня ворожості. Отримані результати дозволили сформувати цілісне уявлення про психологічний стан учасників та визначити основні напрями подальшої психокорекційної роботи.

На основі зібраних даних була адаптована програма групової корекції з урахуванням індивідуальних особливостей учасників. Це передбачало добір найбільш ефективних форм роботи, створення спеціальних вправ і завдань, а також зміну окремих методичних компонентів відповідно до потреб підлітків. Завдяки такій адаптації програма стала більш релевантною та ефективною, оскільки враховувала різні рівні агресивності, особистісні особливості та соціальні фактори, що впливали на поведінку учасників.

Другим важливим етапом підготовки стало проведення навчальних семінарів для керівників груп та батьків. У ході цих зустрічей обговорювалися особливості підліткової агресії, причини її виникнення, а також ефективні способи реагування на агресивну поведінку. Значна увага приділялася методам підтримувальної комунікації, розвитку довірливих взаємин із підлітками та уникненню надмірної критики й авторитарного стилю спілкування. Також проводилися практичні тренінги для вдосконалення

навичок організації групової роботи та формування безпечної психологічної атмосфери.

Після завершення етапу підготовки розпочалася безпосередня реалізація програми. Вона охоплювала проведення групових сесій, тренінгів, рольових ігор, психодраматичних вправ, арт-терапевтичних технік та інших видів діяльності.

Усі заходи були спрямовані на зниження рівня агресивності, розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки. У процесі реалізації програми спостерігалися поступові зміни у взаємодії учасників між собою. Якщо на початкових етапах окремі підлітки демонстрували замкненість, недовіру, небажання брати участь у групових вправах або підвищену конфліктність, то згодом більшість учасників стали більш відкритими до спілкування, активніше висловлювали власні думки та проявляли готовність до співпраці.

У процесі реалізації програми спостерігалися поступові зміни у взаємодії учасників між собою. Якщо на початкових етапах окремі підлітки демонстрували замкненість, недовіру, небажання брати участь у групових вправах або підвищену конфліктність, то згодом більшість учасників стали більш відкритими до спілкування, активніше висловлювали власні думки та проявляли готовність до співпраці. Це свідчило про поступове формування позитивного психологічного клімату в групі.

На початковому етапі реалізації програми особлива увага приділялася створенню безпечного та комфортного середовища для підлітків. Важливим завданням було формування атмосфери довіри, психологічної безпеки та емоційної підтримки.

1. Ознайомлення з принципами групової роботи

Учасників ознайомлювали з основними принципами групової роботи, серед яких особливе значення мали:

- принцип конфіденційності;
- принцип рівності;

- принцип активної участі;
- принцип взаємоповаги;
- принцип безоцінного прийняття.

Підліткам пояснювали, що вся інформація, озвучена під час занять, не виходить за межі групи, що сприяло формуванню довіри між учасниками.

2. Проведення вступних занять

Під час вступних занять проводилися вправи на знайомство, згуртування групи та встановлення позитивного емоційного контакту між учасниками. Підлітки мали можливість поділитися своїми очікуваннями, переживаннями та побоюваннями щодо участі у програмі.

Спільно з учасниками були вироблені правила групової взаємодії, які передбачали взаємоповагу, відкритість до думок інших, відсутність осуду та підтримку один одного.

3. Формування атмосфери довіри

Важливим результатом вступного етапу стало поступове зниження емоційної напруги серед учасників. Багато підлітків на початку роботи демонстрували настороженість, невпевненість у собі та страх бути незрозумілими або висміяними.

Проте поступове включення у групову діяльність, доброзичлива атмосфера та підтримка з боку психолога і групи сприяли формуванню відчуття психологічної безпеки та довіри.

Другий етап програми був основним і відігравав вирішальну роль у процесі корекції агресивної поведінки. Саме на цьому етапі активно застосовувалися різноманітні психотерапевтичні методики, спрямовані на формування нових конструктивних моделей поведінки.

1. Рольові ігри

Підлітки брали участь у моделюванні конфліктних ситуацій, які могли виникати у шкільному середовищі, сім'ї чи спілкуванні з однолітками. Це дозволяло учасникам у безпечному середовищі відпрацьовувати

альтернативні способи реагування на конфлікти, вчитися контролювати власні емоції та шукати конструктивні шляхи вирішення проблем.

Особливу цінність рольових ігор становило те, що підлітки могли аналізувати наслідки власної поведінки та усвідомлювати вплив агресивних реакцій на інших людей.

2. Психодрама

Учасники інсценізували ситуації, які відображали їхні внутрішні конфлікти, образи, переживання та емоційні труднощі. Така форма роботи допомагала підліткам краще усвідомлювати власні емоційні стани та причини агресивної поведінки.

У процесі психодраматичної роботи багато учасників уперше відкрито висловлювали свої переживання, пов’язані з почуттям несправедливості, страху, самотності або внутрішньої напруги.

3. Групові дискусії

Підлітки обговорювали життєві ситуації, пов’язані з конфліктами, агресією, непорозумінням з однолітками чи дорослими. У процесі таких обговорень учасники вчилися відкрито висловлювати власну думку, аргументувати свою позицію та водночас поважати думки інших людей.

Групові дискусії сприяли розвитку навичок активного слухання, емпатії та емоційної саморегуляції.

4. Тренінги соціальних навичок

Учасники вдосконалювали навички ефективного спілкування, вчилися конструктивно висловлювати власні почуття, контролювати емоції та знаходити компромісні рішення у складних ситуаціях.

Значна увага приділялася формуванню навичок асертивної поведінки, що дозволяло підліткам відстоювати власні інтереси без використання агресії.

Третій етап присвячений закріпленню набутих умінь та їх інтеграції у повсякденне життя. Після того, як підлітки опанували нові зразки поведінки, цей етап виявився критично важливим для гарантування довготривалості позитивних трансформацій.

1. Оцінка та обговорення досягнень і складнощів:

Осмислення досвіду.

Під час кожного заняття учасники обговорювали свої успіхи у застосуванні нових вмінь у повсякденному житті. Це сприяло розвитку самоаналізу та розумінню власних досягнень.

Визначення складнощів.

Учасники також обговорювали перешкоди, що виникали в процесі застосування нових підходів до поведінки. Це давало можливість групі та фахівцям своєчасно виявляти проблеми та розробляти методи їх вирішення.

Колективна підтримка.

Учасники отримували підтримку від інших членів групи, що сприяло формуванню атмосфери довіри та взаємоповаги. Ця підтримка була важливою для підтримання мотивації та подальшого особистісного розвитку.

2. Застосування знань у реальних умовах:

Практичні вправи.

Учасникам пропонувалося виконувати індивідуальні практичні завдання, що вимагали застосування нових вмінь у повсякденних життєвих ситуаціях. Наприклад, це включало уникнення конфліктів у навчальному закладі чи вдома, а також використання методів самоконтролю в умовах стресу.

Психологічний супровід.

Учасники мали можливість звертатися до фахівців між заняттями для консультування щодо свого досвіду у реальних життєвих обставинах. Це надавало оперативну підтримку та коригування поведінкових моделей у разі виникнення складнощів.

Зворотний зв’язок. Після завершення практичних вправ підлітки розглядали набутий досвід на колективних заняттях, отримуючи відгуки від інших учасників та психологів. Це сприяло зміцненню їхньої самовпевненості та стимулювало до подальшого розвитку.

3. Формування позитивних моделей поведінки:

Закріплення умінь та навичок.

Особливу увагу приділяли послідовному утвердженню нових поведінкових зразків, щоб підлітки могли використовувати їх несвідомо, без надмірних зусиль. Це передбачало регулярне відтворення прийомів, формування нових навичок та відпрацювання у різноманітних ситуаціях.

Підтримка з боку дорослих.

Фахівці-психологи активно співпрацювали з педагогами та батьками, щоб забезпечити підтримку підліткам у використанні нових навичок у їхньому повсякденному житті. Це сприяло наданню необхідної допомоги та підвищувало ефективність програми.

Наприкінці програми учасники обговорювали власні досягнення, зміни у поведінці та способи подальшого самостійного використання отриманих навичок. Більшість підлітків відзначали, що стали краще розуміти власні емоції, навчилися більш спокійно реагувати на конфлікти та ефективніше взаємодіяти з оточуючими.

Таким чином, результати формувального експерименту підтвердили ефективність розробленої програми психокорекції агресивної поведінки підлітків. У більшості учасників спостерігалося зниження рівня агресивності, покращення емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня соціальної адаптації. Отримані результати свідчать про доцільність використання комплексного підходу до корекції агресивної поведінки підлітків у практичній діяльності психолога.

### 3.3. Порівняльний аналіз результатів вхідного та вихідного контролю

Результати проведеного дослідження показали позитивну динаміку у зниженні рівня агресії серед підлітків після завершення корекційної програми. Учасники продемонстрували покращення в різних аспектах поведінки, зокрема суттєво зменшилися прояви фізичної та вербальної агресії. Також спостерігалося зниження рівня пасивної агресії, ворожості, дратівливості та конфліктності у міжособистісній взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів вхідного та вихідного контролю дозволив оцінити ефективність розробленої програми психокорекції агресивної поведінки підлітків. Для цього було використано результати первинної та повторної психодіагностики, а також дані спостереження, анкетування, бесід із підлітками, педагогами та батьками.

Всебічний аналіз результативності програми, який охоплював як кількісні показники (зниження високого рівня агресії з 32% до 20%, зменшення вербальної агресії з 47% до 30%, фізичної – з 26% до 20%), так і якісні зміни (поліпшення навичок самоконтролю, розвиток співпереживання, підвищення соціальної адаптивності), підтвердив успішність реалізованої корекційної програми. Досягнуті результати продемонстрували ефективність обраного комплексного підходу до подолання агресивної поведінки підлітків, що враховував усі виявлені під час емпіричного дослідження психологічні особливості та взаємозв'язки між емоційною сферою, рівнем тривожності та самооцінкою учасників.

Після завершення програми групового втручання було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників. Для оцінювання результативності корекційної роботи використовувалися ті самі психодіагностичні методики, що і на констатувальному етапі дослідження, а саме:

- методика діагностики агресії Басса–Перрі;
- методика визначення рівня тривожності Спілбергера–Ханіна;
- методика дослідження самооцінки Казанцевої;
- методика діагностики емоційного вигорання та емоційних станів Бойко.

Використання однакових методик на початковому та завершальному етапах дослідження забезпечило можливість об'єктивного порівняння отриманих результатів та визначення динаміки змін у поведінці й емоційному стані підлітків.

Результати повторного діагностичного обстеження за методикою Басса–Перрі виявили істотне зниження рівня агресії серед учасників експериментальної групи. (табл.3.1.)

Таблиця 3.1.

Динаміка рівнів агресії до та після корекційної програми

| Рівень агресії | Відсоток підлітків до програми | Відсоток підлітків після програми | Зміна |
|---|---|---|---|
| Високий | 32% | 20% | Зменшилось на 12% |
| Середній | 40% | 50% | Збільшилось на 10% |
| Низький | 28% | 30% | Збільшилось на 2% |

Аналіз отриманих показників демонструє значне зменшення рівня агресії у підлітків після проходження впровадженої корекційної програми. Особливої уваги заслуговує зниження частки підлітків із високим рівнем агресії, що свідчить про позитивний вплив програми на учасників, які мали найбільш виражені труднощі у сфері емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Збільшення кількості підлітків із середнім рівнем агресії пояснюється переходом частини учасників із високого рівня агресивності до більш помірних проявів агресії. Це свідчить про поступову стабілізацію емоційного стану та зниження інтенсивності агресивних реакцій.

Також позитивним результатом є збільшення частки підлітків із низьким рівнем агресії. Це вказує на формування більш конструктивних моделей поведінки, покращення навичок самоконтролю та розвиток здатності до мирного вирішення конфліктних ситуацій.

Під час аналізу результатів було встановлено, що найбільш помітні зміни відбулися у сфері вербальної агресії. Після завершення програми учасники рідше використовували образливі висловлювання, агресивний тон спілкування та конфліктні форми взаємодії. Також спостерігалося зниження фізичної агресії, що проявлялося у зменшенні імпульсивних реакцій, фізичних конфліктів та агресивних способів самоствердження.

Крім того, результати дослідження показали позитивну динаміку щодо зниження рівня ворожості та негативізму. Підлітки стали більш відкритими до взаємодії, менш схильними до конфронтації та демонстрували вищий рівень емоційної врівноваженості.

Якісний аналіз отриманих даних, проведений на основі спостережень, анкетування та інтерв'ю з учасниками, їхніми батьками та педагогами, дозволив виявити позитивні зміни у поведінковій, емоційній та соціальній сферах.

1) Поведінкові зміни

У більшості підлітків спостерігалося:

- підвищення рівня самоконтролю у конфліктних ситуаціях;
- зниження частоти агресивних реакцій;
- формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів;
- розвиток відповідальності за власну поведінку;
- зменшення імпульсивності у спілкуванні;
- покращення здатності до співпереживання та розуміння інших людей.

Педагоги відзначали, що учасники програми стали менш конфліктними, рідше вступали у суперечки та демонстрували більш спокійну поведінку у шкільному середовищі. Також спостерігалося покращення дисципліни та зниження кількості ситуацій, пов'язаних із проявами агресії.

2) Емоційні зміни

У процесі корекційної роботи в учасників відбулися позитивні зміни в емоційній сфері, зокрема:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;

- зменшення рівня тривожності;
- покращення здатності контролювати гнів;
- зниження емоційної напруги;
- підвищення емоційної стійкості;
- формування більш адекватної самооцінки.

Багато підлітків почали краще розуміти власні емоції та причини виникнення агресивних реакцій. Учасники частіше використовували техніки самоконтролю, дихальні вправи та інші методи емоційної саморегуляції, які були опрацьовані під час занять.

3) Соціальні зміни

Позитивна динаміка також спостерігалася у сфері соціальної взаємодії. Зокрема, було виявлено:

- покращення комунікативних навичок;
- розвиток здатності до співробітництва;
- підвищення рівня соціальної адаптації;
- формування навичок конструктивної взаємодії;
- покращення взаємин із ровесниками та дорослими;
- підвищення рівня групової згуртованості.

Підлітки стали більш відкритими до спілкування, навчилися краще висловлювати власні думки та емоції без використання агресії. Також спостерігалося підвищення рівня довіри до оточуючих та готовності до співпраці.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність комплексного підходу до корекції агресивної поведінки підлітків. Особливе значення мало поєднання різних психокорекційних методів: тренінгових вправ, рольових ігор, арт-терапії, психодрами та технік емоційної саморегуляції.

Важливим чинником успішності програми стало одночасне врахування кількох психологічних аспектів, пов’язаних із агресивною поведінкою, а саме:

- рівня тривожності;

- особливостей самооцінки;
- емоційної нестабільності;
- труднощів у міжособистісній взаємодії;
- наявності внутрішнього емоційного напруження.

Комплексний характер програми дозволив не лише знизити рівень агресивності, але й сприяв загальному покращенню психологічного стану підлітків, розвитку навичок саморегуляції та формуванню більш адаптивних способів поведінки.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої програми психокорекції агресивної поведінки підлітків. Проведена корекційна робота сприяла позитивним змінам у поведінковій, емоційній та соціальній сферах особистості учасників. Це дозволяє рекомендувати запропоновану програму для використання у практичній діяльності психологів закладів освіти під час роботи з підлітками, схильними до агресивної поведінки.

## 3.4. Методичні рекомендації щодо зниження рівня агресивної поведінки підлітків

У сучасний складний період розвитку нашої країни, коли громадяни стикаються з труднощами воєнного часу, надзвичайно актуальною є потреба у розв’язанні соціальних проблем, що перешкоджають гармонійному формуванню та розвитку особистості. Особливу увагу привертають виклики, що стосуються молоді, оскільки саме підлітки є найбільш чутливими до впливу соціального середовища та кризових обставин. Молодь виступає своєрідним індикатором стану суспільства, відображаючи як його позитивні сторони, так і наявні труднощі та суперечності.

У зв’язку з цим особливої значущості набуває створення сприятливого культурно-виховного простору для підлітків, спрямованого на попередження деструктивних соціальних проявів. Сучасною вимогою є розробка та реалізація ефективної системи профілактики та корекції агресивної поведінки,

яка забезпечуватиме гармонійний психоемоційний розвиток особистості[8, с. 464; 28, с. 487].

Останнім часом дедалі частіше спостерігаються прояви жорстокості, конфліктності та агресії серед підлітків, що призводить до негативних наслідків як для самих дітей, так і для їхнього соціального оточення. Особливе занепокоєння викликає те, що агресивна поведінка нерідко використовується підлітками як спосіб самоствердження, встановлення контактів з однолітками або вирішення особистих проблем. Така поведінка, особливо за відсутності позитивних моделей взаємодії, поступово руйнує соціально прийнятні норми співіснування та формує деструктивні способи реагування на труднощі.

Відсутність або недостатня ефективність профілактичних і корекційних заходів створює загрозу для гуманістичних цінностей суспільства, оскільки сприяє переважанню агресивних форм взаємодії над конструктивними способами комунікації.

Термін «корекція» широко використовується в різних сферах знань і загалом означає систему заходів, спрямованих на виправлення або попередження певних відхилень. В Енциклопедичному словнику із соціальної роботи корекція визначається як науково обґрунтована система своєчасних дій, що має на меті запобігання можливим психологічним, соціальним або поведінковим проблемам особистості.

Корекційна діяльність спрямовується на:

- попередження негативних поведінкових проявів;
- підтримання психічного здоров’я;
- розвиток адаптивних механізмів;
- формування позитивних особистісних якостей;
- допомогу в досягненні соціальної адаптації.

У соціально-педагогічній та психологічній літературі існують різні підходи до трактування сутності корекції. Один із підходів розглядає її як комплекс заходів, спрямованих на усунення негативних проявів у соціальному середовищі. Інший підхід трактує корекцію як діяльність, спрямовану на

запобігання виникненню проблемних ситуацій у житті людини та мінімізацію негативного впливу середовища на її розвиток.

На думку О. Безпалько, профілактика та корекція у соціально-педагогічній роботі спрямовані на:

- попередження соціальних проблем;
- усунення вже наявних труднощів;
- формування соціально схвалюваних моделей поведінки;
- розвиток позитивної системи цінностей.

Соціально-педагогічну корекцію агресивної поведінки підлітків доцільно розглядати як окремий напрямок соціально-педагогічної роботи, який охоплює індивідуальні та групові заходи, спрямовані як на саму особистість, так і на її найближче соціальне оточення.

У науковій літературі виокремлюють три основні види корекції:

1. Первинна корекція

Первинна корекція має переважно просвітницький і профілактичний характер. Її головною метою є формування у підлітків:

- позитивних життєвих цінностей;
- навичок самоконтролю;
- конструктивних моделей поведінки;
- стресостійкості;
- адекватної самооцінки.

Вона спрямована на попередження виникнення агресивної поведінки ще до появи її стійких проявів.

2. Вторинна корекція

Вторинна корекція спрямована на:

- стримування поширення негативних форм поведінки;
- усунення факторів ризику;
- зміну небажаних поведінкових установок;
- корекцію емоційних реакцій.

Вона проводиться щодо підлітків, у яких уже спостерігаються окремі агресивні прояви.

3. Третинна корекція

Третинна корекція має на меті:

- недопущення повторних агресивних проявів;
- закріплення позитивних змін;
- відновлення соціального статусу підлітка;
- формування навичок самостійного контролю поведінки.

Ефективність корекційної роботи значною мірою залежить від дотримання основних принципів організації психолого-педагогічного впливу.

До основних принципів належать:

- тривалість та безперервність – корекційна робота повинна здійснюватися систематично та послідовно;
- своєчасність – раннє виявлення агресивних тенденцій дозволяє попередити їх закріплення;
- адресність – індивідуальний підхід до кожного підлітка;
- комплексність – врахування емоційних, поведінкових та соціальних чинників;
- доступність – створення умов для отримання психологічної допомоги;
- інтеграція в освітній процес – поєднання корекційної роботи з навчально-виховною діяльністю;
- співпраця всіх учасників освітнього процесу – взаємодія психолога, педагогів та батьків.

Розуміння цих принципів профілактичної роботи дає змогу глибше осмислити процес, зокрема спрямувати його на необхідність залучення різних соціальних груп (родини, однолітків, ЗМІ, позашкільних установ, соціальних служб тощо) до її реалізації.

За висновками Р. Овчарової, для ефективної корекції агресивної поведінки необхідно створити відповідні соціально-педагогічні умови:

1. Виявлення поширеності різних форм агресії та факторів, що її провокують.
2. Проведення психодіагностичного дослідження особливостей підлітків та їхнього соціального оточення.
3. Розробка корекційних програм на основі отриманих результатів.
4. Підвищення професійної компетентності педагогів щодо проблеми агресивної поведінки.
5. Організація ефективної співпраці між психологами, батьками та освітніми закладами.
6. Створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі [29, с. 210].

Останнім часом питання виправлення агресивної поведінки підлітків активно досліджується, що підтверджується значною кількістю наукових праць та практичних напрацювань.

До них належать: комплексний вплив на особистість; розроблені та перевірені програми запобігання та зниження рівня агресії; позитивне заохочення; такі методи роботи, як «Медіація», «Екстрене втручання», «Розширена програма для школи»; консультування; методичні рекомендації тощо.

В цілому, всі ці підходи мають теоретичне обґрунтування своєї ефективності, але відсутність системності, належного контролю за корекційною діяльністю та недостатнє залучення інших учасників процесу стають причинами виникнення проблем у поведінці дітей та сприяють поширенню такого негативного соціального явища, як агресія.

Враховуючи, що підлітки, їх характер та поведінка формуються під впливом певних соціальних інститутів, корекцію необхідно розглядати як організацію системи взаємодії цих інститутів. Створивши соціально-педагогічне виховне середовище, що має спільну мету, та використовуючи різноманітні засоби і методи, можна досягти бажаного результату – запобігти виникненню агресивної поведінки підлітків.

Отже, зазначене вище дозволяє стверджувати, що в науковій літературі є певні здобутки в теорії запобігання та виправлення агресивної поведінки підлітків, але ще недостатньо розроблені аспекти застосування корекційної роботи у системі взаємодії соціальних інститутів та загальноосвітніх закладів. Запобігання та виправлення агресивної поведінки підлітків – це складна, соціально обумовлена система дій, яка вимагає науково-теоретичної розробки та впровадження дієвих кроків для попередження агресії.

Профілактика та корекція агресивної поведінки має бути спрямована на: зниження рівня особистісної тривожності; навчання дитини прийнятних способів вираження свого гніву; оволодіння навичками контролю власного емоційного стану та розвиток навичок саморегуляції; формування у дітей конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях; розвиток співчуття (емпатії) та адекватного рівня самооцінки.

Знання факторів, що обумовлюють виникнення агресивної поведінки у підлітків, дозволяє розробити комплекс методів, спрямованих на її запобігання, а також формування навичок емоційного самоконтролю та ефективного спілкування. Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків повинна мати всебічний і послідовний характер.

При розробці програми психологічної корекції агресії важливо насамперед враховувати основні вікові особливості її прояву, такі як відсутність контролю над власними емоціями та притаманний підліткам високий рівень особистісної тривожності.

Різниця між корекційною роботою та практичними рекомендаціями полягає в тому, що корекційна робота зосереджена на виявленні та усуненні індивідуальних і соціальних причин, які викликають агресивну поведінку, та навчає способам протидії цим причинам. Практичні рекомендації спрямовані на запобігання повторенню небажаної поведінки та закріплення навичок самоконтролю.

Основними факторами агресивності є: низька самооцінка; підвищена емоційна напруга; особливості виховання; вплив однолітків та субкультур; вплив ЗМІ; низький рівень комунікативних навичок.

Практичні рекомендації спрямовані на розвиток особистості, управління емоціями та надання інформації щодо вирішення проблемних ситуацій. Важливо завжди враховувати інтереси підлітка та дозволяти йому самостійно вирішувати питання і проявляти ініціативу. Оскільки родина є першим прикладом, який безпосередньо бачить підліток, необхідно знизити рівень агресії всередині неї, проаналізувавши стосунки з партнером та з'ясувавши можливі причини її прояву

Для подолання агресивності у підлітковому віці рекомендуємо використовувати у роботі такі техніки для управління емоціями:

1. Техніка «Щоденник емоцій».

Використовуйте щоденник для запису емоцій, почуттів. Коли відчуваєте гнів, образу, біль, детально опишіть усі відчуття. Опишіть ситуацію, причину такого стану та метод боротьби з негативними емоціями. Ця техніка допоможе контролювати та регулювати власні емоції.

2. Техніка «Дихання».

Регулярне дихання є ефективним способом заспокоїтися та розслабитися. Техніка не потребує багато часу. Необхідно почати з повільного, глибокого вдиху носом, направляючи повітря глибоко у живіт на декілька секунд. Після чого варто видихнути через рот і повторити вправу десять разів. Техніку рекомендується виконувати декілька разів на день під час відчуття стресу чи гніву. Вона допоможе зберегти спокій.

3. Техніка «Поступове розслаблення».

Необхідно напружувати все тіло стоячи, а потім свідомо розслабляти його. Техніку зручно використовувати на роботі, вдома, на прогулянці – тобто у будь-який момент.

Вона допоможе зняти напруження та позбутися негативних почуттів.

4. Техніка «Щоденник гніву».

Робота з «Щоденником гніву» проводиться у зошиті. Людина має згадати випадки, коли вона діяла агресивно, та проаналізувати їх за такими пунктами:

1. Описати ситуацію.
2. Оцінити рівень своєї агресії.
3. Оцінити думки (про що думала в той момент).
4. Що говорила.
5. Визначити мету своєї поведінки.
6. З'ясувати наслідки (як у той момент, так і в майбутньому).

Ця техніка допомагає усвідомлено оцінити власну поведінку, цілі та її результати.

5. Техніка «Лист-протест».

Завдання полягає у написанні листа-протесту, детально описуючи образливу або обурливу ситуацію. Важливо написати лист так, щоб співрозмовник прислухався до ваших інтересів. Техніка сприяє навчанню захищати свої інтереси у спокійній манері.

6. Музична терапія.

Музична терапія допомагає зменшити агресію. Це може бути прослуховування улюбленої композиції, спів або гра на інструментах у групі з фахівцем. Якщо виникає агресія, варто увімкнути улюблений музичний твір. Якщо певні дії призводять до агресії, то перед їх початком варто прослухати музику – це зменшить ймовірність спалаху агресії.

Використання арт-терапевтичних методів, таких як танці, драма, малювання, допоможуть зрозуміти та оцінити свою небажану поведінку, навчитися керувати власними емоціями та звільнитися від негативних почуттів.

Фізична активність сприяє зниженню збудження та агресії, покращує емоційний і фізичний стан. Це також надає можливість для спілкування. Деякі види тренувань допоможуть виплеснути агресію.

Важливо, що при постійному відчутті гніву, агресії, образи та усвідомленні нездатності контролювати свою поведінку, необхідно звернутися по допомогу до спеціаліста.

Запропоновані рекомендації переважно зосереджені на регулюванні надмірного гніву, вивченні власних емоцій та стратегій вирішення проблем у випадках небажаної поведінки. Ці поради допоможуть знизити рівень агресивності, розвинути комунікативні навички, навчитися розуміти власні потреби, усвідомлювати, контролювати та керувати своїми емоціями, а також знаходити конструктивні варіанти розв'язання конфліктів у житті. Позбутися агресії можливо. Найкраще це робити конструктивними методами.

Перш за все, потрібно усвідомлювати, що, проявляючи агресію, ви не вирішите своїх проблем, а, скоріше за все, лише збільшите їх. Замість негативних емоцій, що породжують агресивну реакцію, подумайте, що ви можете зробити у цій ситуації для саморозвитку. Будуйте плани, визначайте пріоритети та досягайте поставлених цілей.

Намагайтеся вести активний спосіб життя. Спорт, робота, танці та будь-які інші фізичні навантаження допомагають у подоланні негативних емоцій. Улюблені заняття та хобі знімають стрес та агресію, викликаючи позитивні емоції та гарний настрій.

Ключовим етапом у досягненні спокою та подолання агресивності є самовдосконалення. Необхідно переоцінювати власну особистість, ставлення до навколишнього світу та людей, аналізувати свої дії та очищати свідомість від негативних думок. З метою духовного зростання рекомендується читати спеціалізовану літературу, відвідувати йогу, ушу або подібні практики. І, зрештою, слід пам'ятати, що фахівець-психолог завжди може надати кваліфіковану допомогу. Загальновідомо, що вияви гніву є природною захисною реакцією організму.

Таким чином, наш організм вивільняється від негативних емоцій та переживань, що переповнюють нас. Всім нам, як людям, властиво відчувати гнів. Агресивність закладена в нас природою, і щоразу, пригнічуючи її прояви,

ми скеровуємо власну силу проти себе. Накопичена енергія гніву та злості руйнує нас зсередини, спричиняючи захворювання, виснаження та депресивні стани.

Отже, профілактика та корекція агресивної поведінки підлітків є складним і багатокомпонентним процесом, який потребує системного підходу та взаємодії всіх соціальних інститутів. Ефективність корекційної роботи залежить від своєчасності втручання, комплексності психолого-педагогічного впливу та активного залучення родини, освітнього середовища й фахівців психологічної служби.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на розвиток емоційного самоконтролю, формування конструктивних моделей поведінки та зниження рівня агресивності серед підлітків. Їх систематичне застосування сприятиме покращенню психоемоційного стану підлітків, розвитку комунікативних навичок, підвищенню рівня соціальної адаптації та формуванню гармонійної особистості.

## Висновки до розділу 3

Впроваджена програма корекції агресії у підлітків довела свою значну ефективність. Аналіз динаміки різних проявів агресивної поведінки та емоційного стану підлітків засвідчив суттєве скорочення всіх основних категорій агресії. Якісне дослідження, що включало спостереження, опитування та бесіди з підлітками, їхніми батьками та педагогами, підтвердило позитивні зміни у поведінковій, емоційній та соціальній сферах. Учасники програми продемонстрували зростання рівня самоконтролю під час конфліктних ситуацій, покращення здатності до емоційної саморегуляції, розвиток навичок конструктивної взаємодії та співробітництва з оточуючими.

У межах третього розділу було розроблено та реалізовано програму психокорекційної роботи, спрямовану на зниження рівня агресивної поведінки у підлітковому віці. Програма ґрунтувалася на комплексному підході та включала елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, психогімнастики, рольових ігор, тренінгових вправ та методів емоційної

саморегуляції. Її зміст був спрямований не лише на зменшення проявів агресії, а й на формування позитивних особистісних якостей, розвиток емоційного інтелекту, емпатії та навичок ефективного спілкування.

Проведена корекційна робота дозволила створити безпечне та довірливе середовище, у якому підлітки мали можливість відкрито висловлювати власні переживання, аналізувати причини своєї поведінки та вчитися новим способам реагування у складних життєвих ситуаціях. Значну роль у досягненні позитивних результатів відіграли вправи, спрямовані на усвідомлення емоцій, розвиток навичок самоконтролю та зниження психоемоційного напруження. Особливу ефективність продемонстрували методи арт-терапії та рольового моделювання конфліктних ситуацій, які допомагали підліткам безпечно виражати свої емоції та відпрацьовувати конструктивні моделі поведінки.

Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку у зниженні рівня агресивності серед учасників програми. Повторна психодіагностика показала зменшення кількості підлітків із високим рівнем агресії та збільшення частки учасників із середнім і низьким рівнями агресивності. Крім того, спостерігалося зниження проявів фізичної та вербальної агресії, імпульсивності, дратівливості та конфліктності. Підлітки стали більш стриманими у поведінці, навчилися краще контролювати власні емоції та знаходити альтернативні способи вирішення конфліктів.

Якісний аналіз результатів також підтвердив позитивні зміни у соціальній сфері. Учасники програми продемонстрували покращення комунікативних навичок, здатності до співпереживання та співпраці з іншими людьми. У багатьох підлітків підвищилася впевненість у собі, зменшилася тривожність та покращилися взаємини з однолітками, батьками й педагогами. Важливим результатом стало формування більш позитивного ставлення до себе та оточення, а також усвідомлення власної відповідальності за свої вчинки та поведінкові реакції.

Постійний моніторинг поведінкових змін у підлітків протягом усього періоду реалізації програми дав змогу своєчасно вносити необхідні корективи

та забезпечувати максимальну ефективність корекційної діяльності. Це сприяло досягненню стійких позитивних змін у поведінці учасників, покращенню їхнього емоційного стану та розвитку навичок соціальної адаптації.

Отже, реалізована програма продемонструвала свою результативність у роботі з агресивною поведінкою підлітків, забезпечивши комплексний вплив на всі досліджувані аспекти проблеми. Отримані результати підтвердили доцільність використання комплексного психокорекційного підходу у практичній діяльності психологів закладів освіти. Розроблена програма може бути рекомендована для використання у роботі з підлітками, схильними до агресивної поведінки, з метою формування більш адаптивних моделей поведінки, розвитку навичок емоційної саморегуляції та покращення соціальної взаємодії.

# ВИСНОВКИ

Агресивність підлітків нерідко виступає способом самоствердження в очах однолітків та суспільства. Соціальне оточення є одним із ключових факторів, що спричиняють виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, які, у свою чергу, провокують формування агресивної поведінки. Водночас важливо підкреслити, що соціальне середовище може не лише виступати джерелом агресії, але й виконувати регулюючу та корекційну функцію, впливаючи на зниження її проявів.

Підліткова агресія найчастіше є наслідком поєднання емоційної нестабільності, заниженої самооцінки, фрустраційного досвіду та труднощів у міжособистісній взаємодії. У цьому віці агресія часто виконує функцію емоційної розрядки або способу захисту власного “Я”, однак за відсутності сформованих навичок самоконтролю вона набуває стійкого та деструктивного характеру.

Дослідження показали, що для підліткового віку характерними є три основні форми агресивної поведінки: вербальна, фізична та непряма. Кожна з них може проявлятися в різних соціальних ситуаціях і бути зумовленою як індивідуальними особливостями особистості, так і впливом соціального середовища. При цьому емпіричний аналіз міжособистісних взаємин агресивних підлітків з однолітками засвідчив, що провідним чинником формування агресії є порушення системи соціальних стосунків.

Зокрема, у таких підлітків спостерігається низький соціометричний статус у групі, незадоволеність міжособистісними контактами, дефіцит взаєморозуміння та емоційно негативне сприйняття соціального оточення. Подібні особливості взаємин сприяють накопиченню внутрішньої напруги, яка в подальшому трансформується в агресивні реакції.

Встановлено також, що підлітки з агресивною поведінкою часто демонструють викривлене сприйняття власного місця в системі міжособистісних відносин. Вони схильні переоцінювати власний статус у

колективі та недооцінювати статус інших, що призводить до конфліктності, зниження рівня соціальної адаптації та ускладнення процесу формування адекватної самооцінки.

Результати емпіричного дослідження засвідчили недостатній рівень сформованості у підлітків навичок емоційної саморегуляції, контролю гніву та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Значна частина учасників використовує агресію як звичний спосіб реагування на труднощі, що свідчить про закріплені деструктивні поведінкові стратегії.

Водночас було встановлено, що агресивна поведінка у підлітковому середовищі часто виконує соціально-адаптаційну функцію, оскільки використовується як засіб самоствердження, отримання авторитету серед однолітків або захисту власної позиції у конфліктних ситуаціях.

Впроваджена програма соціально-педагогічної корекції агресивної поведінки продемонструвала свою ефективність та практичну значущість. Участь підлітків у корекційній роботі сприяла усвідомленню ними власних емоційних станів, формуванню навичок їх регуляції та розвитку конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях.

Особливо важливими результатами стали позитивні зміни у сфері міжособистісної взаємодії: покращення комунікативних навичок, зниження рівня конфліктності, підвищення здатності до співпраці та формування більш емпатійного ставлення до оточуючих. Це свідчить про позитивну динаміку не лише на поведінковому, але й на емоційно-особистісному рівні розвитку підлітків.

Ефективність реалізованої програми забезпечувалася її комплексним характером, що включав використання рольових ігор, психодраматичних елементів, групових дискусій та тренінгів соціальних навичок. Такий підхід дав змогу здійснити багатовимірний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості підлітків.

Важливим чинником результативності програми стало створення безпечного групового середовища, у якому учасники мали можливість

відпрацьовувати нові моделі поведінки, отримувати зворотний зв’язок та закріплювати набуті навички у процесі взаємодії з іншими.

Отримані результати дослідження підтверджують, що агресивна поведінка підлітків є керованим та коригованим явищем за умови системного психолого-педагогічного впливу. Найбільш ефективним є поєднання індивідуальної роботи, групових форм взаємодії та залучення найближчого соціального оточення (педагогів і батьків) до процесу корекції.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що запропонована програма може бути використана у практиці соціально-педагогічної та психологічної роботи з підлітками, які демонструють агресивні прояви поведінки. Її застосування сприяє не лише зниженню рівня агресії, але й загальному підвищенню рівня соціальної адаптації, емоційної стабільності та особистісної зрілості підлітків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність розробленої програми та доцільність її подальшого впровадження і вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків та умов їх соціального середовища. Особливу увагу доцільно приділяти профілактичному напрямку роботи, спрямованому на раннє виявлення передумов агресивної поведінки та запобігання її закріпленню.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / за ред. Т. О. Перцевої, В. В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.

2. Алексєєва М. Л., Дригус М. Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. Київ : Знання, 2020. 216 с.

3. Асеева Ю. О., Аушева М. С. Аналіз рівня агресивності та ворожості серед сучасних підлітків // Освіта та наука без меж – 2018 : матеріали XIV Міжнародної наук.-практ. конф. Перемишль, 2018. С. 104–107.

4. Белей М. Д. Психологічна сутність агресії та її вплив на девіантну поведінку підлітків : метод. рек. Івано-Франківськ, 2019. 102 с.

5. Белей М. Д., Гоян І. М. Методи психодіагностики: інструментарій та процедурні особливості. Івано-Франківськ, 2010. 256 с.

6. Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості // Психологічні науки. 2017. № 9. С. 85–93.

7. Благута Р. І. Психологічні засади профілактики делінквентності неповнолітніх : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2016. 228 с.

8. Валавко С. М., Аксенова Ю. Ю. Концепции агрессивного поведения детей дошкольного возраста // Специальное образование. 2015. № 2. С. 17–28.

9. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2016. № 3 (30). С. 117–134.

10. Гапоненко Л. О., Чаркіна О. А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації // Наукові перспективи. 2023. № 3 (33). С. 332–338. URL: http://surl.li/xwxbcd (дата звернення: 17.02.2026).

11. Гапоненко Л. О. Рефлексія ідентичності як механізм розвитку діалогічного спілкування // Наукові інновації та перспективи технології. 2024. № 11 (39). С. 1704–1715. URL: http://surl.li/vfqtmj (дата звернення: 17.02.2026).

12. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

13. Декларація прав людини і громадянина : документ від 26.08.1789 р. URL: http://kr-admin.gov.ua/molod/2.pdf (дата звернення: 17.02.2026).

14. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді : дис. … канд. психол. наук. Чернігів, 2003. 206 с.

15. Дроздов О. Агресіологія як міждисциплінарна галузь досліджень // Соціальна психологія. 2006. № 1 (15). С. 43–49.

16. Златогорська О. Програма корекції агресивної поведінки підлітків // Шкільний психолог. 2003. № 30.

17. Ісаєв Д. Д., Журавльов І. І., Дементьєв В. В. Типологічні моделі поведінки підлітків. Мелітополь, 2007. 264 с.

18. Казміренко Л. І., Тужеляк Н. М. Агресія як соціальний феномен // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2011. № 4. С. 444–454.

19. Карпінська Т. Методи попередження агресивної поведінки // Психологія і суспільство. 2014. № 4. С. 104–109.

20. Куликова Л. М. Гуманістична педагогіка. Харків : Основа, 2009. Ч. 1. 256 с.

21. Кукурудза Т. Причини виникнення підліткової агресії // Social Work and Education. 2014. № 1. URL: http://journals.uran.ua/swe/article/view/67775 (дата звернення: 17.02.2026).

22. Лящ О. П. Концептуальна модель профілактики агресивних проявів // Психологічні перспективи. 2020. № 35. С. 252–257.

23.Методи корекції афективних станів дітей. Вінниця, 2020. 40 с.

24. Мелоян А. Е. Аналіз феномена агресії // Психологія. 2020. Вип. 7. С. 126–130.

25. Можгинський Ю. Б. Підходи до аналізу антисоціальної поведінки // Юридична психологія. 2009. № 1. С. 8–12.

26. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини та корекція // Юридична психологія. 2015. № 1. С. 139–147.

27. Мойсеєва О. Є. Психологія агресії в дитячому та підлітковому віці. Київ : 3 Медіа, 2010. 212 с.

28. Мойсеєва О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії // Психологічні науки. 2015. Т. 2. № 10 (91). С. 211–218.

29. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики // Український вісник психоневрології. 2021. Т. 29. Вип. 3 (108). С. 48–51.

30. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 468 с.

31. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.

32. Програма корекції агресивної поведінки підлітків. URL: https://vseosvita.ua/library/programa-korekcii-agresivnoi-povedinki-pidlitkiv-99997.html (дата звернення: 17.02.2026).

33. Платонова О. Г., Дрижак Т. І. Причини агресії підлітків в умовах війни // Психологічні проблеми особистості в умовах сучасних суспільних змін : матеріали наук.-практ. конф. Чернігів, 2023. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/ (дата звернення: 17.02.2026).

34. Психокорекційна програма зі зниження агресивності. URL: https://vseosvita.ua/library/psihokorekcijna-programa-zi-znizenna-agresivnosti-26981.html (дата звернення: 17.02.2026).

35. Резнікова О. А., Солодка О. В. Поведінка підлітків у конфліктних ситуаціях // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 168–177.

36. Рибачук В. М. Агресивна поведінка у підлітковому віці // Педагогічний процес. 2015. № 1–2. С. 147–152.

37. Сінєльнікова Т. В., Тарковська А. М. Корекційна робота з агресивними підлітками. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/40.pdf (дата звернення: 17.02.2026).

38. Сєага С. Підліткова агресія: причини розвитку // Педагогіка. 2021. № 78. С. 125–129.

39. Сухенко Я. В. Профілактика агресивності. Полтава, 2010. 79 с.

40. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: сутність і причини // Бюлетень Міністерства юстиції України. 2015. № 6. С. 55–64.

41. Уханова А. І. Агресивна поведінка старших школярів // Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2017. Т. 22. Вип. 1 (43). С. 97–107.

42. Федорченко Т. Є. Профілактика агресивної дитини // Теорія і практика виховання. 2019. Вип. 14. С. 535–541.

43. Цільмак О. М. Психологічні детермінанти агресії // Наука і світ. 2022. № 1–2. С. 39–42.

44. Шевчук В. Агресія у підлітків // Молодий вчений. 2020. № 35 (81). С. 334–337.

45. Яковенко А. О. Проблема агресії в психології // Вісник Київського національного університету. 2021. № 4. С. 76–80.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

Програма профілактики агресивної поведінки підлітків

Мета програми:

- створення позитивного емоційного фону, усунення агресивних проявів у поведінці підлітків;
- навчання навичкам та вмінням виражати особисті негативні емоції;
- формування вміння підкорятися вимогам інших та виховання уміння контролювати особисті вчинки та дії.

Задача:

- формувати навички та уміння роботи в групі;
- формувати мотивацію до самовиховання і саморозвитку;
- працювати над підвищенням упевненості в собі і своїх силах;
- сприяти саморозвитку особистості;
- розвивати механізми співпраці та взаємоповаги.

Групові заняття проводяться один раз на тиждень. У них беруть участь від 10 до 15 учнів. Тривалість заняття 1-1,5 год. Кількість занять – 8.

Структура занять:

- Вітання, основна частина, етап рефлексії з обов’язковим колективним обговоренням заняття, прощання.
- Програма побудована таким чином, що кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього.
- Перше заняття присвячено створенню позитивного емоційного фону, навчанню навичкам роботи в групі, вивченню правил групової роботи.
- Друге заняття – розвитку соціальної активності членів групи, розвитку комунікативних навичок, формуванню адекватної самооцінки.

- Третє заняття – розкриття групових взаємовідносин, робота з усунення агресивних проявів у поведінці членів групи, створення позитивного емоційного фону.
- Четверте-, п’яте заняття – навчання навичкам знаходити самовираження негативних емоцій і почуттів, розвиток комунікативних навичок і соціальних емоцій, підвищення впевненості в собі, виховання вміння контролювати свої вчинки та дії.
- Шосте-, сьоме заняття – формування мотивації самовиховання і саморозвитку; закріплення навичок ефективного самовираження почуттів і емоцій; навчання прийомам рефлексії для зняття емоційного напруження.
- Психокорекційна робота з підлітками з профілактики поведінки, що відхиляється, має свої особливості. На початкових етапах краще проводити індивідуальну роботу з учнями, а потім залучати їх до тренінгових груп. Причому групова робота є ефективнішою, коли до складу групи входять не тільки підлітки, які мають ускладнену поведінку, а й соціально адаптовані учні, які швидко включаються в роботу, проявляють активність і можуть вести за собою.

ЗАНЯТТЯ № 1

I. Вітання.

1. Кожен учень по-черзі називає своє ім’я так, як він хотів би, щоб його називали в групі.
2. Знайомство з правилами роботи в групі, режимом роботи.

Правила: 1. Добровільна участь.

2. Говори тут і зараз.
3. Вислухай іншого.
4. Не перебивай.
5. Ми всі тут рівні.
6. Конфіденційність.
7. Активність.

II. Основна частина.

1. *Вправа «Прогноз погоди».*

«Іноді кожному з нас буває необхідно побути на одинці з самим собою. Може, ви надто рано встали і почуваєтеся зле, може, щось зіпсувало вам настрій. І тоді цілком нормально, якщо інші залишать вас на якийсь час у спокої, щоб ви змогли відновити свою внутрішню рівновагу.

Якщо з вами трапиться таке, ви можете дати нам зрозуміти, що вам хочеться побути на самоті, щоб до вас ніхто не підходив, що на якийсь час вам потрібно дати спокій.

Візьміть лист паперу й олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода», чи «штормове попередження», а можливо для вас яскраво світить сонце».

2. *Вправа «Побажання».*

«Почнемо роботу з побажань один одному на сьогоднішній день. Побажання повинно бути коротким, бажано в одне слово. Ви кидаєте м’яч комусь із учасників групи і одночасно говорите йому своє побажання. Той, кому кинули, в свою чергу, кидає наступному, висловлюючи йому побажання. Будемо уважні, щоб м’яч побував у всіх, намагатимемося нікого не пропустити».

3. *Вправа «Число три».*

«Зараз усі рахують до 15 по-черзі, вголос. Той, кому дістанеться число 3, 13, або ті числа, які діляться на три, повинен мовчки ляснути в долоні і підстрибнути. Якщо він збився – виходить із кола». Гра повторюється доки не залишиться три гравця.

4. *Вправа «Аплодисменти по колу».*

«Ми добре попрацювали сьогодні і мені хотілося б запропонувати вам гру, в ході якої аплодисменти спочатку звучать тихо, а потім стають все гучнішими й гучнішими». Ведучий починає плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників гри. Потім цей учасник обирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого і т. д. Останньому учаснику аплодує вся група.

III. Рефлексія.

Колективне обговорення заняття. Бесіда за запитаннями:

- Що вам запам’яталося на сьогоднішньому занятті?
- Було щось, що вас здивувало на занятті?
- Назвіть щось одне, що вам сподобалося на занятті і щось одне, що не сподобалося.

IV. Прощання.

Діти сидять у колі, кидають один одному м’яч і говорять: «Мені в тобі подобається…».

Обладнання: м’яч, папір, олівці.

ЗАНЯТТЯ № 2

I. Вітання.

1. *Вправа «Настрій».*

«Нехай кожен із вас по черзі прийме таку позу, яка відповідає його настрою в даний момент. Уся група по сигналу повторює цю позу. Потім показує свій настрій інший учасник».

2. *Вправа «Друкарська машинка».*

Учасникам дається слово або фраза. Літери, що складають текст, розділяються між членами групи. Потім фраза повинна бути промовлена як можна швидше, при чому кожен називає свою літеру, а в проміжках між словами, всі плескають у долоні.

II. Основна частина.

*Вправа «Автобус».*

Вибираються два бажаючих, які сідають у центр кола. Ведучий пояснює ситуацію: ви їдете в автобусі, раптом бачите у сусідньому автобусі людину, яку ви давно не бачили. Ви хочете домовитися з нею про зустріч в якомусь певному місці, в певний час. У вашому розпорядженні 1 хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора. Після невербального програвання ситуації учасники діляться інформацією про те, як вони зрозуміли один одного. Вправу виконують усі бажаючі.

Обговорення: Чи легко було зрозуміти партнера? Чи легко було висловлювати свої думки невербально? Які засоби використовували? Що допомагало, а що заважало зрозуміти партнера?

*Вправа «Знайди пару».*

Усі сидять у колі. По сигналу потрібно помінятися з кимось місцями. Для цього попередньо, без слів, потрібно встановити контакт очима.

*Вправа «Невербальний контакт».*

Один із учасників (доброволець) повинен вийти із кімнати. Коли він повернеться йому треба буде визначити хто із учасників готовий піти з ним на контакт. При цьому всі ми будемо використовувати тільки невербальні засоби. Група, у відсутність добровольця, повинна визначити учасника, який буде демонструвати готовність вступити у контакт, усі інші будуть демонструвати (показувати) небажання робити це. Потім обираються інші добровольці. При цьому кількість учасників, бажаючих вступити в контакт, можна поступово збільшувати – 2, 3, або усі, хто бажає.

Обговорення: Чи легко було встановити контакт? Що допомагало визначити бажаючого спілкуватися? Якими засобами показували небажання спілкуватися? Що ви відчували, коли розуміли, що у спілкуванні з вами не зацікавлені?

*Вправа «Наляканий їжачок».*

«Хто з вас бачив справжнього їжака? Ви знаєте, що робить їжак коли його налякає лисиця або собака? Будь ласка, об'єднайтеся в пари. Один із вас зараз буде Їжачком, що сильно злякався собаки. Інший буде заспокоювати Їжачка. Хто з вас хотів би бути Їжачком?

Їжачок, згорнися калачиком – так робить їжак, коли лякається. Уяви собі, що ти ще дуже маленький Їжачок, у тебе зовсім мало досвіду, а тебе налякав собака. А коли собака ще і торкнувся до тебе носом, щоб обнюхати – тобі стало зовсім страшно. Тому ти згорнувся в міцний клубочок, щоб захистити свій носик і живіт…

На щастя, тобі на допомогу прийшла дитина. Але ти ще не знаєш, хто такі діти, і не знаєш, що вони можуть бути дуже милими. Ти недовірливий, тому що не знаєш, чого чекати від цієї дитини. Той, хто грає роль Дитини, нехай підсяде до Їжачка. Спочатку ти можеш тихенько поговорити з Їжачком. Його вушкам буде приємно після голосного гавкоту собаки почути тихий ніжний голос. Скажи йому, що ти на його місці теж злякався б. Скажи йому, що він може тобі довіряти. Потім ти можеш його погладити. Якщо ти будеш обережним, Їжачок тебе не вколе. Спробуй і руками показати Їжачкові, що ти до нього дуже добре ставишся. Якщо ти будеш терплячим, то, може, побачиш, як він повільно розгортається. Поговори з ним ще – він розслабився і розкрився. Я хотіла б, щоб Їжачок відчув, чи можна довіряти партнерові. Якщо ти відчуваєш, що Дитина дуже добра з тобою й товариська, ти можеш потихеньку розкриватися (дайте всім Їжачкам 30 с., щоб розкритися). Тепер поміняйтеся місцями.

Обговорення: Що ви відчували, коли були Їжачками? А коли були дітьми? Як намагалися встановити контакт, викликати довіру? В яких ситуаціях ти ведеш себе як Їжачок? Що тобі допомагає встановити контакт в реальних ситуаціях?

III. Рефлексія.

- Що сподобалося сьогодні на занятті?
- Яка вправа найбільше сподобалася на занятті?
- З яким настроєм ви йдете із заняття?

IV. Прощання.

*Вправа «Побажання».*

Обладнання: м’яч.

ЗАНЯТТЯ № 3

I. Вітання.

1. *Вправа «Прогноз погоди».*
2. *Вправа «Подаруй усмішку».*

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той, у свою чергу, усміхається іншому сусідові і т. д.

II. Основна частина.

*Вправа «Сигнал».*

Учні стоять у колі досить близько і позаду тримають один одного за руки. Хтось, легко стискуючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких чи більш довших стискань. Сигнал передається по колу, доки не повернеться до автора. Можна посилати декілька сигналів одночасно, в один або в різні боки.

*Вправа «Завмерла скульптура».*

Два учня зображають бійку, їм пропонується завмерти, зображаючи глиняну скульптуру в застиглих агресивних позах. Решті пропонується бути скульпторами і змінити щось у цій скульптурі. Наприклад, положення рук, ніг, вираз обличчя. Можливо вийде зовсім інша скульптура, наприклад, сумісна діяльність, потиснення рук.

*Вправа «Перетворення злості».*

Двом учасникам дається дві різнокольорові крейди і пропонується швидко замалювати дошку. Потім подивитися на загальний малюнок і спробувати побачити, що в результаті вийшло. Це загальне зображення потрібно обвести, відзначивши, наприклад, тварину, рослину, хмаринку і т.д.

*Вправа «Кулаки, долоні, перехрещені руки».*

Всі, по команді, не домовляючись, викидають руки певним чином: кулаки, долоні, перехрещені на грудях руки. Задача полягає у тому, щоб уся група викинула руки однаково. Ця вправа показує стан учасників групи: якщо багато кулаків, значить у групі велика агресивність, якщо багато відкритих долонь, то група готова до роботи.

*Вправа «Порожній стілець».*

Для проведення вправи потрібна непарна кількість учасників. Попередньо всі розраховуються на «перший», «другий». Другі номера сидять на стільцях, а перші стоять за спинками стільців, той учасник групи, який залишився без пари, стоїть за спинкою порожнього стільця. Його задача – запросити кого-небудь із тих хто сидить, на свій стілець. При цьому він може використовувати тільки невербальні засоби спілкування, говорити нічого не треба. Всі, хто сидять на стільцях дуже хочуть потрапити на вільний стілець. Задача тих, хто стоїть за спинками утримувати своїх «підопічних», для цього треба взяти його за плечі у той момент, коли він зібрався пересідати. Ведучий повинен слідкувати за тим, щоб руки не трималися весь час над «підопічним». Через певний проміжок часу учасники міняються місцями.

Обговорення: Як запрошували когось на вільний стілець? Як розуміли, що вас запрошують на стілець? Що більше сподобалося, стояти за стільцем чи сидіти на ньому?

III. Рефлексія.

- Що сподобалося сьогодні на занятті?
- Як ви себе почували під час проведення вправ?
- З яким настроєм ви йдете із заняття?

IV. Прощання.

*Вправа «Віночок побажань».*

Всі учасники стають у коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіда. Кожен учасник по черзі називає ім’я сусіда і щось йому бажає. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

*Вправа «Аплодисменти по колу».*

Обладнання: кольорова крейда, папір, олівці.

ЗАНЯТТЯ № 4

I. Вітання.

*Вправа «Настрій».*

*Вправа «Число 3».*

II. Основна частина.

*Вправа «Злючка».*

Один з учасників гри сидить на стільці у центрі кола з хусткою в руках. Інші члени групи бігають навколо нього – намагаються будь-яким чином розізлити його. Він повинен сидіти на місці і терпіти стільки, скільки може витримати. Коли вже не в змозі витримати «знущання», він підводиться і починає бігати за образниками. Якщо йому вдається когось наздогнати, він повинен «вдарити» його хусткою. Той, кого спіймали, сідає на стілець і гра триває.

*Вправа «Малюємо злість».*

Учасникам пропонується намалювати на аркушах свою злість так, як вони її уявляють, а потім знищити малюнок і викинути у кошик для сміття.

3. *Вправа «Птахи».*

Можна запропонувати якусь асоціацію із станом групи і в ігровій формі відреагувати накопичені почуття. «Наша група схожа на пташину стаю: всі зайняті своїми справами, про щось перемовляються. Давайте побудемо цими птахами, уявимо себе ними… Що ви відчуваєте, літаючи у цій зграї?».

4. *Вправа «Фігура монстра».*

Тренер пропонує зібрати фігуру, яка складається з усього поганого, злого, агресивного, що є в кожному учасникові гри. Учасники почергово віддають для спільної справа свої кігті, зуби, жала, шипи, перетинки тощо. Монстр сідає у центр кола, усі одночасно натискають на «кнопки», і як утілення всього негативного, агресивного учасників гри, стартує у відкритий космос та зникає навіки.

5. *Вправа «Моя бразильська бабуся».*

Усі стоять у колі. Ведучий пропонує вивчити фразу «У мене в Бразилії є бабуся». Всі повторюють цю фразу швидко і ритмічно. Тепер треба буде повторити рухи. І так: «У мене в Бразилії є бабуся і у неї ось такі ноги. – Потрясти ногами. – Ось такі ноги і, ось такі руки. – Потрясти руками. Потім добавляється вираз обличчя – посмішка і висунутий язик. Потім – смішні стрибки». Нарешті: «У мене в Бразилії є бабуся, у неї ось такі ноги, ось такі

руки, ось таке обличчя, вона ось так стрибає і кричить: «У-ля-ля, у-ля-ля». Коли сміх трохи стихне ведучий говорить: «Да… Яка бабуся – такі і онуки…».

Задача ведучого на початку гри – бути емоційним і подавати учасникам «приклад», а потім, коли учасники розіграються, дати їм волю самовираження і перейти у позицію спостерігача, для того, щоб останні слова були доречними.

III. Рефлексія.

- Яка вправа сподобалася найбільше сьогодні на занятті?
- Яку вправу було легко виконувати, а яку важко? Чому?
- З яким настроєм ви залишаєте заняття?

IV. Прощання.

*Вправа «Віночок побажань».*

*Вправа «Аплодисменти по колу».*

Обладнання: папір, олівці, хустина.

ЗАНЯТТЯ № 5

I. Вітання.

1. *Вправа «Настрій».*
2. *Вправа «Подаруй усмішку».*

II. Основна частина.

*Вправа «Малюємо злість».*

Тренер пропонує учасникам намалювати на аркушах паперу портрет людини, до якої вони відчувають злість і агресію або написати її ім’я закарлючками, негарними літерами. Коли це зроблено, усі одночасно розривають малюнки і викидають їх у кошик для сміття.

*Вправа «Ану голосніше!».*

Ведучий пропонує учасникам сісти і зажмурити очі. За сигналом: «Починаємо», – усі висловлюють незадоволення ситуацією (учителем, батьками, приятелями, коханим та ін.). Це треба робити одночасно і якомога голосніше. Як тільки крики начнуть стихати, ведучий наказує: «Розплющте очі! А тепер повторіть свої слова, дивлячись один одному в очі».

Потім ведучий визначає спільні скарги, після чого відбувається групове обговорення. Вправа допомагає виплеснути назовні злість і перетворює образи та гнів у крик і смішну словесну суперечку. Це дає змогу почути, чим незадоволені інші та дає можливість обговорити і вирішити проблеми.

*Вправа «Обережні рухи».*

Учасники сідають у коло. Ведучий дає завдання зажмурити очі й злегка постукати по своїй голові з правого і лівого боку одночасно. Це має нагадувати падіння крапель дощу. Потім треба вдарити сильніше, але так, щоб не завдати болю. І так само по голові, обличчю, шиї.

Після того, як кожен навчиться розраховувати силу своїх рухів, слід об'єднатися у пари і повторити вправу з партнером.

Один з партнерів стукає руками іншого по спині, плечах, але так, щоб не викликати неприємних відчуттів, не завдати болю. Потім партнери міняються місцями.

Мета цієї вправи – навчитися розраховувати силу своїх рухів і торкатися один одного, не завдаючи болю.

*Вправа «Фотовиставка».*

Навчитися долати свою злість можна за допомогою керованої фантазії.

Сядьте зручно, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі.

А) Уявіть, що ви потрапила на невелику фотовиставку, де фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гнівaєтесь на них.

- Уважно розгляньте фотографії на виставці.
- Виберіть одну з них і зупиніться біля неї.
- Згадайте конфліктну ситуацію, пов'язану з однією людиною. Уявіть себе в цій ситуації.
- Уявіть, що ви розмовляєте з цією людиною.
- Уявіть, що ви виражаєте їй свої почуття. Не стримуйте емоцій, говоріть їй усе, що вам заманеться.

- Уявіть, що ви робите з тією людиною все, що вам хочеться з нею зробити. Не стримуйте себе!

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою,вдихніть 3-4 рази і розплющте очі.

Поділіться з групою своїми враженнями. Що було легко, а що важко? Що сподобалося, а що ні? Хто опинився у вашій галереї? Біля кого ви зупинилися? Яку ситуацію уявили? Як змінювався ваш стан? Чим відрізняються ваші почуття на початку і в кінці вправи?.

Б) Ведучий читає ту саму інструкцію про фотовиставку, що і в першій вправі.

- Уявіть, що ви розмовляєте з людиною, біля якої зупинилися.
- Уявіть, поки ви говорите, вона зменшується у розмірах, її голос стає все слабшим, тихішим, не впевненішим.
- Зменшуйте її доти, доки вона не здасться вам маленькою. Слабою і смішною.
- Спостерігайте за вашою розмовою як сторонній спостерігач.
- Яким ви себе бачите? Як виглядає ситуація?

Якщо ви закінчили свою вправу, дайте знак головою, вдихніть 3-4 рази і розплющте очі. Поділіться з групою своїм досвідом.

III. Рефлексія.

- Що сьогодні на занятті вам сподобалося більш за все?
- Як ви себе почуваєте після сьогоднішнього заняття в порівнянні з попередніми заняттями?
- Як вам працюється у групі?

IV. Прощання.

*Вправа «Аплодисменти по колу».*

Обладнання: папір, олівці.

ЗАНЯТТЯ № 6

I. Вітання.

1. *Вправа «Настрій».*

2. *Вправа «Сигнал».*

II. Основна частина.

*Вправа «Я ображаюсь, коли…».*

Кожен по колу закінчує це речення. Ведучий запитує: « У кого ще подібні ситуації викликають образу?» Після цього обговорюються найтиповіші ситуації, які викликають образи, причини їх виникнення та способи звільнення від них.

*Вправа « Як виразити образу і незадоволення».*

Ведучий заздалегідь готує листівки з найтиповішими образами, характерними для учасників даного віку. Кожна листівка розрізається на чотири частини. На них записані:

- а) роль того, хто ображає;
- б) роль ображеного, який реагує агресивно;
- в) роль ображеного, який реагує невпевнено;
- г) роль ображеного який реагує з почуттям власної гідності.

Завдання для учасників: з'єднати частини листівок в одне ціле і розіграти сценку для всіх. Кожна група показує різні типи реагування на ту саму ситуацію. Після цього обговорюються «вдалі» і «невдалі» способи реагування.

*Вправа «Випадок, коли мене несправедливо образили».*

Учасники об'єднуються в пари й отримують завдання згадати випадок, коли їх несправедливо образили. Один із них розповідає ситуацію, а інший повинен довести, що він міг учинити інакше та уникнути образи. Крім того, він допомагає усвідомити, який позитивний досвід отримав той, хто розповідав. Через три хвилини учасники міняються ролями.

*Вправа «Аукціон».*

Ведучий пропонує організувати аукціон способів, які допоможуть підняти поганий настрій. Учасники пропонують свої способи, а ведучий записує їх на дошці. Після цього відбувається обговорення.

III. Рефлексія.

- Що нового із сьогоднішнього заняття ви візьмете з собою?

- Що ви хотіли б змінити в роботі групи?
- Яка вправа вам сподобалася найбільше?

IV. Прощання.

*Вправа «Віночок побажань».*

*Вправа «Аплодисменти по колу».*

Обладнання: дошка, крейда.

ЗАНЯТТЯ № 7

I. Вітання.

1. *Вправа «Прогноз погоди».*
2. *Вправа «Подаруй усмішку».*

II. Основна частина.

*Вправа «Хто ти».*

Ведучий 10 раз запитує учасників: «Хто ти?», – а члени групи записують на аркушах відповіді, які починаються зі слова «Я – … (учень, егоїст, чесна людина та ін..)». Потім вони пронумеровують ці думки за значущістю таким чином, щоб та думка, яка найбільше характеризує учасника, стояла на першому місці, а та, яка характеризує найменше – на останньому. Ведучий пропонує порахувати, які думки про себе переважають: позитивні, чи негативні та замислитись, із чим це пов’язано. Ця вправа дає можливість відкрити в собі щось нове, усвідомити речі, які раніше повністю не усвідомлювались.

*Вправа «Опудало».*

Тренер говорить, що кожна людина має недоліки. Чи настільки вони страшні, як ми собі уявляємо? Уявіть, що в центрі кола стоїть дуже несимпатичне опудало, таке, яке ставлять на городах, щоб лякати птахів. Воно наділене всіма тими якостями, які ми вважаємо за свої недоліки.

Той, хто визнає за собою якийсь недолік, звертається до нього зі словами: «Жалюгідне опудало, ти… (називає недолік)». Учасники, зокрема і ведучий, називають власні недоліки. Ведучий записує те, що називають учасники і після закінчення гри зачитує. Члени групи обговорюють позитивні сторони

названих «недоліків», однак акцентують увагу не на тих якостях, які назвали самі, а на якостях інших членів групи.

*Вправа «Зміна негативних думок про себе на позитивні».*

Пригадайте про ваші невдачі, які й нині впливають на ваше життя, поведінку та самопочуття. Напишіть п’ять таких речень.

А тепер спробуйте змінити негативні думки про себе на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

Звернення до своїх прав (якщо ти думаєш, що не такий як усі, то можеш замінити таку думку на іншу: «Завжди я мушу все згладжувати» – «Я маю право на помилку»);

Звернення до позитивного досвіду на дану тему («Я нерішучий» – «Є такі ситуації, у яких мені вдається швидко приймати рішення»);

Заміна прикметників («Я товста» – «Я апетитна»).

Потім відбувається обговорення.

*Вправа «Мій девіз».*

Тренер розповідає про середньовічну традицію розміщувати на брамі замку та щиті рицаря родовий герб із девізом. Після цього він пропонує придумати свій девіз, який виражає життєве кредо, ставлення до світу учасника гри. Щоб допомогти зрозуміти завдання, він може для прикладу назвати свій девіз (наприклад «Завжди служити людям»).

III. Рефлексія.

- Як ви почували себе, коли виконували вправу «Хто ти?».
- Яка вправа вам сподобалася найбільше?
- Які вправи будуть для вас корисні в майбутньому?

IV. Прощання.

*Вправа «Аплодисменти по колу».*

Обладнання: папір, олівці, фломастери, ватман.

ЗАНЯТТЯ № 8

I. Вітання.

1. *Вправа «Подаруй усмішку».*

2. *Вправа «Сигнал».*

II. Основна частина.

*Вправа «Міцне дерево»*

Учасники об'єднуються в пари. Ведучий пропонує: «Похитайтеся з носків на п'ятки, при цьому плавно притискаючи п'ятки до підлоги. Похитайтеся, доки не відчуєте легке напруження у литках. Постійте кілька секунд, напруживши м'язи ніг, живота, грудей. Відчуйте себе твердим і незламним, як міцне дерево, коріння якого входить глибоко в землю, яке здатне витримати будь-яку негоду. Нехай партнер легко штовхне вас у плече. Опирайтеся поштовху. Залишайтеся у цій позі стільки, скільки захочете.

Розслабтеся і пройдіться. Зверніть у вагу на свої відчуття. Ви відчуєте, як зросла ваша впевненість у своїх силах, стійкість та витривалість».

*Вправа «Бомбардування».*

Учасник сідає у крісло у центрі кола і вислуховує думки про свої сильні сторони, позитивні риси, у яких ситуаціях вони виявляються. Потім «бомбардування» отримує наступний учасник групи і т. д.

Таким чином, учасники не тільки мають можливість підняти свою самооцінку, а й вчаться знаходити міцні сторони інших людей, надавати їм психологічну підтримку а також приймати їх.

*Вправа «Яким я був у дитинстві».*

Учасник сідає на «гарячий стілець». Решта створюють напроти нього півколо. Ведучий пропонує: «Подивіться на учасника, що сидить у центрі кола. Спробуйте уявити, як він виглядав у дитинстві, який носив одяг, які мав іграшки, що любив робити, що їсти. Коли група висловлюється, «гарячий стілець» мовчить. Він може висловитися тільки після того, як поділяться своїми фантазіями члени групи».

Потім тренер запитує: «Що з того, що говорила група збіглося, а що – ні? Що ви любили робити до цього часу? З ким із друзів приятелюєте до цього часу?»

Під час групового обговорення він запитує: «Чи легко було сидіти на «гарячому стільці»? Вам хотілося швидше піти, чи посидіти довше? Як ви почувалися, коли група висловлювалася? Де ви почувалися спокійніше – на стільці чи у групі?».

*Вправа «Яким я буду через п'ять років».*

Один учасник сідає на «гарячий стілець». Решта створює напроти нього півколо. Тренер пропонує: «Подивіться на учасника, який сидить у центрі кола. Ви його добре знаєте. Уявіть його через п'ять років. Розкажіть, де він навчатиметься, де буде працювати, що робитиме у вільний час. Як він буде одягнений і т. д.»

Поки група висловлюється, «гарячий стілець» мовчить. Він може говорити лише тоді, коли висловиться останній член групи.

Запитання тренера до «гарячого стільця»:

Яким уявляєте своє майбутнє?

Чого очікуєте?

Чого побоюєтеся?

III. Рефлексія.

Проходить за чаюванням, де всі учасники групи мають можливість висловити свої враження і почуття від роботи в групі.

IV. Прощання.

*Вправа «Аплодисменти по колу».*