

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПОПЛАВСЬКА ІРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Сидоренко Ж.В.,
к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Поплавська І. О. Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, навчально-науковий інститут психології, кафедра кризової та клінічної психології, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості агресивної поведінки підлітків під час воєнного стану та здійснено психокорекцію агресивних та тривожних станів підлітків методом когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

У першому розділі роботи аналізуються теоретичні аспекти поняття агресії, її види та прояви у підлітковому віці. Окрема увага приділена психологічним особливостям підліткового віку та агресивній поведінці в умовах кризових ситуацій, зокрема збройного конфлікту.

В другому розділі представлено емпіричне дослідження рівня агресії, тривожності та психологічних факторів, які впливають на поведінку підлітків. У дослідженні брали участь 82 підлітка, віком від 13 до 15 років, зокрема 53 жіночої статі, 29 чоловічої статі. Дослідження базувалося на використанні трьох психодіагностичних методик: опитувач А. Басса-А. Дарки, методики Л. Г. Почебут та шкали тривожності Філіпса. Встановлено, що значна частина підлітків проявляє високий рівень агресивності, що супроводжує почуття провини, тривожності та негативізму. Встановлені кореляційні зв'язки з автоагресією та з загальною тривожністю, які показали, що найбільший кореляційний зв'язок автоагресії з страхом не відповідати оточенню та загальною тривожності з емоційною агресією.

У третьому розділі розроблено корекційну програму, спрямовану на зменшення агресивної поведінки підлітків. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Вибраний метод когнітивно-

поведінкової терапії, так як більшість поведінкових проблем є наслідком проблем у навчанні та вихованні. Метод арт-терапії сприяє зменшенню тривоги та напруженості і формує оптимальні погляди на навколишній світ. Етапи програми містять підготовчий, основний, заключний блоки. Під час апробації корекційної програми були залучені підлітки, їхні батьки та вчителі до активної співпраці. Для визначення ефективності програми використано критерій Мана-Уїтні, який показав, що приймається гіпотеза Н1, де відмінності статично значимі.

Результати магістерської роботи можуть бути використані в практичній діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів та інших спеціалістів, які працюють з підлітками, які перебувають у стресових умовах. Запропонована корекційна програма має на меті не лише зменшення проявів агресії та загальної тривожності, а й створення сприятливих умов для формування емоційної стійкості та позитивної самооцінки у підлітків.

Ключові слова: агресивна поведінка, підлітковий вік, військовий конфлікт, тривожність, негативізм, психологічна корекція, корекційна програма.

ANNOTATION

Poplavska I. O. Psychological Correction of Aggressive Behavior in Adolescents During a Military Crisis. Specialty 053 "Psychology," Educational Program "Psychological Rehabilitation." Vasyl Stus Donetsk National University, Educational and Research Institute of Psychology, Department of Crisis and Clinical Psychology, Vinnytsia, 2024.

The qualification paper examines the features of aggressive behavior in adolescents during martial law and implements psycho-correction of aggressive and anxious states using cognitive-behavioral therapy and art therapy.

In the first chapter, theoretical aspects of the concept of aggression, its types, and manifestations in adolescence are analyzed. Special attention is given to the psychological characteristics of adolescence and aggressive behavior in crisis situations, particularly during armed conflict.

The second chapter presents an empirical study of aggression levels, anxiety, and psychological factors influencing adolescents' behavior. The study involved 82 adolescents aged 13 to 15 years, including 53 females and 29 males. The research employed three psychodiagnostic methods: the A. Bass-A. Darki questionnaire, the L. G. Pochebut methodology, and the Phillips Anxiety Scale. It was found that a significant proportion of adolescents exhibit a high level of aggressiveness, accompanied by feelings of guilt, anxiety, and negativism. Correlation analysis revealed links between self-aggression and general anxiety, showing the strongest correlation between self-aggression and the fear of not meeting others' expectations, as well as between general anxiety and emotional aggression.

The third chapter develops a correctional program aimed at reducing aggressive behavior in adolescents. The program is based on the principles of cognitive-behavioral therapy and art therapy. Cognitive-behavioral therapy was chosen because most behavioral problems arise from issues in learning and upbringing. Art therapy helps reduce anxiety and tension and fosters an optimal

perception of the world. The program consists of preparatory, main, and final stages. During the program's implementation, adolescents, their parents, and teachers were actively involved. To evaluate the program's effectiveness, the Mann-Whitney U-test was applied, confirming the hypothesis H1, indicating statistically significant differences.

The results of this master's thesis can be used in the practical work of school psychologists, social educators, and other specialists working with adolescents in stressful conditions. The proposed correctional program aims not only to reduce manifestations of aggression and general anxiety but also to create favorable conditions for developing emotional resilience and positive self-esteem in adolescents.

Keywords: aggressive behavior, adolescence, military conflict, anxiety, negativism, psychological correction, correctional program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	
1.1 Теоретичні підходи до розуміння агресії.....	14
1.2 Психологічні особливості підліткового віку, які впливають на агресивну поведінку підлітків.....	21
1.3 Специфіка проявів агресії у підлітків в умовах військового конфлікту.....	25
1.4 Теоретичні основи корекції агресивної поведінки підлітків в умовах війни.....	27
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1 Методи дослідження та характеристика емпіричної вибірки.....	30
2.2 Результати емпіричного дослідження прояву агресивності у підлітків.....	32
2.3 Специфіка прояву тривожності у підлітків та її взаємозв'язок з агресивною поведінкою.....	44
2.4 Вплив війни на формування самоагресії та негативізму в підлітковому віці.....	48
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3	
РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	
3.1 Концепція корекційної програми – цілі, завдання та принципи побудови програми.....	52
3.2 Етапи реалізації програми.....	53

3.3 Методи та техніки роботи – опис методів корекції, що включають розвиток навичок самоконтролю, емоційного самовираження, конструктивної комунікації.....	54
3.4 Результати апробації програми – ефективність програми та зміни в показниках агресії та тривожності.....	58
3.5 Практичні поради психологам, педагогам, які працюють з підлітками, схильними до агресивної поведінки та їх батькам.....	60
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Воєнні конфлікти та кризи створюють унікальне середовище для підлітків, яке супроводжується підвищеним рівнем стресу, емоційною напругою та фізичною загрозою. Під впливом такого середовища багато підлітків може виявляти агресивну поведінку як засіб вираження та адаптації до викликів, пов'язаних з воєнними обставинами. Агресивна поведінка підлітків, сформована в умовах воєнної кризи, стає серйозною соціально-психологічною проблемою, яка вимагає комплексного підходу та ефективної психологічної корекції.

Зокрема, важливо вивчити фактори, що спричиняють агресивну поведінку серед підлітків у воєнних умовах, розглянути вплив стресових ситуацій та травматичних подій на їх психічне здоров'я. Потрібно також дослідити можливості психологічної корекції для зменшення рівня агресивності та сприяння адаптації підлітків до складних умов воєнної реальності.

Така тема дозволяє не лише визначити проблему, а й розробити та впровадити конкретні психологічні стратегії для поліпшення психічного стану та зниження агресивної поведінки підлітків, які переживають воєнні конфлікти.

Актуальність теми "Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи" визначається низкою суспільних та психологічних факторів, які впливають на підлітків під час конфліктів та воєнних криз.

Під час воєнної кризи суспільство переживає нестабільність, що впливає на всі його складові. Діти та підлітки, знаходячись в середовищі постійної загрози та тривоги, можуть виявляти збільшену агресивність як засіб самозахисту.

Воєнні конфлікти супроводжуються травматичними подіями, які можуть залишити глибокий слід у психіці підлітків. Постійний стрес може призвести до вияву агресивної поведінки як реакції на емоційне напруження.

Воєнні дії створюють загрозу не лише для фізичного, але і для психічного здоров'я. Підлітки, внаслідок негативного впливу конфлікту, можуть виявляти агресію як спробу виживання в умовах загрози. Воєнні події часто забирають у підлітків можливість насолоджуватися нормальним дитинством, навчатися, розвиватися. Це може викликати агресивну реакцію через втрату стандартних умов життя та безпеки.

Підлітки, що переживають воєнні конфлікти, часто потребують особливих стратегій адаптації до навколишнього середовища. Агресивна поведінка може виступати як спроба адаптуватися та вижити в непередбачуваних умовах.

Урахування цих факторів стає важливим завданням для психологів та спеціалістів зі соціальної роботи, оскільки воєнні кризи залишають глибокий слід у психіці молодого покоління, а їх психологічна корекція може сприяти відновленню та стабілізації психічного стану підлітків.

Актуальність теми агресивної поведінки підлітків у контексті воєнної кризи надзвичайно висока, оскільки сучасний світ стикається із зростаючим числом конфліктів та напруженими міжнародними ситуаціями. Воєнні події, кризи та соціальні трансформації суттєво впливають на психологічний стан підлітків, викликаючи різноманітні форми агресивної поведінки. Зростаючий рівень стресу та нестабільні умови відбиття на підлітковому психічному здоров'ї, що може виявитися у збільшенні виявів агресії.

Однак, незважаючи на важливість проблеми, відсутність належних психологічних стратегій та корекційних програм може призвести до серйозних наслідків для індивідів та суспільства в цілому. Тому вивчення та розробка ефективних психологічних методик корекції агресивної поведінки у підлітків під час воєнної кризи стає актуальним завданням для сучасної психології.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка підлітків в умовах воєнної кризи.

Предмет – корекція агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи.

Мета - дослідити рівень агресивності підлітків в умовах війни та здійснити психокорекцію агресивної поведінки.

Наукова робота спрямована на вдосконалення практичних підходів до психологічної допомоги підліткам у військових конфліктах, сприяючи їхній адаптації та психічному благополуччю в умовах незвичайних обставин.

Ступінь вивченості теми корекції агресивної поведінки підлітків можна оцінити як досить високий, особливо в останні роки. Зростання геополітичного напруження і виникнення воєнних конфліктів призвели до підвищеного інтересу до психологічних аспектів впливу воєнних умов на психіку підлітків. Дослідження в сфері психології війни, стресу та психотравматичного стресу набули значущості. Вчені та практики звертають увагу на необхідність розуміння та ефективної корекції агресивної поведінки підлітків, які переживають воєнні кризи.

Однак, враховуючи особливості цієї теми, ще існує потреба в подальших дослідженнях, особливо в контексті розробки та апробації практичних методик психологічної корекції, врахування культурних та соціальних відмінностей у реакції на військові події. Таким чином, протягом магістерського дослідження можна поглибити розуміння даної теми та внести власний внесок у розвиток психологічної науки та практики.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити основи агресивної поведінки у підлітків та методи їх корекції.
2. Підібрати та обґрунтувати методики дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження агресивної поведінки підлітків в умовах війни.
4. Розробити корекційну програму та здійснити психокорекцію

Гіпотеза магістерської роботи:

1. В умовах військової агресії зростає схильність до агресивної та аутоагресивної поведінки.

2. Ефективним засобом психокорекції агресивної поведінки є психологічний тренінг з використанням методів КПТ та арт-терапії.

Дослідження передбачає, що психологічна корекція агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи може бути ефективною та успішною за умови врахування індивідуальних особливостей кожного підлітка та врахування соціокультурного контексту. Гіпотеза розглядає такі ключові пункти: індивідуальний підхід (психологічна корекція, орієнтована на індивідуальні потреби та особливості кожного підлітка, має великий потенціал для зниження рівня агресивності), спрямованість на фактори воєнної кризи (ефективні стратегії корекції мають враховувати конкретні виклики та стресові ситуації, пов'язані з воєнною кризою), співпраця із соціальним середовищем (залучення сім'ї, школи та інших соціальних структур до процесу корекції може сприяти стійкості та успішності результатів), розвиток соціальних навичок (зосередження на розвитку соціальних навичок, спрямованих на вирішення конфліктних ситуацій та адаптацію до нових умов, може зменшити потребу в агресивному поведінці), психосоціальна підтримка (забезпечення психосоціальної підтримки та створення позитивного психологічного клімату може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню психічного стану підлітків)

Гіпотеза передбачає, що комплексна та індивідуалізована психологічна корекція спрямована на агресивну поведінку підлітків у воєнних умовах, забезпечить позитивні та стійкі результати, сприяючи їхньому адаптивному функціонуванню в ускладнених умовах.

Методи дослідження, які були використані в магістерській роботі "Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи": систематичний огляд наукової літератури щодо агресивної поведінки підлітків під час воєнних конфліктів; використання психометричних тестів для

вимірювання рівня агресивності та виявлення психічних особливостей підлітків; проведення контрольованих психологічних експериментів для перевірки ефективності розроблених психокорекційних стратегій; використання статистичних методів для обробки та аналізу отриманих даних; використання програм та алгоритмів для моделювання взаємодії факторів, що впливають на агресивну поведінку.

У роботі вперше проведено дослідження агресивної поведінки підлітків у контексті військових дій, що дозволило виявити специфічні прояви агресії (негативізм, самоагресія, вербальна агресія) та їхній зв'язок із хронічним стресом. На основі кореляційного аналізу вперше визначено, що підвищена тривожність у підлітків є однією з ключових причин проявів агресії, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми цих феноменів. Запропоновано та впроваджено інноваційну корекційну програму, що поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та арт-терапії, адаптовані до роботи з підлітками в умовах стресу, спричиненого військовими подіями. Програма продемонструвала високу ефективність у зниженні рівня агресії та тривожності серед учасників. У розробці та впровадженні ефективних методів корекції, що враховують унікальні стресові фактори, з якими стикаються підлітки в кризових ситуаціях. Така програма, адаптована до військових умов, може стати новим і важливим інструментом для роботи з молоддю, що зазнала травматичного впливу. Дослідження показує, що високий рівень самоагресії у підлітків є відповіддю на психологічний тиск та відчуття безпорадності, що виникає в кризових умовах.

Апробація результатів дослідження. Поплавська І. О. Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. Поплавська І. О. Психологічне дослідження агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної

конференції, 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.

Результати дослідження використовуватимуть педагоги та психологи.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи: сторінки.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1 Теоретичні підходи до розуміння агресії.

Можна виокремити два типи деструктивної поведінки, які відрізняються за своїми цілями. Перший тип – зовнішньо деструктивна поведінка, цілі якої спрямовані на порушення соціальних норм (моральних, етичних, культурних), прийнятих у суспільстві. Зазвичай такий тип поведінки класифікується як асоціальний. У цьому випадку прояви деструктивної поведінки підлітка можуть стати джерелом підвищеної небезпеки не лише для нього самого, а й для його оточення і суспільства в цілому. Деструктивна поведінка може спричинити й вияв антисоціальних норм. Загалом виділяють цивільну, адміністративну та кримінальну відповідальність. Проявами зовнішньо деструктивної поведінки є умисне заподіяння фізичних збитків іншим людям (побої, хуліганство, крадіжки, вбивство); моральне приниження інших людей (участь у булінгу), провокування конфліктів; порушення соціальних норм (шкільні прогули або відмова від навчання, ухід із дому, бродяжництво, агресивна поведінка, обман); вандалізм (псування неживих предметів, пам'яток культури, історії, витворів мистецтва, графіті (настінні малюнки) непристойного характеру); жорстокість до тварин (знущання, тортури, омертвлення); екоцид (нанесення збитків об'єктам природи: підпали, забруднення природного середовища, знищення тварин); лихослів'я (вживання нецензурної лексики).

Другий тип – внутрішньо деструктивний, спрямований на саморуйнацію та дезінтеграцію власної особистості. Такий тип поведінки надає підліткові у психологічному плані тимчасове короткочасне полегшення, проте заважає вести життя, яке забезпечує його благополуччя. Прояви внутрішньо деструктивної поведінки: зловживання алкоголем/наркотиками, куріння; розлади харчової поведінки (переїдання, голодування, недоїдання); дії з ризиком для життя (зацепінг, паркур та ін.); надмірна видозміна власного тіла

(татування, пірсинг, шрамування); патологічна пристрасть до комп'ютерних та азартних ігор; імпульсивна та ризикована сексуальна поведінка (безладні статеві стосунки, проституція та ін.); самоушкодження (різання, висмикування волосся, опіки); спроба самогубства (навмисне позбавлення себе життя). Зрозуміло, що деструктивна поведінка загрожує в першу чергу благополуччю самого підлітка, негативно впливає на його психічне, фізичне, ментальне здоров'я, створює підґрунтя для появи значних психологічних і соціальних девіацій у дорослому житті. [1]

Підлітковий вік є складним та динамічним етапом розвитку, в процесі якого відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Цей період, який давно охоплює вік від 12 до 18 років, супроводжує низку вікових особливостей, що впливають на поведінку та психічний стан підлітків. Ось основні психологічні особливості, характерні для цього періоду: підлітковий вік супроводжується інтенсивними гормональними перебудовами, які впливають на настрій, рівень енергії, емоційну стійкість. Частини перепаду настрою, агресивність, дратівливість, підвищена збудливість є типовими для цього віку. Швидке зростання тіла, розвиток статевих ознак може стати причиною невпевненості в собі, зростання самосвідомості та формування нового ставлення до вторинного тіла. Підлітки активно досліджують свою індивідуальність, що може включати експериментування з різними стилями, захопленнями, соціальними ролями. Це може призвести до нестабільності у виборі поведінки та емоційних реакцій. На цьому етапі формується прагнення до незалежності від батьків та інших дорослих. Підлітки часто прагнуть самостійно прийняти рішення, що може призвести до конфліктів у сім'ї. Підлітки починають більш усвідомлено оцінювати власні вчинки та поведінку, що може сприяти розвитку самооцінки, а також внутрішні конфлікти та проблеми. У підлітковому віці розвивається здатність до абстрактного мислення. Підлітки починають цікавитися філософськими, моральними, політичними питаннями, намагаються зрозуміти світоглядні проблеми.

Підлітки залишають під сумнів існуючі норми, часто перевіряють межі дозволеного, щоб знайти власну позицію. Це може призвести до конфліктів із дорослими та іншими авторитетними особами. Підлітки вчаться аналізувати свої почуття, думки, дії, що погіршують усвідомлення своєї особистості. Для підлітків особливо важливо бути частиною певної групи. Вони часто знайомі піддаються розуміти під поведінку однолітків, навіть це посилює їх особистим переконанням, щоб уникнути відчуття ізоляції. Бажання подібності іншому та уникнути суду може проявитися у групах ризикованих вчинків або прийнятих моделей поведінки, характерних для обраної. Підлітковий вік є періодом активного формування навичок соціальної взаємодії, комунікації, вирішення конфліктів. Підлітки вчаться будувати та підтримувати міжособистісні відносини. Підлітки традиційно переживають емоції більш інтенсивно, що може виявлятися в різких змінах настрою, емоційних сплесках. Це пов'язано із ще не сформованими навичками самоконтролю та здатністю керувати емоціями. Відмовитися від прагнення до самостійності, підлітки потребують підтримки з боку дорослих для формування позитивної самооцінки та здатності долати труднощі. Підлітки інші переживати стрес через підвищені стресові вимоги до себе та зіткнення з новими ситуаціями. Вони можуть реагувати на стрес стресово емоційно або агресивно. Самооцінка підлітки багато в чому залежить від думок і оцінок інших людей, що може робити його вразливим до критики. Підлітки можуть переживати сильне почуття сорому або тривоги, якщо вони відчувають осуд. Критика може викликати в підлітках агресивну або захисну реакцію, яка намагається захистити себе від зовнішнього тиску. Підлітки формують власні моральні установки, які можуть відрізнятися від тих, що були засвоєні у дитинстві. [2] Вони намагаються зрозуміти та розібратися, що є правильним і корисним для них особисто. Виникає здатність до моральних роздумів і формування етичних переконань, що іноді призводить до конфліктів з авторитетними особами, які мають інші погляди.

Психологічні особливості підліткового віку суттєво впливають на поведінку підлітків, їх реакції на соціальні та емоційні виклики, а також на їхню самооцінку і самоідентифікацію. Підлітки можуть бути іншими до ризикованих дій, конфліктів із батьками, агресії або самоагресії, особливо в умовах підвищеного стресу. Розуміння цих вікових особливостей дозволяє педагогам, психологам та батькам більш конструктивно підтримувати підлітків, допомагаючи їм успішно пройти цей складний етап розвитку.

Підлітковий вік більш часто називають «віком тривоги». Підлітки, більше ніж старшокласники, турбуються з приводу своєї зовнішності, з приводу проблем у школі, взаємин з батьками, вчителями, однолітками. Причиною цього є їхнє бажання подобатись, особливо ровесникам, що й призводить до виникнення певного рівня тривожності. А вже те, наскільки високим є такий рівень залежить як від зовнішніх, так і внутрішніх особливостей конкретного підлітка. Тривожна особистість характеризується низькою самооцінкою, страхом потерпіти невдачу, конформізмом, але і розвиненим почуттям відповідальності, совісності, обов'язковості, скромності. Стійка тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Аналіз ряду форм тривожності свідчить, що вона сама нерідко виконує захисну функцію. Іноді тривожність може надати і позитивний вплив на розвиток особистості та на діяльність, але це залежить від особливостей пристосувальної, адаптивної поведінки індивіда. [3]

В кризові періоди особа завжди дисгармонічна, але вперше ця дисгармонія чітко переживається в кризі підліткового віку. Внутрішня напруга життя підлітка потребує від нього і від батьків мужності і терпіння. Саме цей період є не тільки яскравим етапом розуміння себе, але і початком самостійної роботи по створенню власної індивідуальності, конструюванню та проектуванню майбутнього життєвого шляху. Конфлікти з вчителями та батьками відволікають від складної і необхідної внутрішньої роботи, сповільнюють, таким чином, відводячи процес самопізнання та самореалізації.

Замість незадоволення собою і бажанням щось змінити в собі, виникає неприйняття оцінок старших, які до цього часу відносяться до нього “як до дитини”. Спалахи гніву можливі у відповідь на самі безневинні питання з точки зору дорослих. Зауваження, наприклад, бабуся вранці каже: “Не можна сьогодні йти в школу без шапки, вітер сильний” або класний керівник пожартував з приводу гарної зачіски, а у відповідь грубість, агресія, нестриманість. Здивувався б дорослий якби знав, причиною яких страждань стала його випадкова фраза. [4]

Якщо зайти в школу на перерві, напевно побачимо, що по коридору біжать хлопці і налітають на вчительку. Вона зупиняє хлопців і показує на дівчаток, які спокійно стоять біля вікна. А дівчатка, тим часом, обговорюють не модний вчительський лук, зайву вагу, недоречно нафарбовані губи. Хто, питається, веде себе гірше?

Фізіологічною причиною агресивної поведінки є лімбічна система. Захворювання лімбічної системи приводило людину до дисконтролю, який характеризувався безпричинною жорстокістю та схильністю до насильства. Як в тваринному світі, так і в людей особи чоловічої статі виявляють більшу агресивність, ніж особи жіночої статі. Припускають, що агресія є набутиим захисним механізмом, а не інстинктивним. Діти, які перебувають в стані війни починають раніше проявляти агресію, ніж їхні однолітки, які живуть в мирний час. [5, 6]

Головним фактором соціалізації підлітка є його сім'я, тож при вивченні особливостей агресивності в підлітковому віці необхідно враховувати ступінь згуртованості родини, близькість між членами родини і дитиною, стиль сімейного виховання. Дитяча агресивність може бути наслідком неправильного сімейного виховання та споглядання за агресивними діями з боку батьків.

Дорослі у соціальній ситуації розвитку підлітків виступають в якості значущих осіб. Але цей «п'єдестал» може зайняти будь-хто: масовий кумир

(популярний співак або актор тощо), вчитель (у рольовій позиції дорослого друга), або батьки (якщо вчасно і правильно зреагували на кризу). [7, 8]

Соціальне середовище підлітка, тобто спілкування з однолітками, також може бути причиною агресивної поведінки. Діти ведуть себе агресивно, спостерігаючи за іншими дітьми, так як посилюються домінантні реакції в присутності інших. [9, 10] Але найбільш агресивні діти, швидше за все, будуть забулені всім класом, однак вони можуть знайти друзів серед таких самих агресивних, як і самі. Так само група, або клас, в якому навчається підліток може створювати на нього реальний або уявний тиск, внаслідок якого дитина поводить себе агресивно. Коли дитина є частиною групи, то втрачається індивідуальність, самоусвідомлення, тобто дитина підпорядковується групі. Лідер групи агресивними вчинками закріплює свої керівні позиції. Агресія, яка підтримується групою, створює для підлітка відчуття безпеки, належності до групи. Такі об'єднання підлітків формуються за рівнем розвитку та інтересами учасників. [11] Установки в таких групах на негайне задоволення бажань, пасивний захист від труднощів, прагнення перекладати відповідальність на інших. Підлітки, які є учасниками таких груп, зневажливо відносяться до навчання, уникають виконання обов'язків, як вдома, так і в школі. Але вони мають багато вільного часу, який не вміють проводити з користю: не займаються в гуртках і секціях, не читають, не відвідують музеї, виставки. Таким чином вони залишаються самі з собою наодинці, в пошуках себе. І дуже часто знаходять алкоголізм і наркоманію, які потай входять в девіантний спосіб підліткового життя. [12] 90% підлітків, які були засуджені, скоїли злочини в нетверезому стані. Вони пояснюють свої погані вчинки неправильним уявленням про моральність, норми поведінки, справедливість, хоробрість, чесність. Проте саме група однолітків, що включає в себе людей одного віку, є еталоном, і здебільшого виконує функції значущої оцінки тих вчинків і дій, які скоюють підлітки. Вперше її засуджують не батьки і не родичі, а однолітки. Це зовсім нова ситуація, в яку підліток тільки вступає. З точки зору соціалізації це

принципово важливий момент: підліток навчається дивитися на себе очима інших людей, які, по-перше, не є родичами; по-друге – є не дорослішими від них. В групі однолітків індивід нібито «приміряє на себе одяг дорослої людини». [13, 14] З віком потреба в спілкуванні розширюється й поглиблюється як за формою, так і за змістом. З того моменту, як дитина попадає в групу однолітків, її індивідуальний розвиток уже не можна розглядати й вивчати поза взаєминами з іншими членами групи. Саме тут на основі досвіду спілкування з однолітками закладаються основи моральних якостей особистості. Вивчення взаємин у групі однолітків, проведене в руслі соціометрії, показало, що між дітьми існують складні відносини, які несуть на собі відбиток реальних соціальних залежностей, що мають місце в «дорослому» суспільстві. [15, 16]

Коли підлітки грають у віртуальні комп'ютерні ігри спостерігається фізіологічне збудження та концентрація негативних думок. Особливо підвищений рівень агресивності спостерігається у тих підлітків, які обирають ігри з елементами жорстокості та насилля. [17, 18]

А.А. Реан визначив наступні шляхи профілактики агресії: «У здійсненні профілактики асоціальної поведінки та агресії неповнолітніх ключова роль належить родині. Вплив сім'ї на процес соціалізації і розвитку особистості залишається надзвичайно високим навіть тоді, коли до цього процесу підключаються інші інститути соціалізації: школа, вулиця, групи однолітків і інші». [19, 20]

У змістовному плані провідними ознаками агресивної поведінки можна вважати такі його прояви, як виражене прагнення до домінування над людьми та використання їх у своїх цілях; тенденцію до руйнування; спрямованість на заподіяння шкоди оточуючим людям; схильність до насильства (заподіяння болю). Узагальнюючи всі перераховані ознаки, можна говорити про те, що агресивна поведінка особистості має на увазі будь-які дії з вираженим мотивом домінування. А насильство (фізичне, сексуальне, емоційне) є самим серйозним проявом і небажаним наслідком агресивної поведінки. [21, 22]

Головними чинниками, що сприяють виникненню агресивних реакцій у підлітків, є: характеристики спрямованості та самосвідомості особистості (низький рівень сформованості моральних уявлень, неадекватні самооцінка й рівень домагань), індивідуально-психологічні (емоційна нестабільність, високий рівень особистісної тривожності, низький рівень розвитку інтелекту, несформованість навичок самоконтролю поведінки та функцій прогнозування її наслідків) і соціально-психологічні (статус підлітка в колективі однолітків, низький рівень соціальної адаптації, несприятливий емоційний мікроклімат у родині, характер і система виховання, вплив засобів масової інформації та комп'ютерних ігор тощо) передумови функціонування особистості, що можна об'єднати у відповідний симптомокомплекс особливостей підлітків, схильних до агресивних реакцій. [23, 24]

1.2 Психологічні особливості підліткового віку, які впливають на агресивну поведінку підлітків.

У різних людей агресивність проявляється по-різному: в одних вона майже відсутня, а в інших - є домінантною рисою в характері. [25,26] Взагалі, відсутність агресивності призводить до податливості, нездатності займати свою життєву позицію. А надмірна агресія, як акцентуація характеру, перетворює особистість на конфліктну, не здатну до мирного вирішення проблем. Людина стає злостивою, жорстокою, ворожою, проявляє негативізм до оточуючих. [27, 28]

Агресивна поведінка може бути як прямою, так і непрямою. При прямій агресії людина не приховує своє негативне ставлення до оточуючих, може висловлювати погрози своєму співрозмовнику або діями нанести ушкодження. А при непрямій агресія маскується під єхидство, іронією, неприязню, тобто на людину створюється психологічний тиск. [29]

Агресія – це тип поведінки, який має на меті заподіяти шкоду іншій людині, або навколишньому середовищу, і проявляється у фізичній, вербальній

або непрямій формі. [30] У психології агресія часто розглядається як реакція на стресову ситуацію, фрустрацію або результат внутрішніх конфліктів. Агресія може мати як руйнівний, так і конструктивний характер, якщо вона спрямована на захист себе чи своїх інтересів.

Фізична агресія – пряма дія, яка має на меті завдати фізичної шкоди іншій людині. Це можуть бути удари, поштовхи, нанесення тілесних пошкоджень. Така агресія фактично характеризується негативною спрямованістю на об'єкт і видимою формою вираженості. [31] Вербальна агресія – словесний прояв агресивних намірів, що включає погрози, образи, крики, сарказм або приниження. Цей тип агресії менш очевидний у фізичному плані, але має сильний емоційний вплив на іншу особу. Непряма (опосередкована) агресія – дії, які спрямовані на завдання шкоди іншій людині непрямим шляхом. Це можуть бути плитки, підбурювання, інтриги, маніпуляції або саботаж, коли агресор діє за спиною об'єкта. [32] Самоагресія – агресія, спрямована на себе. Підлітки часто забирають самоагресію як спосіб вираження емоційної напруги. Вона може проявлятися в самопошкодженні, аутодеструктивній поведінці, відчутті провини або зневазі до себе. [33] Емоційна агресія – імпульсивна реакція на конкретну травму або подразник. Така агресія часто виникає в ситуації фрустрації, коли людина не може задовольнити свої потреби або бажання. Вона може бути короткочасною і менш контрольованою. Інструментальна агресія – агресивні дії, які повідомляються з метою досягнення конкретної мети, а не через емоційний стан. [34] Цей тип агресії планується заздалегідь і має свідомий характер. Наприклад, суперник може використовувати агресію, щоб отримати перевагу в конкуренції. Захисна агресія – це форма агресії, яка спрямована на захист своїх інтересів або території, коли людина відчуває загрозу. Вона може бути реакцією на реальний або явний напад, коли особа прагне зберегти свою безпеку чи репутацію. Які ж основні ознаки агресії? Агресивні дії мають конкретного адресата – іншого індивіда, групу, себе чи навколишній простір. Агресія може варіюватися від

слабкого роздратування до сильної люті. Агресія може бути явною або прихованою, проявлятися як через слова, так і через дії. Агресія часто супроводжується сильними негативними емоціями – злістю, ненавистю, роздратуванням. агресивні дії можуть мати різні мотиви – від самозахисту до бажання домінування чи вираженості невдоволення. Агресія є багатофакторним явищем, що включає в себе різноманітні форми прояву, які варіюються залежно від умов, вікових та особистісних особливостей. Розуміння видів та особливостей агресії дозволяє ефективніше вибудовувати стратегії профілактики та роботи з підлітками.

В літературі описані різні теорії агресії. Зигмунд Фрейд вважав, що агресія є однією з основних інстинктивних сил людини, поряд із лібідом. [35] Агресія, за Фрейдом, пов'язана з деструктивним потягом до смерті (танатос), який протистоїть життєвому потягу (ерос). Підлітковий вік є періодом інтенсивного психічного розвитку, коли інстинкти можуть проявлятися особливо яскраво. Карен Хорні та інші послідовники психоаналізу розглядали агресію як захисний механізм, який формується у відповідь на тривожність і почуття небезпеки. Згідно з фрустраційно-агресивною теорією Долларда, агресія виникає як наслідок блокування або перешкоди досягненню мети, що викликає фрустрацію. У підлітків, що знаходяться в умовах соціальної кризи або стресових ситуацій (зокрема війни), фрустрація може виникати через порушення звичного укладу життя, втрату стабільності, що підвищує ймовірність агресивних реакцій. Представники біхевіоризму є Джон Б. Вотсон і Б. Ф. Скіннер вважали, що агресивна поведінка є набутою, і вона формується як результат впливу оточення. [36] Агресія підлітків може бути засвоєна через наслідування або підкріплення агресивної поведінки оточуючими. Важливу роль тут відіграють соціальні моделі (батьки, однолітки, медіа тощо). Альберт Бандура, представник соціально-когнітивної теорії доповнив цю концепцію ідеєю, що агресивна поведінка вивчається через процес соціального навчання, тобто шляхом спостереження за поведінкою інших і її наслідування. Підлітки

можуть засвоювати агресивні моделі поведінки від значущих дорослих або через засоби масової інформації. Леон Фестінгер і інші когнітивні психологи вважали, що агресія може виникати в результаті когнітивних процесів, таких як неправильне сприйняття соціальної ситуації або інтерпретація поведінки інших людей як ворожої. Підлітки, які перебувають у стані емоційного стресу або кризи, можуть частіше сприймати нейтральні або дружні дії інших як загрозові, що призводить до агресивної реакції. У гуманістичній психології агресія розглядається як наслідок незадоволення базових потреб (любов, безпека, самореалізація). Карл Роджерс вважав, що підлітки можуть проявляти агресію, якщо їхні потреби в прийнятті і безумовній позитивній увазі не задовольняються. Абрахам Маслоу пов'язував агресію з незадоволенням базових потреб, таких як потреба в безпеці або приналежності до групи. Згідно з біологічними концепціями, агресія має генетичні або нейрофізіологічні основи. Конрад Лоренц вважав, що агресія є природженим інстинктом, необхідним для виживання, і може активуватися за певних умов. У підлітковому віці, коли організм переживає значні гормональні зміни (наприклад, підвищення рівня тестостерону), схильність до агресії може посилюватися. Згідно з еволюційною теорією, агресія має адаптивний характер, спрямований на захист ресурсів або домінування. Підлітки можуть проявляти агресію в соціальних конфліктах або конкурентних ситуаціях, що є частиною їхньої соціальної еволюції. Еріх Фромм і інші соціокультурні теоретики вважали, що агресія формується під впливом соціальних умов і культури. Військові конфлікти, політична нестабільність та соціальні кризи можуть підвищувати рівень агресивності в підлітків через руйнування звичних соціальних норм та цінностей. Екологічна теорія розвитку Урі Бронфенбреннер стверджує, що поведінка підлітка, включно з агресією, формується під впливом кількох рівнів навколишнього середовища: мікросистема (сім'я, школа), макросистема (культура, економіка, політика). Воєнна криза як частина

макросистеми може значно впливати на агресивні тенденції підлітків через стрес, нестабільність та зменшення підтримки з боку сім'ї або громади.

У відповідності до результатів праці С. М. Дмитрієвої і О. Б. Карпович визначається два основних види агресивності [37]: 1. здорова агресивність – розглядається як нормальна та природна реакція організму на стрес або виклик, що може виявлятися у вигляді захисту себе чи інших, виявлення конкурентоспроможності, а також як реакція на негативні обставини. Здорова агресія може бути корисною, коли вона контролюється та виражається в адекватних ситуаціях, не призводить до фізичного чи емоційного травмування, та допомагає особистості досягати своїх цілей та протистояти життєвим викликам. 2. вроджена агресивність – розглядається як більш вроджена чи вбудована в особистість, що може бути пов'язана з генетичними чи біологічними факторами, а також формуватися під впливом навколишнього середовища. Вроджена агресія часто характеризується неадекватними реакціями на стрес, недоліками у контролі емоцій та виразності поведінки, що може вести до конфліктів, насильства та інших негативних наслідків. [38]

Підліткова агресивність формується в результаті перегляду відео, спостереженням за іншими. Це потрібно враховувати батькам, педагогам, психологам, адже краще попередити агресивність, аніж потім коригувати.

Агресія та агресивність у підлітків є багатофакторними явищами, що можуть мати як внутрішні (біологічні, психологічні), так і зовнішні (соціальні, екологічні) причини. Розуміння цих теоретичних підходів допоможе краще зрозуміти природу агресії у підлітків та розробити ефективні методи її корекції.

1.3 Специфіка проявів агресії у підлітків в умовах військового конфлікту.

Агресивна поведінка підлітків в умовах стресових ситуацій є складним і багатогранним явищем, яке посилюється під впливом хронічного стресу та травматичних факторів. У підлітковому віці, коли відбуваються інтенсивні

зміни як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях, діти особливо вразливі до різних негативних впливів, виключно з конфліктами, соціальною нестабільністю та військовими діями. Хронічний стрес – це постійне відчуття напруги і тиску, яке виникає через тривалий вплив стресових чинників. У підлітках, які постійно перебувають у стані стресу, можна спостерігати підвищений рівень тривожності, дратівливості, напруги та вразливості до провокацій, що стає основою для формування агресивної поведінки. Хронічний стрес негативно впливає на емоційну саморегуляцію, викликаючи імпульсивні реакції, до яких часто належить агресія. Травматичні фактори – це надзвичайно негативні події, які справляють тривалий психологічний вплив на людину, залишаючи слід у її свідомості. До таких факторів належать: військові дії; насильство в сім'ї або серед однолітків; смерть близьких людей; зруйноване житло чи переміщення. У ситуаціях, коли підлітки залишаються свідками або жертвами таких подій, їх здатність справлятися зі стресом значно знижується. Через цю агресію можна стати способом впоратися з емоційною напругою, страхом і почуттям безсилля. Наведемо деякі особливості агресивної поведінки підлітків, що переживають травматичні події. Це негативізм. Підлітки можуть проявляти протест або опозицію до будь-яких вимог з боку дорослих, що може бути способом самовираження в стресових умовах. Імпульсивна агресія - накопичена тривожність і страх часто призводять до агресії у відповідь на перший погляд на незначні подразники. Це пов'язано з ослабленням самоконтролю і підвищеною дратівливістю. У важких умовах підлітки можуть звернути агресію на себе, проявляючи самопошкодження як спосіб зниження внутрішньої напруги або відчуття провини. У стресових умовах діти часто використовують образи, сарказм і крик, що стає для них виходом із ситуацій, коли немає можливості знайти інший спосіб впоратися з емоціями. У підлітків збільшилась досвідченість до підозрілості та недовіри навколишніх людей, після чого вони перестають відчувати безпеку і стабільність, що формує внутрішню напругу і веде до конфліктної поведінки.

Познайомимось з механізмами впливу стресу та травматичних подій на агресію. Внаслідок гормональних змін стрес стимулює вироблення кортизолу та адреналіну, що впливає на підвищену реактивність і нервовість до агресивних відповідей. Коли підліток не може досягти бажаного, він відчуває безпорядність, яка трансформується у гнів і агресію. Це є психологічна фрустрація. Уміння контролювати свої емоції формується на основі соціального досвіду і моделей поведінки. У постійному стресі ці навички можуть не розвинути належним чином, що посилює імпульсивність і агресивність. У ситуаціях травматичних подій підлітки можуть відчувати відреченість і самотність, що підсилює агресивні тенденції.

Підлітки, які знаходяться в умовах хронічного стресу або травматичних ситуацій, особливо у воєнний час, потребують психологічної підтримки для зниження рівня агресії та навчання конструктивним методам управління емоціями. Ці умови призводять до зниження самоконтролю, емоційної нестабільності та підвищення ворожості, що посилює ризик агресивної поведінки. Підліткам необхідно допомогти сформувати навички подолання стресу, адаптації до складних умов, а також підтримувати їх у розвитку соціального навичок для побудови довірчих стосунків з оточенням.

1.4 Теоретичні основи корекції агресивної поведінки підлітків в умовах війни.

Агресія у підлітків в умовах військового конфлікту має свої особливі особливості, пов'язані з надзвичайним стресовим впливом та невизначеністю, в яких опинилися діти. Військовий конфлікт створює атмосферу постійної загрози та нестабільності, яка накладає глибокий відбиток на психіку підлітків, часто провокуючи агресивні реакції як захисний механізм. Війна часто розриває соціальні зв'язки та нормальний процес соціалізації підлітків. Втрата друзів, зміна школи або переселення в інші регіони можуть перешкоджати формуванню здорових соціальних навичок. У результаті підлітки можуть стати

соціально ізольованими або почати асоціювати себе з деструктивними групами, що ще більше посилює ризик агресивної або девіантної поведінки. Військові дії руйнують почуття базової безпеки, яке є важливим для нормального психологічного розвитку дитини і підлітка. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків, загроза життю власному чи близьким створюють глибоке почуття нестабільності. Це може призвести до розвитку недовіри до оточуючих і суспільства в цілому. У підлітковому віці, коли формується світогляд і система цінностей, така недовіра може стати постійною частиною особистості.

Підлітки, які постійно знаходяться в умовах небезпеки, демонструють високий рівень тривожності, що часто проявляється в неконтрольованих емоційних спалахах. Постійна тривога може перерости у хронічний стан, який впливатиме на їхню здатність адаптуватися до умов життя після завершення війни. Хвора поведінка стає імпульсивною та агресивною, оскільки постійний страх і стрес змушують їх швидше та різкіше реагувати на різні подразники. Через переживання постійного стресу і небезпеки підлітки можуть втратити здатність ефективно контролювати свої емоції. Це може проявлятися у вигляді перепадів настрою, істерик або емоційної «замороженості» (коли підлітки стають байдужими до подій навколо них). Порушення емоційної регуляції ускладнює адаптацію підлітків до нормального життя після війни. Підлітки в умовах війни можуть виражати своє незадоволення та протест через негативізм та опозиційні реакції. Вони можуть відмовлятися виконувати правила чи вимоги дорослих, часто стають більш сімейними до конфліктів, демонструючи своє незадоволення та потребу в незалежності в такий спосіб. Стрес і травматичний досвід можуть сприяти прояву самоагресії. Підлітки, не маючи можливості висловити свій біль і страх назовні, можуть спрямовувати агресію на себе, демонструючи такі дії, як самопошкодження або навіть ризиковану поведінку, щоб компенсувати своє внутрішнє переживання. Війна є потужним травматичним фактором, що може викликати у підлітків розвиток ПТСР. Основні симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади, нічні кошмари,

емоційну оніміння, уникання ситуацій, які нагадують про травму, та підвищену тривожність. Травматизація особливо небезпечна для підлітків, оскільки їхня свідомість ще розвивається, і вони можуть не мати достатніх психологічних ресурсів для подолання наслідків пережитого. Умови війни формують підлітків, що знаходяться в стані постійної напруги та недовіри. Вони можуть стати ворожими та відчуттями до оточуючих, особливо є випадки втрати близьких або руйнування домівок, що сприяє зростанню їх емоційної відчутності, якщо та агресивності. Підлітки часто вимагає слова для вираження свого гніву, розчарування та болю. У кризових умовах вони можуть вдаватися до образи, критики або навіть приниження інших людей як спосіб вивільнити емоційне напруження, що накопичується через постійне перебування в кризовому стані. У війні підлітки часто стають свідками агресивної поведінки або насилля, крім того вони можуть сприймати агресію як прийнятий або навіть необхідний спосіб захисту. Це підсилюється культурними або сімейними установами, що виправдовують агресивні дії заради самозахисту. Підлітковий вік є важливим періодом для формування особистої ідентичності, і війна може суттєво вплинути на цей процес. Підлітки можуть ототожнювати себе з військовими героями, учасниками конфлікту або жертвами, що формує спотворене уявлення про себе. Війна може також призвести до втрати почуття власної значущості або, навпаки, викликати розвиток «псевдоролі» – гіпертрофованого уявлення про свою відповідальність або силу.

Познайомимось з деякими механізмами виникнення агресії в умовах війни. Агресія в таких умовах може стати природним механізмом захисту психіки від постійного тиску. Вона знижує відчуття страху та безпорадності, даючи відчуття контролю над ситуацією, хоч і тимчасове. Хронічний стрес стимулює викид адреналіну та інших гормонів, що призводить до підвищення реактивності та готовності до захисту або нападу. Підлітки перебувають у постійному стані мобілізації, що провокує агресивні реакції. Через військові дії багато підлітків стикаються з обмеженнями у повсякденному житті, такими як

неможливість вільного пересування, нестача ресурсів або ізоляція. Це призводить до фрустрації та агресії як реакція на прояв можливості задовольнити свої базові потреби.

Агресія у підлітків, що перебувають в умовах військового конфлікту є результатом важких емоційних переживань, страху, втрати відчуття безпеки та постійного стресу. Відповідно, для зниження рівня агресивності необхідно створювати спеціальні програми психологічної підтримки, які включають стабілізацію емоційного стану, формування навички подолання стресу та роботу з травматичним досвідом. Також варто залучати сімейне і соціальне оточення для створення умов, де підлітки залишаться відчувати себе в безпеці, отримуючи емоційну підтримку та можливість вільно висловлювати своє переживання.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи було проаналізовано теоретичні уявлення про агресивну поведінку підлітків та її прояви в умовах воєнної кризи. Проведене дослідження дозволило зробити ряд висновків. Агресивна поведінка підлітків є багатофакторним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Підлітковий вік — це період активного розвитку особистості, в якому зміни навколишнього середовища, зокрема екстремальні умови війни, можуть значно впливати на агресивні прояви. Війна як екстремальний чинник впливає на формування свідомості та поведінкових моделей підлітків. В умовах постійної небезпеки та стресу у підлітків відбувається підвищення рівня агресивності, зниження моральної чутливості та емпатії, а також руйнування звичних соціальних норм і системи цінностей. Фрустрація базових потреб, таких як безпека, соціальна підтримка та стабільність, є однією з ключових причин агресивної поведінки підлітків у воєнних умовах. Відчуття безсилля і втрати контролю над власним життям призводить до посилення агресивних реакцій як способу психологічної

розрядки та компенсації. Соціальне оточення та медіа відіграють важливу роль у формуванні агресивних моделей поведінки. Підлітки часто копіюють агресивну поведінку дорослих або значущих фігур у їхньому житті, а також можуть піддаватися впливу насильницького контенту у медіа та соціальних мережах. Агресія підлітків у воєнний період може мати різні форми, включаючи фізичне, вербальне або психологічне насильство. У деяких випадках агресія є реакцією на безпорадність і страх, у інших — способом самозахисту або навіть протесту проти умов, в яких підлітки опинилися. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеним наслідком війни, що сприяє підвищенню агресивності та порушенню емоційної регуляції у підлітків. Травматичний досвід війни формує довготривалі психологічні проблеми, які потребують спеціалізованої корекції.

Загалом, перший розділ підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення агресії у підлітків в умовах війни, враховуючи біопсихосоціальні фактори, що впливають на розвиток цієї поведінки. Це також наголошує на важливості психологічної підтримки та своєчасного втручання для запобігання негативним наслідкам агресивної поведінки та насильства у підлітковому віці під час воєнної кризи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Методи дослідження та характеристика емпіричної вибірки

В науковому емпіричному дослідженні психологічних особливостей агресивних емоційних станів підлітків в умовах війни взяли участь 82 особи віком від 13 до 15 років, зокрема 53 жіночої статі, 29 чоловічої статі. Відповідь на питання чи є у твоїй родині люди, які брали або беруть участь у захисті нашої країни 46 респондентів відповіли так, 36 відповіли ні. Дослідження проводилось на базі Ліцею №4 м. Хмільника Вінницької області. Всі учасники дали добровільну згоду на участь в науковому дослідженні.

Експериментальне дослідження було проведено з метою діагностики та корекції агресивної поведінки підлітків в умовах воєнної кризи. Дослідження включало етапи збору даних, використання психодіагностичних методик, аналізу отриманих результатів і проведення корекційної роботи. Для вивчення агресивної та тривожної поведінки підлітків були використані такі методики: 1) Опитувальник А. Басса та А. Дарки; [39] 2) Оцінка рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса; [40] 3) «Тест агресивності» Л. Г. Почебут.[39]

Опитувальник А. Басса і А. Дарки призначений для вимірювання різних форм агресії та ворожості. Він складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Методика виділяє кілька шкал агресії: фізична агресія – безпосередня форма агресії, яка виражається у фізичних діях; непряма агресія – агресія, що проявляється опосередковано, через уникання або маніпуляції; вербальна агресія – агресивність, яка виявляється через мову, образи, погрози; негативізм – опір соціальним нормам і правилам; підозрілість – схильність бачити загрозу з боку оточуючих; образа – накопичення агресивних почуттів,

які не виражаються відкрито; почуття вини – внутрішній конфлікт через агресивні дії.

Дана методика дозволяє виявити не лише загальний рівень агресії, а й її окремі компоненти. Це допомагає краще зрозуміти, які саме аспекти агресивної поведінки є найбільш вираженими у підлітків і на яких компонентах потрібно сфокусувати корекційну роботу.

Методика оцінки рівня шкільної тривожності за Філіпсом є діагностичним інструментом, призначеним для вивчення тривожності у шкільному середовищі. Вона допомагає виявити, наскільки сильно підлітки переживають стрес і тривогу, пов'язану з навчальною діяльністю, стосунками з однолітками та вчителями. Даний тест особливо актуальний для дослідження у воєнних умовах, оскільки рівень тривожності може бути значно підвищений через зовнішні стресові фактори, такі як війна, що впливають на навчальний процес.

Методика включає 58 тверджень, що розкривають різні аспекти шкільної тривожності. Підлітки відповідають на твердження "так" або "ні", залежно від того, наскільки ці твердження відповідають їхньому стану. Шкали тесту: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби у досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуацій перевірки знань, страх невідповідності очікуванням учителів, проблеми у взаєминах з учителями.

Оцінка рівня шкільної тривожності за Філіпсом дозволяє виявити основні чинники, що викликають стрес і тривогу у підлітків у шкільному середовищі. Це важливо для розуміння того, як екстремальні умови (наприклад, війна) можуть впливати на емоційний стан учнів і погіршувати їхню здатність до навчання. Дослідження допомагає виявити, чи є підвищена тривожність наслідком стресу від шкільних вимог чи, можливо, пов'язана з іншими соціальними або сімейними факторами. Методика Філіпса дала можливість оцінити, як шкільне середовище, поряд із зовнішніми стресорами, такими як

війна, впливає на емоційний стан підлітків. Це важливий інструмент для виявлення потреби у психологічній підтримці, що спрямована на зниження тривожності та поліпшення психологічного клімату у школі.

Тест агресивності Л.Г. Почебут спрямований на діагностику різних проявів агресивної поведінки у підлітків. Він допомагає оцінити рівень агресивності та характер агресивних реакцій в різних життєвих ситуаціях. Методика містить твердження, що описують різні форми агресивної поведінки (фізична, вербальна, емоційна) і дозволяє виявити схильність підлітків до агресії.

Тест базується на ряді питань, що розкривають різні аспекти агресії, на які підлітки відповідають «так» або «ні». Цей підхід дозволяє виявити не лише явну агресію, але й приховані тенденції до ворожості чи непрямой агресивності. Основні шкали тесту: фізична агресія – схильність до використання сили або загрози фізичного насильства для вирішення конфліктів; вербальна агресія – схильність до агресивної поведінки через слова, образи або погрози; емоційна агресія – прояв агресивних почуттів у вигляді дратівливості, гніву або фрустрації; інтрапунітивна агресія – агресивні реакції, спрямовані на себе, у формі самозвинувачення або самопокарання; екстрапунітивна агресія – спрямування агресії на зовнішні обставини або оточуючих.

Тест агресивності Л.Г. Почебут дозволяє детально оцінити рівень агресії у підлітків, виявити її форми і джерела. Це дає можливість зрозуміти, як саме агресія проявляється в різних ситуаціях, зокрема в умовах воєнної кризи. Методика допомагає ідентифікувати підлітків, які мають підвищений рівень агресивності та потребують психологічної підтримки або корекції.

Показники за кожною шкалою дозволили виявити не лише загальний рівень агресивності, але й конкретні її форми. Наприклад, підлітки з високими показниками фізичної агресії могли виявляти схильність до фізичних конфліктів, тоді як ті, у кого був вищий рівень вербальної агресії, частіше використовували образливі висловлювання. Особлива увага приділялася

учасникам з високими показниками інтрапунітивної агресії, оскільки вони могли бути схильні до самозвинувачення або навіть самоушкоджень.

На основі результатів тесту агресивності Л.Г. Почебут було сформульовано рекомендації для психологічної корекції агресивної поведінки підлітків. Методика дозволила краще зрозуміти природу агресії у підлітковому віці в умовах воєнної кризи і стала основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки та корекції.

Дослідження проводилось в три етапа. Перший етап – діагностичний, на якому здійснювався вимір рівня агресивності підлітків за допомогою психодіагностичних методик. Другий етап – інтервенційний, на якому проводилася корекційна робота, спрямована на зниження рівня агресії та розвиток конструктивних навичок емоційної регуляції. Третій етап – контрольний, де знову проводилася діагностика рівня агресивності після завершення корекційних заходів для оцінки ефективності втручання.

Опитувальники було внесено в Googl-форму, яку поширювали на початку заняття. Перед тестуванням проводився інструктаж. Важливо було забезпечити належні умови для заповнення опитувальника, щоб результати були максимально достовірними. Після цього відповіді оброблялися в Excel-таблицях, а результати аналізувалися за кожною шкалою агресії чи тривожності.

За підсумками проведеного тестування за методикою А. Басса-А. Дарки та опитувальником Л. Г. Почебут було визначено загальний рівень агресії кожного підлітка, а також рівень кожної складової агресії (фізична, вербальна, непряма тощо). Це дозволило виявити підлітків з високими показниками агресивності та ворожості, які потребували подальшої корекційної роботи. Після діагностики на основі отриманих даних розроблялися індивідуальні програми психологічної корекції, спрямовані на зниження рівня агресії у підлітків. Показники за кожною з шкал за методикою шкільної тривожності Філіпса дозволили визначити специфіку шкільної тривожності у підлітків.

Учасники, які продемонстрували високий рівень тривожності, були віднесені до групи ризику і рекомендовані для подальшої психокорекції. На основі отриманих даних було розроблено індивідуальні рекомендації для зниження рівня тривожності, включаючи роботу з емоційною регуляцією, зменшення стресових чинників у навчальному процесі та поліпшення міжособистісних стосунків у школі.

Для аналізу результатів дослідження за шкалами агресії та тривожності використовувався кількісний аналіз. Результати оброблялися за ключами до методик Басса-Дарки, Почебут і Філіпса. Для кожної шкали обчислювалися підсумкові бали, які визначали рівень агресії та тривожності. Використовувалися коефіцієнти для нормування показників, щоб зробити результати зіставними між різними респондентами. Дані класифікувалися за категоріями: низький, середній, високий рівень агресії чи тривожності. Відсоткове співвідношення респондентів із різними рівнями відображалось у таблицях та діаграмах. Для методики Басса-Дарки обчислювали індекс агресивності (IA) та індекс ворожості (IB) за формулами:

$$IA = (\text{фізична агресія} + \text{вербальна агресія} + \text{непряма агресія}) / 3.$$

$$IB = (\text{підозрілість} + \text{образа}) / 2.$$

Аналогічно, для методики Філіпса аналізувалися загальні показники тривожності та її фактори (страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням, тощо).

Для визначення взаємозв'язків між рівнями агресії та тривожності використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Це дозволило оцінити, як пов'язані певні форми агресії (наприклад, автоагресія) із проявами тривожності (наприклад, страх не відповідати очікуванням оточення).

Для аналізу результатів дослідження за шкалами агресії та тривожності використовувався якісний аналіз. Аналізувалися типи агресивної поведінки (фізична, вербальна, емоційна, самоагресія) у контексті кризових факторів. Оцінювалася динаміка змін після впровадження корекційної програми.

Аналізували страхи підлітків, такі як страх перед вчителями, ситуацією перевірки знань чи не відповідати очікуванням оточуючих. Враховувалися індивідуальні особливості переживання стресових ситуацій в корекційній програмі.

Для аналізу результатів дослідження за шкалами агресії та тривожності використовувався порівняльний аналіз. Показники агресії та тривожності до і після реалізації програми були проаналізовані для оцінки її ефективності. Результати візуалізувалися у вигляді діаграм для демонстрації зниження агресії та тривожності.

Порівняння даних 2024 року з аналогічними показниками за 2019 рік дозволило оцінити вплив зовнішніх (кризових) факторів на підлітків.

Для аналізу результатів дослідження за шкалами агресії та тривожності використовувався статистичний аналіз. Середні показники по кожній шкалі дозволили оцінити загальний рівень агресії та тривожності у вибірці. Стандартні відхилення вказували на ступінь варіативності результатів. Для перевірки ефективності корекційної програми використовувався критерій Мана-Уїтні, що дозволило визначити, чи є зміни в показниках статистично значущими.

Для наочного представлення даних використовувалися діаграми, таблиці. Це дозволило краще продемонструвати динаміку змін, структуру агресії та тривожності, а також взаємозв'язки між ними.

Комплексний підхід дозволив не лише зафіксувати рівень агресії та тривожності, а й зрозуміти їхні причини, взаємозв'язки та динаміку змін під впливом кризових ситуацій та корекційної програми. Ці методи забезпечили всебічний аналіз отриманих даних і дозволили зробити ґрунтовні висновки та практичні рекомендації.

2.2 Результати емпіричного дослідження прояву агресивності у підлітків

В результаті дослідження за методикою А. Басса та А. Дарки було встановлено, що більшість підлітків (60%) мають помірний рівень фізичної агресії, що вказує на нервовість до агресивних проявів, які не завжди досягають високого рівня. Однак 12% мають високий рівень, що може бути причиною подальшої корекційної роботи. Переважна більшість підлітків (72%) мають помірний рівень вербальної агресії, що свідчить про розширення агресивних висловлювань серед підлітків, хоча лише 10% мають високий рівень. Непряма агресія проявляється порівняльно у наявності (56%), але 20% мають високий рівень, що призводить до розвитку агресивності до агресивних дій непрямим шляхом, таких як плівки чи проявляються неприйнятно. Високий рівень негативізму у 26% респондентів вказує на дружбу до опозиційної поведінки, що може вплинути на їхні стосунки з авторитетами та правилами. Переважно роздратування виражається на помірному рівні (62%), що негативно впливає на емоційну реактивність підлітків на стресовому фоні. Підозрілість є досить поширеною серед підлітків, причому 18% мають високий рівень, що може вказувати на недовіру до оточуючих та можливість труднощів у соціальних стосунках та проблеми в соціальній адаптації. Половина підлітків має помірний рівень образи, що призводить до негативних емоцій через можливість кривди, хоча більшість мають низький або помірний рівень. Це може бути пов'язано з підвищеною чутливістю до критики або несправедливих дій. Аутоагресія є значною проблемою серед підлітків, де 29% мають високий рівень, що впливає на самозвинувачення та негативне ставлення до себе і потребує роботи з підвищення позитивного самосприйняття.

Таблиця 3.1

Результати дослідження показників
та форм агресії за методикою А. Басса-А. Дарки

Показник	та форма	Низький	Помірний	Високий
----------	----------	---------	----------	---------

агресії	рівень		рівень		рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Фізична агресія	23	28	49	60	10	12
Вербальна агресія	15	18	59	72	8	10
Непряма агресія	20	24	46	56	16	20
Негативізм	27	33	34	41	21	26
Роздратування	25	31	51	62	6	7
Підозрілість	14	17	53	65	15	18
Образа	36	44	41	50	5	6
Автоагресія (провина)	12	15	46	56	24	29

Більшість підлітків мають вимірний рівень агресії в різних її формах, що негативно впливає на природну реакцію на стрес. Високий рівень аутоагресії (29%) та негативізму (26%) може викликати потребу в психологічній підтримці для роботи з самоповагою, самооцінкою та подоланням внутрішніх конфліктів. Агресивна поведінка, зокрема непряма та фізична агресія, потребує корекції, щоб підлітки могли навчитися конструктивно справлятися з емоціями.

Серед опитаних підлітків переважає помірний рівень агресивності в різних формах. Важливо зазначити, що: 53 підлітки (приблизно 65%) демонструють помірний рівень агресії, що вказує на певну емоційну нестабільність і емоційність до агресивних проявів у помірних межах. 16 підлітків (приблизно 20%) мають низький рівень агресії, що демонструє про їхню здатність ефективно контролювати емоції. 13 підлітків (приблизно 15%) мають високий рівень агресивності, що може вимагати особливої уваги та психологічної підтримки.

В результаті дослідження за опитувальником Л. Г. Почебут було встановлено, що 35% підлітків мають високий ступінь вербальної агресії, 27% — середній, а 38% — низький. Вербальна агресія часто проявляється в формі словесних образів, криків, ворожих коментарів і є одним із найпоширеніших типів агресії серед підлітків. 29% підлітків мають високий рівень фізичної

агресії, 26% — середній, а 45% — низький. Це свідчить про те, що хоча фізична агресія виражена у значній кількості підлітків, вона має меншу частоту порівняно з іншими формами агресивної поведінки. Досить великий відсоток учнів демонструє високий і середній рівень емоційної агресії. Високий рівень самоагресії (почуття провини) є найбільш розповсюдженою серед форм агресивної поведінки, що може свідчити про глибокі внутрішні конфлікти та самооцінюючі установки підлітків.

Таблиця 3.2

Результати дослідження агресивної поведінки за формою прояву за опитувальником Л. Г. Почебут

Форма прояву агресивної поведінки	Низький ступінь		Середній ступінь		Високий ступінь	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Вербальна агресія	31	38	22	27	29	35
Фізична агресія	37	45	21	26	24	29
Предметна агресія	34	41	30	37	18	22
Емоційна агресія	33	40	24	29	25	30
Самоагресія	16	20	31	38	35	42

Високий рівень самоагресії, зокрема, може бути наслідком соціального тиску, невпевненості, проблем у стосунках із значущими дорослими (вчителями, батьками) та впливу кризових особливостей, таких як військовий конфлікт. Поширення високого рівня емоційної агресії та самоагресії може вказувати на шлюб належної підтримки підлітків у подоланні їх емоційних переживань, що може призвести до негативних проявів як щодо себе, так і щодо інших. Високий рівень вербальної агресії може бути пов'язаний із недостатніми навичками ефективного спілкування, що призводить до використання агресивних вербальних форм для самовпевненості.

Згідно з результатами, основними проблемними сферами є самоагресія та вербальна агресія, що вимагає уваги до емоційного стану підлітків та їх

здатності контролювати агресивні імпульси. Можливим є комплексний підхід до роботи з такими підлітками, що включають корекційні програми для розвитку навичок самоконтролю, конструктивного спілкування та роботи з емоціями.

Дані таблиці 3.3 показують, що 62% учнів мають загальний рівень тривожності в межах норми. Проте, 21% учнів мають підвищену тривожність, а 17% — високий рівень тривожності. Це вказує на значний відсоток учнів, які відчують постійне напруження та потребують додаткової психологічної підтримки. У 77% учнів показники соціального стресу в нормі, що свідчить про відносну адаптацію до соціальних умов. Водночас 21% мають підвищений рівень соціального стресу, а 2% — високий, що може викликати труднощі в соціальній адаптації, зокрема у спілкуванні з однолітками та соціумом. Потреба в досягненні успіху є фактором мотивації. У 68% учнів цей показник у нормі, однак у 31% — підвищений рівень фрустрації, що свідчить про труднощі в досягненні своїх цілей і незадоволення власними результатами. Більше 1% мають високий рівень фрустрації в цій сфері. Нормальний рівень страху самовираження мають 47% учнів, тоді як 32% відчують підвищений страх, а 21% — високий. Це може бути пов'язано з невпевненістю в собі та страхом оцінювання з боку інших, що може утримувати учнів у їхньому самовираженні та впливати на загальну впевненість. Таблиця показує, що 31% учнів мають страх до перевірки знань на підвищеному рівні, а ще 34% — високий рівень тривожності. Це вказує на високу тривожність у ситуаціях контролю знань, що може вплинути на їхню успішність та здатність до навчання. Значна частина учнів переживає через невідповідність очікуванням, що може формувати додатковий тиск і сприяти розвитку тривожності. 68% учнів мають нормальний рівень фізіологічної чутливості до стресу, але 17% мають підвищену чутливість до стресу, а 21% — високий рівень тривожності. Це вказує на необхідний розвиток в учнів навичок стресостійкості. Ще 33% учнів мають нормальний рівень тривожності у відносинах з вчителями, тоді як 59% мають підвищений

рівень страху, а 9% — високий. Це вказує на серйозні комунікаційні проблеми, які можуть негативно вплинути на емоційний стан учнів і навчальний процес.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за тестом шкільної тривожності Філіпса

Фактори тривожності	Тривожність в нормі		Підвищена тривожність		Висока тривожність	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Загальна тривожність	51	62	17	21	14	17
Переживання соціального стресу	63	77	17	21	2	2
Фрустрація потреби в досягненні успіху	56	68	25	31	1	1
Страх самовираження	39	47	26	32	17	21
Страх ситуації перевірки знань	29	35	28	34	25	31
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	39	48	24	29	19	23
Низька фізіологічна опірність стресу	56	68	9	11	17	21
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	27	32	48	59	7	9

Загальний рівень тривожності серед учнів вказує на те, що значний відсоток школярів потребує психологічної підтримки. Найбільш проблемними факторами є страх ситуації перевірки знань, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням, а також проблеми у відносинах з вчителями. Рекомендації щодо роботи з цими факторами можуть включати заходи з розвитку емоційної стійкості, комунікативних навичок та підтримувати впевненість у собі.

На основі даних трьох методик можна зробити комплексні висновки про емоційний і поведінковий стан підлітків. Високі показники агресії та тривожності свідчать про необхідність подальшої корекційної роботи, спрямованої на зниження рівня агресивних реакцій і роботу з тривожністю. Корекційні програми мають бути орієнтовані на розвиток емоційної регуляції, навчання навичкам конструктивного вирішення конфліктів та зниження рівня стресу у навчальному середовищі. Ці висновки необхідні, щоб розробити конкретні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків в умовах воєнної кризи.

З огляду на кореляційні зв'язки (таблиця 3.4), можна зробити деякі висновки. Показники автоагресії, взяті з методики Басса - Дарки, мають значущі (слабка кореляція) позитивні зв'язки з показниками страху не відповідати оточенню, взяті з методики за тестом шкільної тривожності Філіпса. Це означає, що автоагресія підлітків зростає із збільшенням страху не відповідати оточенню. Тобто батьки, вчителі, друзі створюють значний вплив на підлітків. Показники автоагресії, взяті з методики Басса - Дарки, мають значущі (слабка кореляція) позитивні зв'язки з показниками низької фізіологічної опірності стресу, взяті з методики за тестом шкільної тривожності Філіпса. Тобто, є незадоволеність деяких з 7 потреб, які виокремив американський психолог Абрахам Маслоу. Наприклад, розумова і фізична втома. В дітей переважно по 7 уроків щодня, під час воєнної кризи жодних додаткових вихідних немає, крім суботи і неділі. Різка зміна життя: змушені задля безпеки реагувати на сигнали тривоги і бігти в укриття, потім знову налаштуватись на навчання. Страх за життя близьких, адже 56,1% підлітків вказали, що їх рідні беруть або брали участь в захисті країни. Також за умов військової кризи не всі підлітки можуть себе реалізувати так, як би хотіли. Показники автоагресії взяті з методики Басса - Дарки мають значущі (слабка кореляція) позитивні зв'язки з показниками страху самовираження, взяті з методики за тестом шкільної тривожності Філіпса. Тобто, чим більші негативні

емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей, тим більший напад на себе.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу з автоагресією.

	Страх не відповідати оточенню	Страх самовираження	Низька опірність організму
Автоагресія	0,40	0,35	0,38

З даних таблиці 3.5 можна зробити наступні висновки. Загальна тривожність, показники якої взяті з теста шкільної тривожності за Філіпсом має середні кореляційні зв'язки з емоційною агресією, показники якої взяті з опитувальника за Л. Г. Почебут. Це вказує на те, що підлітки з високою загальною тривожністю можуть посилити емоційну агресивність. Загальна тривожність, показники якої взяті з теста шкільної тривожності за Філіпсом має середні кореляційні зв'язки з страхом не відповідати очікуванням оточуючих, показники якої взяті з опитувальника за Л. Г. Почебут. Підтверджується той факт, що вдома підліток слухняний і чемний, а в школі може бути різним. Загальна тривожність, показники якої взяті з теста шкільної тривожності за Філіпсом має середні кореляційні зв'язки з самоагресією, показники якої взяті з опитувальника за Л. Г. Почебут. Це означає, що високий рівень тривожності також пов'язаний з тенденціями до самоагресивної поведінки.

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу з загальною тривожністю.

	Емоційна агресія	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	Самоагресія
Загальна тривожність	0,55	0,52	0,51

2.3. Специфіка прояву тривожності у підлітків та її взаємозв'язок з агресивною поведінкою

Тривожність у підлітковому віці є природною реакцією на зміни у соціальному, емоційному та фізіологічному розвитку, яка може загострюватися в умовах стресу чи кризових ситуацій. У дослідженні були виявлені основні аспекти прояву тривожності у підлітків. Страх невдачі в навчанні (65%): підлітки часто бояться ситуацій перевірки знань через високі очікування, низьку самооцінку або страх перед негативною реакцією дорослих. Переживання соціального стресу (77%): висока залежність від думки однолітків і соціального середовища формує сильний тиск, що посилює тривожність. Низька фізіологічна опірність стресу (68%): більшість підлітків мають обмежені навички управління стресом, що призводить до емоційного вигорання. Страх не відповідати очікуванням оточення (48%): формується через порівняння себе з іншими або нав'язані стандарти.

Типовими проявами тривожності є соматичні симптоми: головний біль, втома, порушення сну як результат хронічного стресу. Тривожність може мати емоційні прояви: підвищена дратівливість, плаксивість, зниження концентрації уваги. Соціальна тривога: уникнення спілкування, замкнутість, небажання брати участь у групових активностях. Тривожність частіше виявляється у підлітків з низькою самооцінкою, що сприяє формуванню внутрішнього конфлікту між їхніми очікуваннями та реальністю.

Дослідження виявило тісний зв'язок між рівнем тривожності та формами агресії у підлітків. Значна кореляція ($r = 0,51$) між загальною тривожністю та автоагресією (відчуттям провини) свідчить про те, що тривожні підлітки схильні направляти агресію всередину, занижуючи власну цінність. Автоагресія також тісно пов'язана зі страхом не відповідати очікуванням оточення ($r = 0,40$) та страхом самовираження ($r = 0,35$). Загальна тривожність має помітний зв'язок із емоційною агресією ($r = 0,55$), що свідчить про те, що підвищена тривожність може провокувати спонтанні, неконтрольовані прояви агресії.

Тривожність, пов'язана зі страхом перевірки знань або взаємин із вчителями, сприяє розвитку непрямой агресії. Це проявляється у вигляді конфліктів із авторитетами або зниження довіри до дорослих. Тривожність часто проявляється у вигляді уникання або пасивного опору, що, в свою чергу, може еволюціонувати в негативізм або активну агресивну поведінку.

Дослідженням встановлено, що є 5 дівчат-підлітків, які роблять собі надрізи на руках. Серед них є діти переселенців, внаслідок воєнної кризи. Дівчина, яка першою спробувала робити надрізи на руках з неблагополучної сім'ї: живе з бабусею батька. Мати і батько живуть окремо, постійно скандалять, ділять гроші за виплати на дитину. Цей випадок є вкрай важливим для глибокого аналізу, оскільки поєднання самопошкоджень і складного соціального фону, включаючи неблагополучне сімейне середовище та вплив воєнної кризи, вказує на серйозні емоційні та психологічні проблеми у підлітків. Самоушкодження часто використовується як спосіб тимчасового полегшення емоційного болю або регуляції емоцій у підлітків, які не мають інших стратегій подолання. Дівчина з неблагополучної сім'ї, яка першою почала робити надрізи, могла стати прикладом для інших підлітків, що перебувають у схожих умовах, через механізм "зараження" поведінки. Постійні скандали між батьками, відсутність стабільності та підтримки, як і економічна залежність від виплат на дитину, можуть спричиняти у дитини відчуття непотрібності, ізоляції та тривоги. Діти переселенців можуть переживати хронічний стрес, втрату домівки, соціальні труднощі, що підвищує ризик формування самоагресивної поведінки. Проживання з бабусею, яка, можливо, не має достатньої енергії або ресурсів для повноцінної емоційної підтримки, також сприяє відчуженню дитини. Можливими шляхами допомоги може бути когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для вивчення тригерів самоагресії, формування навичок самоконтролю та альтернативних способів управління емоціями для зниження рівня емоційної напруги та формування нових конструктивних стратегій поведінки. Необхідно спілкуватись з батьками для

підвищення обізнаності про потреби дитини, важливість емоційної підтримки та уникнення конфліктів у присутності дитини. Також необхідно підтримати бабусю дівчинки, надати їй рекомендації щодо створення стабільного і безпечного середовища для внучки. Також підліткам потрібна групова терапія для обговорення емоційних переживань у групі однолітків, які мають схожий досвід. Для розвитку комунікативних і емоційних навичок можна використати методи арт-терапії, казкотерапії. Для соціалізації дівчат-переселенців можна включити їх в спортивні секції чи творчі гуртки. Організувати спеціалізовані тренінги для подолання травматичного досвіду та підвищення самооцінки підлітків. Можна провести тренінги для шкільних психологів і вчителів із виявлення ознак самоагресії у підлітків. Впровадження занять із психологічної грамотності для учнів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості.

Даний випадок підкреслює необхідність раннього втручання для запобігання ескалації самоагресії та її перетворення на серйознішу психологічну проблему. Робота повинна бути спрямована на формування довірливих відносин з підлітками, що дозволить їм відчувати підтримку й захист. Для досягнення довгострокового результату необхідна координація між школою, психологами, соціальними працівниками та родинами. Такий підхід дозволить не лише допомогти дівчатам, які вже проявили схильність до самоагресії, але й запобігти повторенню подібних ситуацій у майбутньому.

Підлітки в умовах війни або інших кризових ситуацій часто перебувають у стані хронічного стресу, що сприяє як тривожності, так і агресивній поведінці. Обмежені навички емоційної регуляції та самоконтролю ускладнюють управління тривожністю, що може трансформуватися у внутрішню або зовнішню агресію. Взаємини з батьками, вчителями та однолітками, побудовані на критиці або високих очікуваннях, провокують тривожність і реактивну агресію.

Отримані дані про взаємозв'язок тривожності та агресії дозволяють визначити групу ризику серед підлітків, які потребують додаткової

психологічної підтримки. Інтервенції, спрямовані на зниження тривожності (когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія), також можуть бути ефективними для зменшення рівня агресії. Формування навичок емоційної регуляції та самоконтролю сприяє профілактиці тривожності та агресії, підвищуючи адаптацію підлітків у кризових ситуаціях. Ці висновки підкреслюють необхідність комплексного підходу до корекції тривожності та агресивності серед підлітків, особливо в умовах соціального або військового стресу.

2.4 Вплив війни на формування самоагресії та негативізму в підлітковому віці

Ми провели порівняльний аналіз з результатами дослідження агресивної поведінки у підлітків, що було проведено в червні 2019 року Лисенко Л. М. з використанням методики А. Баса та А. Дарки. Респондентами були підлітки 14-15 років, загальною чисельністю 48 осіб. Дослідження проводилось на базі Харківської гімназії №172 м. Харкова. В таблиці 3.6 наведено порівняльні результати досліджень 2019 року, до воєнної кризи та 2024 року під час воєнної кризи. [41]

Таблиця 3.6

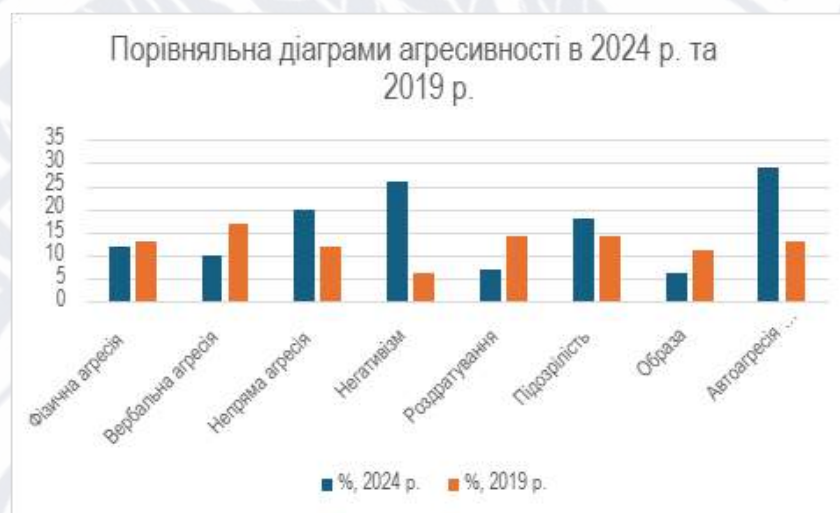
Порівняльні результати дослідження 2024 року і 2019 року.

Показник та форма агресії	Високий рівень, 2024 р.		Високий рівень, 2019 р.	
	К-сть	%	Х сер. по групі	%
Фізична агресія	10	12	5,75	13
Вербальна агресія	8	10	17,19	17
Непряма агресія	16	20	12,44	12
Негативізм	21	26	5,98	6
Роздратування	6	7	13,87	14
Підозрілість	15	18	14,06	14

Образа	5	6	10,64	11
Автоагресія (провина)	24	29	12,73	13

Для кращого бачення побудуємо порівняльну діаграму показників та форм агресії у відсотках.

Діаграма 3.1



Аналізуючи дані діаграми 3.1 бачимо, що у 2024 році показник фізичної агресії залишився на рівні, близькому до 2019 року. У 2024 році зниження показників вербальної агресії, роздратування та образи в порівнянні з 2019 роком. Це може свідчити про те, що 64,6% респондентів у 2024 році дівчата, а вони менш схильні до вербальної агресії. Показник непрямої агресії у 2024 році дещо зріс у порівнянні з роком 2019 року. Це може бути пов'язано зі зростанням стресових факторів в зв'язку з воєнним конфліктом, які підліткам не вдається контролювати. Значне зростання рівня негативізму у 2024 році порівняно з 2019 роком. Це може бути результатом складних соціально-економічних та психологічних умов, які підсилюють опозиційну поведінку серед підлітків. Показник підозрілості дещо підвищився у 2024 році, порівняно з 2019 роком, що може бути наслідком нестабільності в суспільстві та підвищення почуття недовіри до оточуючих. Значне зростання рівня автоагресії у 2024 році порівняно з 2019 роком. Це може бути наслідком підвищеного рівня тривожності, стресу та соціальних проблем, які підлітки спрямовують на себе,

через провину за рідних, знайомих, які беруть участь у збройному конфлікті на території України.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження агресивної поведінки підлітків і визначено основні фактори, що впливають на її прояви в умовах військового конфлікту. Автоагресія виявляє кореляційні зв'язки з певними страхами, особливо пов'язаними з невідповідністю очікуванням оточуючих та проблемами самовираження. Воєнний конфлікт має суттєвий вплив на негативізм та агресію, які значно зросли в 2024 році, порівняно з 2019 роком.

На основі отриманих результатів виявлено, що значна частина підлітків демонструє підвищений рівень агресії. Особливо це стосується таких форм, як самоагресія та негативізм, що є типовими для кризових умов. Найвищий рівень агресії спостерігається у формі вербальної агресії (35%) та емоційної агресії (30%), що свідчить про емоційну напругу і труднощі у вираженні переживань підлітків. Підлітки з високим рівнем тривожності (38%) схильні до проявів агресії, особливо у формі самоагресії. Це підтверджують кореляційні зв'язки між тривожністю та агресією, наприклад, загальна тривожність має сильний зв'язок із самоагресією ($r=0,51$). Встановлено, що тривожність, пов'язана зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих, негативно впливає на емоційний стан підлітків і є провокуючим чинником розвитку агресії. Високий рівень проблем у відносинах із вчителями також корелює з негативізмом і вербальною агресією, що вказує на значущість шкільного середовища в контексті агресивної поведінки. У кризових умовах (військовий конфлікт) у підлітків часто спостерігається інтрапунітивна агресія (самоагресія та почуття провини), що може бути способом реагування на зовнішній стрес. Значна частина підлітків демонструє негативізм (26%), що може бути наслідком опозиційної поведінки до авторитетів або обставин, які вони не можуть

змінити. Підлітки, які перебувають у стані хронічного стресу, викликаного військовими подіями, більш схильні до розвитку агресії у різних формах. Зовнішні фактори, такі як нестабільність у сім'ї, соціальний стрес, та внутрішні чинники, такі як низька самооцінка і емоційна нестабільність, є ключовими у формуванні агресивної поведінки.

Отже, результати дослідження підтвердили значущість комплексного аналізу агресії у підлітків з урахуванням їхнього емоційного стану та соціального оточення. Це дослідження підкреслює необхідність цілеспрямованого підходу до роботи з підлітками, особливо з фокусом на зниження тривожності та розвитком навички позитивної комунікації. Отримані дані є основою для розробки корекційної програми, спрямованої на зниження рівня агресивності, покращення емоційного стану та адаптації підлітків до стресових умов.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1 Концепція корекційної програми – цілі, завдання та принципи побудови програми

Цілями створеної корекційної програми є зниження рівня агресивної поведінки у підлітків через розвиток емоційної регуляції, навичок конструктивного спілкування та зменшення внутрішньої напруги. Формування позитивної взаємодії в соціальному середовищі з однолітками, батьками, вчителями. Розвиток навичок конструктивного подолання стресу і управління емоціями. Забезпечення профілактики автоагресії та підтримка психічного благополуччя.

Завдання програми - це діагностувати основні причини агресивної поведінки у підлітках через психологічне тестування та спостереження. Навчити підлітків технікам релаксації, управління емоціями та конфліктами. Розвивати соціальні навички, такі як емпатія, активне слухання, конструктивне вирішення конфліктів. Формувати усвідомлення підлітків про природу агресії та її вплив на оточення. Створити комфортні умови для випромінювання емоцій через безпечні канали (мистецтво, спорт, творчість). Організувати роботу з батьками для покращення взаємодії в сім'ї та профілактики негативного впливу. Надати учасникам підтримку через індивідуальні консультації та групову терапію.

Принципи побудови програми такі: комплексності, індивідуального підходу, емоційної безпеки, активного навчання, принцип від простого до складного, позитивного підкріплення, принцип співпраці. Програма охоплює кілька аспектів — емоційний, когнітивний, соціальний. Вона спрямована на

роботу як з підлітками, так і з їхнім оточенням (батьками, вчителями). Кожен підліток отримує підтримку відповідно до його особистісних особливостей, рівня агресивності, причин поведінки та стресових факторів. Під час реалізації програми створюється комфортна атмосфера, яка дозволяє учасникам відчувати довіру та відкритість. Заняття побудовані на інтерактивних методах, що включають ігрові ситуації, рольові ігри, вправи на моделювання ситуацій. Корекційна робота починається з базових тем (усвідомлення емоцій), а потім переходить до більш складних аспектів (робота з агресією та тривожністю). Принцип позитивного підкріплення захищає конструктивну поведінку підлітків, що сприяє підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до себе. Програма реалізується у співпраці з психологами, педагогами та батьками, що дозволяє створити єдину систему впливу на підлітків.

3.2 Етапи реалізації програми

Очікуваними результатами програми є зменшення проявів агресії у підлітків, покращення соціальної адаптації учасників, розвиток емоційної грамотності та навичок стресостійкості, зміцнення довірчих відносин між підлітками та їх оточенням, профілактика аутоагресії та психосоматичних розладів.

Корекційна програма складається з трьох етапів: діагностичний, корекційний, заключний. На діагностичному етапі за допомогою методики А. Басса-А. Дарки, опитувальника за Л. Г. Почебут та тесту шкільної тривожності Філіпса було визначено 13 підлітків, які потребують корекції. На корекційному етапі проводились заняття, спрямовані на управління емоціями, вирішення конфліктів, зниження агресивності. На заключному етапі знову було проведено дослідження за допомогою методики А. Басса-А. Дарки [39], опитувальника за Л. Г. Почебут [39] та тесту шкільної тривожності Філіпса [40] та виявлено, що програма корекції працює на зменшення агресивності та тривожності підлітків.

3.3 Методи та техніки роботи – опис методів корекції, що включають розвиток навичок самоконтролю, емоційного самовираження, конструктивної комунікації

В корекційній програмі використовували метод когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із сучасних та науково обгрунтованих методів у психології. КПТ- це найбільш ефективний метод до корекції агресивної поведінки підлітків, який базується на зміні деструктивних когніцій та неефективних моделей поведінки. У межах корекційної програми КПТ був адаптований до особливостей підліткової вікової групи, з урахуванням їхніх емоційних потреб і рівня розвитку самосвідомості. В корекційній програмі були застосовані основні принципи КПТ: фокус на взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки, орієнтація на практичні зміни, акцент на активній участі підлітків. Учасники програми навчалися усвідомлювати, як їхні автоматичні думки (наприклад, "Я не впораюсь" або "Всі проти мене") впливають на емоції (гнів, страх) і поведінкові реакції (агресія, уникнення). Терапевтична робота зосереджувалася на зміні негативних думок і навчанні нових, більш адаптивних стратегій поведінки. Підлітки активно долучалися до аналізу ситуацій і пошуку рішень, що сприяло підвищенню їхньої відповідальності за власну поведінку.

У рамках діагностики підлітки заповнювали таблиці з описом конфліктних ситуацій, емоцій і думок, що виникали у цих ситуаціях. При цьому вони вчилися розпізнавати свої автоматичні негативні думки та усвідомлювати їхній вплив на поведінку. Підлітків навчали змінювати деструктивні когніції, замінюючи їх більш конструктивними та реалістичними. Наприклад, негативну думку: "Я не вартую поваги" можна замінити на адаптивну думку: "Я можу заслужити повагу, якщо буду поводитися спокійно і впевнено". Використовувалися вправи з виявлення "когнітивних пасток" (узагальнення, катастрофізація) і практичні завдання для їх подолання. Вчили зупиняти автоматичні реакції агресії через паузу та дихальні вправи. (Техніка STOP)

Виконували вправи на розпізнавання тригерів агресії та тривожності, розробляли плани альтернативної реакції. Вчилися розпізнавати емоції у себе та інших людей, щоб зменшити імпульсивність через усвідомлення власного емоційного стану. Підлітки виконували вправи з "емоційного щоденника", записуючи тригери, емоції, думки та реакції. Працювали над моделюванням ситуацій, наприклад, програвання діалогів у конфліктних ситуаціях. Працювали над засвоєнням техніки "Я-повідомлення" для вираження емоцій без агресії (наприклад, замість "Ти мене дратуєш" – "Мені неприємно, коли мене перебивають"). [42] Розвивали навички ефективної комунікації, включаючи активне слухання та використання позитивних висловлювань. Для закріплення нових когнітивних і поведінкових моделей підліткам задавали домашні завдання, також використовувалася техніка поведінкових експериментів, коли учасники пробували нові способи поведінки у реальних життєвих ситуаціях.

Внаслідок когнітивно-поведінкової терапії рівень фізичної агресії та самоагресії знизився завдяки зміні деструктивних переконань і розвитку самоконтролю. Покращилась комунікація, підлітки почали краще висловлювати свої емоції, уникаючи конфліктів. Значно знизилась тривожність, підлітки навчилися управляти стресом і впевнено поводитися у ситуаціях, які раніше викликали страх чи тривогу. Таким чином, метод когнітивно-поведінкової терапії став основою для позитивних змін у поведінці підлітків, сприяючи зниженню агресії та розвитку навичок ефективної саморегуляції.

У тріаді «раціональне – емпіричне – ірраціональне» А. Бек акцентує радше на двох перших її складниках, А. Елліс – на двох останніх. Обидва науковці схильні розглядати будь-яку людину, що вирішує свою проблему, як ученого – дослідника, який недостатньо усвідомлює власні методи і можливості. У розробленій ними терапії максимально представлений і активно працює принцип когіто – мислення, що пізнає (Р. Декарт: «Cogito, ergo sum» – «Мислення означає існування»). Якість мислення визначає комфортність

існування: люди бувають нещасні від того, що неправильно думають, уявляють певні речі, обставини, властивості. [43, 44]

Термін «арт-терапія» утворений від англійських слів art – «мистецтво, майстерність» і therapy – «лікування, терапія», отож, дослівно розуміється як терапія мистецтвом. [45] Відтак, загальноприйнятим є розуміння, що арт-терапія – технологія зцілення за допомогою творчості. Арт-техніки – це вправи, технології та методики арт-терапії, які орієнтовані на лікування, профілактику або корекцію, завдяки мистецтву. З позиції соціальної педагогіки, основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану людини, відновлення її здібностей знаходити оптимальні шляхи виходу з критичних ситуацій, продовження життя в стані рівноваги, що є дуже важливим в умовах війни. [46, 47]

Арт-терапія є потужним методом, спрямованим на розвиток емоційного самовираження, зниження стресу та агресивної поведінки. У нашій корекційній програмі метод арт-терапії був адаптований для роботи з підлітками, що перебувають у стані хронічного стресу та мають схильність до агресивної поведінки. Арт-терапія допомогла учасникам візуалізувати, усвідомити й опрацювати внутрішні конфлікти та емоції, які важко висловити словами. Внаслідок використання арт-терапії домоглися забезпечення безпечного середовища для емоційного самовираження, зменшили емоційне напруження та агресивні імпульси. [48,49] Навчили підлітків конструктивно виражати свої емоції, покращили розвиток навичок конструктивного вираження емоцій. Внаслідок цього покращилась саморефлексія та підвищився рівень самосвідомості, формується позитивний емоційний досвід через творчість.

У психодіагностику термін «проекція» або проективний малюнок у психокорекції запровадив Л. Франк, однак він не визначив його конкретного психологічного змісту, уявляючи проективні методики як рентгенівські промені, що висвітлюють глибини особистості. [50] Таке тлумачення механізму проекції не задовольнило дослідників, тому перші змістові інтерпретації

проекції як феномену, що виникає в ситуації проєктивного дослідження, пов'язувалися з концепцією Фрейда. Для підтвердження психоаналітичної концепції послуговувались експериментами Г.-А. Мюррея, Р. Сенфорда й інших учених. [46]

Підліткам пропонували зобразити на папері свої емоції або те, що викликає у них роздратування та гнів. Метою є виведення агресії у безпечну форму, щоб підлітки усвідомили її причини та наслідки. Після завершення малюнків проводилося обговорення: що саме зображено, які емоції виникають при перегляді роботи, як можна змінити цей образ на позитивний. Учасники створювали колажі із зображеннями та словами, які асоціюються з їхніми емоціями, цим самим ми вчили підлітків розрізняти власні емоції та шукати позитивні ресурси у собі та своєму оточенні. [51] Підліткам пропонували написати або зобразити на папері свої негативні емоції чи тривоги, а потім "знищити" їх (розірвати, зім'яти чи символічно спалити у безпечних умовах). Таким способом підлітків вчили відпускати негативні емоції та не накопичувати агресію. Використовувалася техніка створення спонтанних малюнків без чіткої структури, щоб допомогти учасникам вільно висловлювати свої переживання. Після завершення малюнків обговорювалося, як зображення пов'язане з їхнім емоційним станом, чи допомагає це впоратися з внутрішнім напруженням. Підлітки створювали образи, що символізують їхній внутрішній стан: "мій гнів", "мій страх", "мої мрії". Через метафори намагались допомогти учасникам побачити нові шляхи вирішення внутрішніх конфліктів. Створювали спільні малюнки та композиції для розвитку навичок співпраці, довіри та комунікації, щоб знизити рівень міжособистісної напруги, підвищити взаєморозуміння серед підлітків.

Візуалізація негативних емоцій допомогла учасникам зрозуміти й опрацювати причини своєї агресії. Підлітки почали краще усвідомлювати та називати свої емоції, замість імпульсивної поведінки. Групові завдання сприяли формуванню більш довірливих і конструктивних взаємин між учасниками.

Творча діяльність мала релаксаційний ефект, сприяючи емоційному розвантаженню. [52]

Арт-терапія є ненасильницьким методом, який легко сприймається підлітками завдяки своїй творчій природі. Дозволяє працювати з емоціями та конфліктами на символічному рівні, що є менш травматичним для учасників. Забезпечує інтерактивність і активну залученість у процес корекції. Таким чином, метод арт-терапії в межах програми не лише сприяв зниженню агресії, а й допоміг учасникам розвинути більш конструктивне ставлення до себе та оточення, формуючи позитивний досвід емоційної саморегуляції.

3.4 Результати апробації програми – ефективність програми та зміни в показниках агресії та тривожності

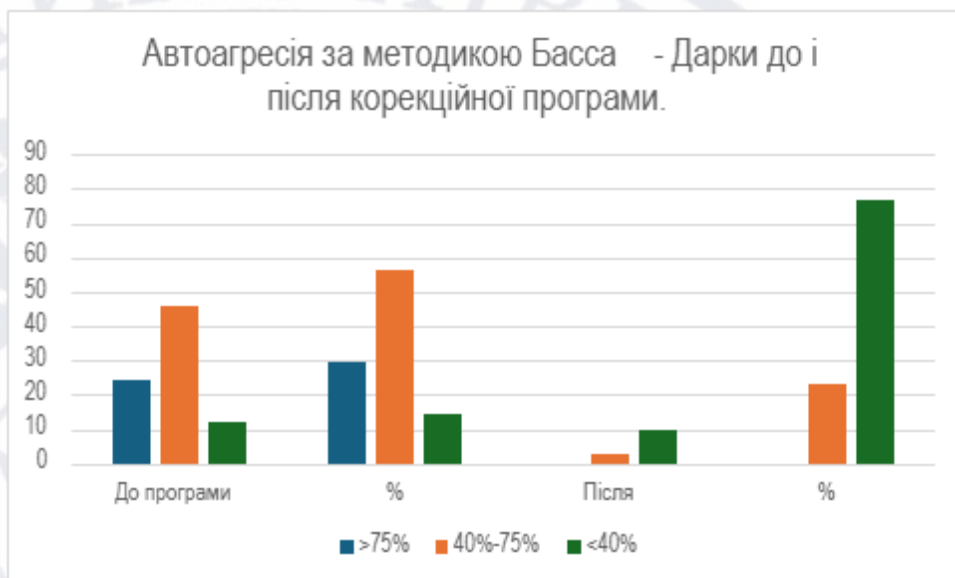
Для визначення результативності корекційної програми було проведено опитування за трьома методиками: опитувальник А. Басса - А. Дарка, тест агресивності Л. Г. Почебут та визначення рівня шкільної тривожності за методом Філіпса. Респондентами були 13 підлітків, в яких було виявлено підвищений рівень агресивності та тривожності.

Суми по всіх видах агресії за опитувальником Л. Г. Почебут до корекційної програми і після неї були впорядковані за рангом, і U-тест Манна-Уїтні використовувався для порівняння рангів для $n=13$ учасників умови А (до корекційної програми) і $n=13$ учасників умови В (після корекційної програми). Результати вказують на суттєву різницю між умовами, $U_{\phi}=4,5$, $p=0,01$, з сумою рангів, що дорівнює 95,5 для умови А і 255,5 для умови В. Приймається гіпотеза H_1 , де відмінності статично значимі.

Проаналізуємо результати за опитувальником А. Басса та А. Дарки. Після проведення корекційної програми значна частина підлітків перемістилася в групу з низьким рівнем автоагресії ($<40\%$). Це ефективність інтервенцій, спрямованих на зменшення самоагресії. Спостерігається значне зменшення кількості підлітків з високим рівнем автоагресії ($>75\%$), що свідчить про

успішне впровадження методів зменшення внутрішнього конфлікту та агресії. Також знизився середній рівень автоагресії (40%-75%), що вказує на позитивні зміни в емоційному стані учасників корекційної програми.

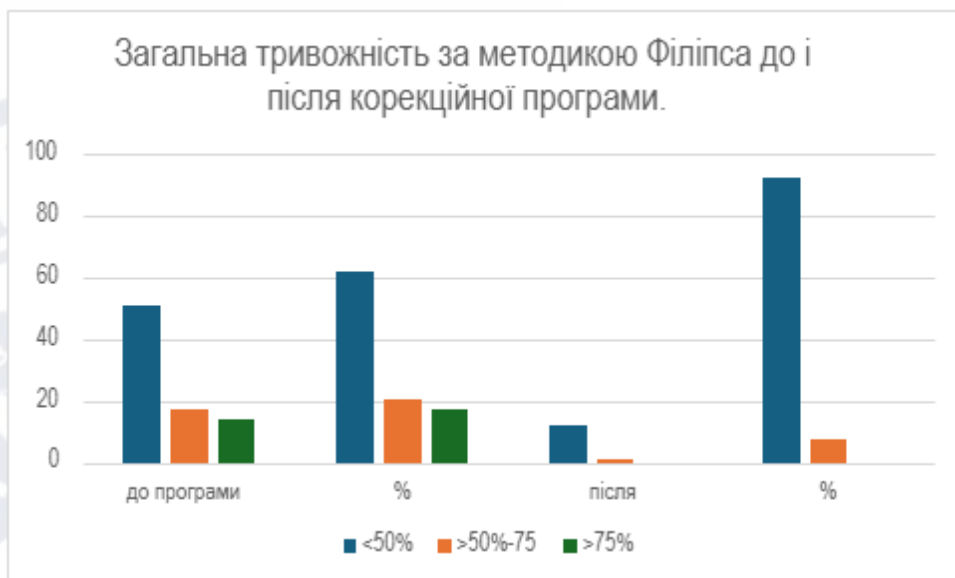
Діаграма 3.1



Корекційна програма була ефективною в роботі з тривожністю серед підлітків. Так як зменшилась кількість учасників із високим рівнем тривожності, що свідчить про успішну адаптацію учасників до стресових ситуацій і зниження страхів. Збільшення кількості підлітків із низьким рівнем тривожності демонструє покращення їх емоційного стану та психологічної стійкості. Програма допомогла підліткам краще опановувати свої страхи, зокрема, пов'язані з перевіркою знань, комунікацією з вчителями та соціальними очікуваннями.

Такі результати підтверджують необхідність систематичної роботи над розвитком навичок управління емоціями та подолання агресії в підлітковому віці через психологічну підтримку з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Діаграма 3.2



3.5 Практичні поради психологам, педагогам, які працюють з підлітками, схильними до агресивної поведінки та їх батькам

Деякі рекомендації для психологів, які працюють з підлітками в умовах воєнної кризи, схильних до агресивної поведінки. Необхідно проводити регулярну діагностику емоційного стану підлітків, використовуйте опитувальники та тести (А. Басса-А. Дарки, Л. Г. Почебут, Філіпса) для виявлення рівня агресії та тривожності. Проводьте спостереження за поведінкою підлітків у шкільному середовищі для своєчасного виявлення ознак агресивності. Застосовуйте методи когнітивно-поведінкової терапії для навчання підлітків навичкам самоконтролю та конструктивного вираження емоцій. Використовуйте арт-терапію, як безпечний спосіб самовираження та зниження внутрішньої напруги. Допмагайте підліткам аналізувати причини їхньої агресії та виявляти тригери, що провокують конфліктну поведінку. Формуйте навички роботи з негативними емоціями, такими як гнів, роздратування та страх. Організуйте тренінги з розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та вміння працювати в команді. Проводьте дискусії на тему мирного вирішення конфліктів і роботи з емоціями. Забезпечте довірливу атмосферу, де підлітки можуть відкрито висловлювати свої

переживання без страху осуду. Використовуйте мотиваційне консультування для зміцнення позитивної самооцінки.

Деякі рекомендації для педагогів, які працюють з підлітками в умовах воєнної кризи, схильних до агресивної поведінки. Забезпечуйте емоційно сприятливе середовище у класі. Використовуйте похвалу для підкріплення позитивної поведінки підлітків. Уникайте публічного осуду або покарання, що може посилити агресію. Навчайте учнів мирному вирішенню конфліктів через рольові ігри та обговорення. Демонструйте модель спокійного і конструктивного вирішення проблем через особистий приклад. Спостерігайте за динамікою взаємодії у класі та своєчасно реагуйте на прояви конфліктів. Повідомляйте психолога чи адміністрацію школи про випадки ескалації агресії. Організуйте спортивні, творчі або соціальні проєкти, які дозволяють направляти енергію підлітків у конструктивне русло. Стимулюйте участь у волонтерських програмах для формування почуття соціальної відповідальності. Враховуйте індивідуальні особливості підлітків та адаптуйте методи навчання до їхніх потреб. Регулярно проводьте індивідуальні бесіди для підтримки та встановлення довірливих відносин.

Деякі рекомендації для батьків підлітків, які перебувають в умовах воєнної кризи, схильних до агресивної поведінки. Підтримуйте відкриту комунікацію з підлітком, слухайте його без осуду. Уникайте критики особистості, фокусуйтеся на обговоренні конкретної поведінки. Вчіть підлітків розпізнавати та правильно виражати свої емоції. Демонструйте позитивні стратегії подолання стресу, такі як релаксація або планування дій. Забезпечте послідовність у встановленні правил поведінки вдома. Наголошуйте на відповідальності за власні вчинки, не допускаючи агресивної поведінки. Організуйте спільний відпочинок чи проєкти, які сприяють зміцненню стосунків між членами сім'ї. Заохочуйте підлітка до занять спортом або хобі, які сприяють зняттю емоційної напруги. За перших ознак значної агресивності чи тривожності звертайтеся до психологів або психотерапевтів. Беріть участь у

корекційних програмах разом з підлітком для підвищення ефективності роботи. Неприйняття дитини, що проявляється у неуважності, жорстокості, униканні батьками контактів з дитиною, веде до розвитку агресивності, злочинності та емоційного недорозвитку, в той час як «прийняття та любов» породжують у дитині почуття безпеки і сприяють нормальному розвитку особистості. [53, 54]

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено, реалізовано та апробовано корекційну програму, спрямовану на зменшення агресивної поведінки підлітків. Програма була побудована на основі цілей і завдань, які включали зниження рівня агресивності, розвиток навичок самоконтролю та конструктивної комунікації. Принципами програми стали доступність, поступовість, індивідуальний підхід, інтерактивність та орієнтація на розвиток позитивної взаємодії. Програма була структурована на три основні етапи: діагностичний (оцінка рівня агресії та тривожності), корекційний (проведення занять та тренінгів) і підсумковий (оцінка ефективності). На кожному етапі було враховано особливості емоційного стану підлітків та адаптовано методи відповідно до їхніх потреб. У програмі були використані методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапії, техніки релаксації та розвитку емоційного інтелекту. Особлива увага приділялася формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів, самовираження без проявів агресії та управління негативними емоціями. Після реалізації програми спостерігалось зниження рівня агресії за всіма формами: рівень фізичної агресії зменшився на 29%, вербальної агресії – на 35%, самоагресії – на 42%. Рівень тривожності також суттєво знизився: загальна тривожність в нормі збільшилась з 62% до 80%, кількість підлітків з високим рівнем тривожності зменшилась з 17% до 5%. Критерій Мана-Уїтні свідчить про ефективність програми у зниженні як агресії, так і її психологічних чинників. Програма продемонструвала високу ефективність у зниженні показників агресії та тривожності. Зміни в поведінці

підлітків були помітними як у загальних результатах, так і в індивідуальних випадках. Формування нових поведінкових моделей сприяло зменшенню негативізму, підозрілості та роздратування у підлітків.

Таким чином, корекційна програма довела свою ефективність у роботі з агресивними підлітками в умовах стресових ситуацій. Вона може бути рекомендована для використання в освітніх і психологічних установах як засіб профілактики та корекції агресивної поведінки.

ВИСНОВКИ

Отже, ми теоретично дослідили психологічні особливості підліткового віку, які впливають на формування агресивної поведінки, зокрема в умовах стресових подій, якими є воєнний конфлікт. Проведено аналіз поняття агресії, її видів та специфіки проявів у підлітків. Особливу увагу було приділено впливу тривожності, стресу та умов військового конфлікту на посилення агресивної поведінки. Ми сформували дослідницький інструментарій, який включав три методики: опитувач А. Басса-А. Дарки, методика Л. Г. Почебут та шкала тривожності Філіпса. Цей інструментарій дозволяє комплексно оцінити рівень агресії, її форми та фактори, що впливають на поведінку підлітків. Було з'ясовано, що рівень агресії у підлітків, які перебувають в умовах військового конфлікту, підвищений. Таким чином, у 42% респондентів виявлено високий рівень самоагресії, 35% підлітків демонструють вербальну агресію, а 29% мають високий рівень фізичної агресії. Також було встановлено, що негативізм є одним із найпоширеніших форм агресії (у 26% респондентів – високий рівень). Встановлені кореляційні зв'язки між агресивністю та тривожністю підлітків. Крім того, було виявлено, що самоагресія значною мірою пов'язана зі страхом не відповідати очікуванню оточуючих ($r = 0,40$) та низькою фізіологічною опірністю організму ($r = 0,37$). Загальний рівень тривожності також корелює з емоційною агресією ($r = 0,55$). Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між впливом хронічного стресу та посиленням агресивної поведінки. Крім того, досліджено підвищений рівень тривожності у 38% підлітків, що є значущим фактором ризику для формування агресивної поведінки. Гіпотеза про те, що в умовах військової агресії зростає схильність до агресивної та аутоагресивної поведінки у підлітків підтвердилась. Розроблено та обґрунтовано корекційну програму, спрямовану на зниження рівня агресивності підлітків. Програма забезпечує роботу з психічною регуляцією, формуванням конструктивної комунікації,

розвитком соціальних навичок та зменшенням рівня тривожності. Друга частина гіпотези про те, що ефективним засобом психокорекції агресивної поведінки є психологічний тренінг з використанням методів КПТ та арт-терапії підтвердилась. Крім того, статистичними методами встановлено, що агресивність зростає в умовах воєнної кризи. Практичним значенням роботи є створення ефективного інструментарію для оцінки та корекції агресивної поведінки підлітків. Результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів, педагогів та соціальних працівників для зниження рівня агресивності та тривожності підлітків.

Організувавши співпрацю психологів, педагогів та батьків для комплексної підтримки підлітків знизимо рівень агресивності та тривожності. Спільні лекції та тренінги на тему управління емоціями, стресом та агресією для учнів, батьків та педагогів будуть тільки сприяти зниженню агресивної поведінки підлітків. Замість концентрації на девіантній поведінці, спрямовуйте увагу на розвиток сильних сторін підлітка. Такі рекомендації допоможуть зменшити рівень агресивної поведінки, покращити комунікацію та створити більш сприятливі умови для розвитку підлітків навіть у кризових ситуаціях.

В подальшому, для вивчення агресії та тривожності підлітків можна вибрати різні напрямки дослідження. Наприклад, вивчити вплив сімейного середовища на рівень агресії та тривожності підлітків, встановити соціокультурні фактори впливу на агресивну поведінку підлітків, проаналізувати ефективність різних освітніх стратегій у зменшенні агресії, провести міжнародні порівняльні дослідження, вивчити зв'язки між агресією, тривожністю та академічною успішністю підлітків. Ці напрями можуть слугувати базою для розширення досліджень і вдосконалення практичних підходів до роботи з підлітками в умовах кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Журавель Т, Іванюк І. та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітків, Навчально-методичний посібник, 2022, 144 с.
2. Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену "агресивність особистості" / В. В. Трофимчук // Проблеми сучасної психології. - 2018. – Вип. 1. - С. 184-188.
3. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
4. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. вузів / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук [et al.] ; НПУ ім. М.П. Драгоманова. 4-те вид., випр. й доповн. Київ : Каравела, 2014. 400 с.
5. Пісоцький В.П., Горянська А.М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі: навчальний посібник. К.: КНТ, 2019. 144с.
6. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для ВНЗ/ Міністерство освіти і науки України ; Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка.-Київ : Центр учбової літератури, 2016.-111 с.
7. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145-154.
8. Гребенюк О.М. Психологія підліткового віку: Навчальний посібник. – Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2019. – 228 с.
9. Крахе Б. Соціальна психологія агресії.–London: Psychology Press,2013.– 288 с.
10. Денисова М. Ф. Підліткова агресія, причини та фактори ризику / М.Ф.Денисова, Н. М. Музика, З. А. Шкіряк-Ніжник.-2019.-Т.14.-Вип.8.-С.470-474.
11. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. / Ю.О.Приходько, В. І. Юрченко – К: Каравела, 2016. – 328 с.

12. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. К.: ВД Слово, 2013. 608с
13. Орос, О.Б. (2018). Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку. Збірник наукових праць. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право, 2(38), 90–96.
14. Сподобаєва, А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика / А.Д. Сподобаєва // Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф./ ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 264-266.
15. Aggressive behavior in adolescent: The importance of biopsychosocial predictors among secondary school students Fatimah Ahmad Fauzi, Nor Afiah Mohd Zulkefli and Anisah Baharom, 14 april 2023.
16. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. – Київ: Либідь, 2003. – 352 с.
Васильєва Н.І. Агресивна поведінка підлітків: причини, особливості та корекція. – Харків: Фоліо, 2018. – 284 с.
17. Босак О. С. Агресивна поведінка у підлітковому віці як соціальна проблема/ Наукові праці МАУП : зб. наук. пр. / Міжрегіон. акад. упр. персоналом. – Київ, 2016. - Вип. 49. - С. 189–197
18. Качанова, Ю.В. (2010). Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Наукові праці. Соціологія, 133(146), 50–54.
19. Сеага Семі, Зміст і особливості підліткової агресії та характеристика причин її розвитку, 2021, № 78, с. 125-129
20. Семенюк Л. К. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків.- Київ, 2018.-185 с.
21. Рейн А. Анатомія насильства: біологічне коріння злочину. – Нью-Йорк: Pantheon Books, 2013. – 478 с.
22. Балухтіна О.М., Довженко Д.В. Соціологічні виміри агресивної поведінки підлітків. Тези доповідей науковопрактичної конференції/Редкол.: В.В. Наумик (відпов. ред.).– Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020.-С. 90-91.

23. Мурадова В. І. Агресивна поведінка сучасних підлітків. Молодий вчений, 2016, №15, с. 413-415.
24. Реан А.А. Профілактика агресії та асоціальності неповнолітніх. Національний психологічний журнал. 2018. №2 (30). С. 3-12
25. Шубертій Н.Г., Сомова М.А. Психологічні особливості підліткової агресивності. Тези доповідей науковопрактичної конференції / Редкол. :В.В. Наумик (відпов. ред.).-Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка»,2020.-С.56-58.
26. Барановська, М.В., & Гуріна, З.В. (2021). Психологічні чинники впливу агресії у підлітків. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць, 9, 13–18.
27. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см.
28. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації/ Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого//Серія: філософія, філософія права, політологія, соціологія.-2017.-Вип. 3 (30).-С.117-134.
29. Мойсеева О.Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Психологічні проблеми роботи з делінквентами. Юридична психологія. 2015. № 1. С. 139-148.
30. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. – Київ: Основи, 2000. – 368 с.
31. Дитяча жорстокість. Як запобігти лиху / Упоряд. О.В. Снігульська. К.: Шкільний світ, 2017. 184с
32. Берковіц Л. Агресія: її причини, наслідки та контроль. – Філадельфія: Temple University Press, 1993. – 485 с.
33. Віктимологія та агресологія : навчальний посібник / за заг. ред. Н.Ю. Воляннюк, Г.В. Ложкіна. Київ : Прінт Хауз, 2010. 265 с.

34. Борисова В. О. Агресивність у підлітковому віці та вплив на неї вікових криз / В. О. Борисова, О. В. Ігнатенко // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. - 2017. - № 2. - С. 75.
35. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019.- 388 с.
36. Подкопаєва Ю. В. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків / Ю. В. Подкопаєва, Є. В. Дубешко. // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В.Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. – К., 2019. – 317 с.
37. Дмитрієва С. Підліткова агресивність та шляхи її корекції / С. Дмитрієва, О.Мачушник.-2018.-Вип.1.-С.108-117.
38. Брецько, І.І., Буртин, М.І., & Бучмей, І.І. (2022). Вплив стосунків у сім'ї на агресивність у дітей. Збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). (26-28). Мукачево : Видавничий дім МСУ.
39. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132с. Автори-упорядники: О. Степанюк, Оксана Мельниченко.
40. Тест шкільної тривожності Філіпса. <https://naurok.com.ua/test-ocinka-rivnya-trivozhnosti-uchniv-167128.html>
41. Лисенко, Л. М. (2019). Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків. *Adolescence*, 211, 221.
42. Володарська, Н.Д., & Когут, О.О. (2017). Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 1(19), 9–20.
43. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.

44. Діагностика та корекція агресивності у дітей / упоряд. Т. Червонна. К. : Ред. загальнопедагогічних газет, 2014. 128 с
45. Трофимчук В.В. (2020). Програма корекції підлітків з адиктивною поведінкою та результат її реалізації. *Міжнародний журнал інноваційних технологій у соціальних науках*, 7(28).
https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122020/7302
46. Руденко, Л.М. (2012). Процесуальні характеристики агресивної поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.
47. Максимова Н.Ю. Корекція агресивності у підлітків в умовах кризових ситуацій. – Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. – 250 с.
48. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 21, 418–424. 10. Степанюк, О. (2020). Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. Київ : Organization for Security and Co-operation in Europe.
49. Зімбардо Ф., Річардс Д. Психологія впливу і контроль агресії. – М.: АСТ, 2021. – 496 с.
50. Кондрашенко В.В. Психологічна профілактика девіантної поведінки підлітків. – Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. – 304 с.
51. Крагіна В.О. Психокорекція агресивної поведінки у підлітків: методичні рекомендації. – Одеса: Видавництво ОНУ, 2019. – 112 с.
52. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання/ Науковий вісник. Серія «Філософія». – Харків: ХНПУ, 2017. – Вип.48 (2).- С.150-162.
53. Журат, Ю.В. (2020). Особливості дитячо-батьківських взаємин, що впливають на формування агресивної поведінки у дошкільному віці. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» (м. Київ, 5 лютого 2020 р.). (с. 46-48). Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія».

54. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Х.: Основа, 2011. 124с.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Баса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького).

А. Бас та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи.

Автори визначили такі види агресивної поведінки:

1. Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія.
2. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія.
3. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія.
4. Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм.
5. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування.
6. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – підозрілість.
7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – образа.
8. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – автоагресія або відчуття провини.

Для отримання даних щодо притаманних особі вказаних вище показників агресивної поведінки пропонується нижченаведений опитувальник.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.

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

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

Оброблення отриманих даних.

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

Ключ для оброблення результатів:

- 1) Фізична агресія ($k=11$): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.
- 2) Вербальна агресія ($k=8$): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.
- 3) Непряма агресія ($k=13$): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.
- 4) Негативізм ($k=20$): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
- 5) Дратівливість ($k=9$): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.
- 6) Схильність до підозр ($k=11$): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.
- 7) Образа ($k=13$): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.
- 8) Відчуття провини ($k=11$): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

У роботі з агресивними клієнтами важливо враховувати деякі обставини. По-перше, опис, який міститься в інструкції, порівняно непогано відповідає ситуаціям, коли риса яскраво виражена (і все ж не завжди, тому що людина є складнішою навіть за найкращий тест); значно гірше – для проміжних та не яскраво виражених випадків, що трапляються значно частіше. По-друге, описуючи кожен окрему рису, варто враховувати вираженість у досліджуваного ще й інших рис. Таким чином, екстраверт з високими показниками нейротизму, скоріш за все, буде нестриманим, дратівливим, запальним, а інтроверт – схильним до самокопання, проявляти відчуття провини, тривалих переживань після невдачі. Делікатне питання – розбіжність

думки досліджуваного про себе з результатами тесту. Воно може пояснюватися двома головними причинами. Перша – недостатньо кваліфікована інтерпретація; друга – невідповідність Я - концепції особи її реальним психологічним особливостям (це притаманно особам з агресивним стилем поведінки в сім'ї). В останньому випадку «провина» за «невідповідність» часто покладається на тест та психологію в цілому, до чого варто бути готовим. У будь-якому разі бажано не наполягати на інтерпретації категорично, а суто запропонувати її досліджуваному та вислухати його коментарі.

ДОДАТОК Б

Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут).

Агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал.

Вербальна агресія (ВА) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах. Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю стосовно неї.

Самоагресія (СА) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Інструкція.

Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.

9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимусь вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.

31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається поладити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Ключ до обробки тесту:

Тип агресії	Номер твердження	
	Так	Ні
Вербальна	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
Фізична	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
Предметна	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
Емоційна	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
Самоагресія	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

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

ДОДАТОК В

Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса).

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань,

які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус").

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Хлопці, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе відчуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось заплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

ОБРОБКА І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

РЕЗУЛЬТАТИ

1. Число розбіжностей знаків ("плюс" - "так", "мінус" - "ні") по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей у відсотках: <50%; > 50%; > 75%).

ЗМІСТОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОЖНОГО СИНДРОМУ (ЧИННИКА)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

ДОДАТОК Г

Програма корекційної роботи з підлітками, які мають агресивну поведінку в умовах воєнної кризи.

Мета програми полягає в зниженні рівня агресивної поведінки підлітків та їх особистісної тривожності через навчання конструктивним способам вираження емоцій, розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції та формування асертивної поведінки в кризових умовах.

Форма проведення: соціально-психологічний тренінг.

Загальна інформація:

Кількість учасників тренінгу: 13 чоловік.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 12 год.

Тривалість 1 заняття: 1 год. 30 хв.

Тренінгове приміщення: простора кімната, стільці (за кількістю учасників і тренера), розміщені в центрі кімнати у формі кола.

Кількість занять: 8.

Періодичність зустрічей: один раз на тиждень.

Методи, які використовуються в тренінгу:

- 1) КПТ-методи: техніка STOP, поведінкові експерименти, виявлення когнітивних пасток, емоційний щоденник.
- 2) методи арт-терапії: малювання в стилі спонтанного розчерку, колаж “Мій світ емоцій”, спільні малюнки та композиції.
- 3) техніки розвитку комунікативних навичок: техніка “Я повідомлення”, ефективна комунікація, активне слухання.
- 4) інтерактивні методи: рольові ігри, робота з метафорою, групові дискусії.
- 5) дихальні та релаксаційні техніки.
- 6) техніки формування емоційної компетентності.

Побудова тренінгу: модульність, поступовість, динамічність, зворотний зв'язок, гнучкість.

Правила роботи у тренінгу.

1. Принцип "Тут і зараз": Учасники зосереджуються на тому, що відбувається в групі в даний момент. Заборонено відволікатися на сторонні теми чи обговорювати події поза тренінгом.
2. Конфіденційність. Все, що обговорюється під час тренінгу, залишається в межах групи. Заборонено розголошувати інформацію про інших учасників за межами занять.
3. Активна участь. Кожен учасник повинен брати участь у вправах, обговореннях та інших тренінгових активностях. Відсутність критики або осуду активності інших учасників.
4. "Я-повідомлення". Учасники висловлюють власні думки та почуття через форму "я" (наприклад, "я відчуваю", "я думаю"). Заборонено звинувачувати чи узагальнювати стосовно інших ("ти завжди", "усі думають").
5. Щирість. Учасники відкрито висловлюють свої емоції та думки, але з повагою до інших.
6. Взаємоповага. Заборонено перебивати чи критикувати інших учасників. Повага до думок, досвіду та почуттів кожного.
7. Позитивна мова. Використовуються доброзичливі слова та формулювання. Уникається агресивна, образлива чи зневажлива мова.
8. Право на вибір. Учасник має право відмовитися від виконання вправи або обговорення, якщо це викликає дискомфорт.
9. Дотримання часу. Поважати встановлений час для кожної вправи та обговорення.
Учасники приходять вчасно, без запізнь.
10. Акцент на емоціях. Учасники вчаться описувати свої емоції та відчуття, замість оцінювання чи звинувачень.

11. Конструктивна поведінка. Якщо у групі виникає конфлікт, він вирішується в позитивному руслі за допомогою технік, які надає тренер.

12. Дотримання інструкцій тренера. Виконувати вправи та завдання відповідно до інструкцій.

Хід проведення тренінгу

Заняття 1.

Тема: "Сприйняття себе та інших"

Мета: Розвивати навички адекватного сприйняття себе та інших. Формувати позитивне ставлення до своїх емоцій і досвіду.

Обладнання: Ручки, папір, ватман. Плакат зі скарбничкою, стікери (зелені та темно-коричневі). Скриньки 1 і 2. Плакат із деревом.

Хід заняття.

1) Вправа "Знайомство" (5 хвилин)

Учасники називають своє ім'я і як їх називають вдома або друзі. Починає тренер.

2) Інформаційне повідомлення: "Що таке емоції?" (10 хвилин)

Обговорення позитивних та негативних проявів емоцій, їх вплив на поведінку.

3) Вправа "Чарівна скарбничка" (10 хвилин)

Учасники пишуть на зелених стікерах свої очікування від заняття, зачитують їх вголос і приклеюють до плаката зі скарбничкою.

4) Вправа "Негативні емоції і я" (15 хвилин)

Учасники пригадують негативний випадок з життя, записують емоції на темно-коричневих стікерах і кидають їх у Скриньку 1. Потім обговорюють почуття.

5) Вправа "Бажання і можливості" (15 хвилин)

Учасники пишуть на листках свої бажання ("хочу") та можливості ("можу").

Обговорюють конфлікт між ними, записують емоції на темно-коричневих стікерах і кидають у Скриньку 2.

6) Вправа "Дерево самотності" (10 хвилин)

Стікери з обох скриньок наклеюються на плакат із деревом темно-коричневою стороною. Обговорення: "Які емоції викликає це дерево?", "Хто захоче під ним відпочити?".

7) Вправа "Садівники" (10 хвилин)

Учасники пишуть позитивні емоції на зелених стікерах і наклеюють їх на дерево.

8) Підсумок заняття (5 хвилин)

Обговорення, які висновки зробили учасники.

Рефлексія почуттів після заняття.

Заняття 2.

Тема: "Як контролювати конфліктну ситуацію."

Мета: Навчити підлітків розпізнавати когнітивні пастки, що сприяють конфліктній поведінці. Розвивати навички саморефлексії та конструктивного вирішення конфліктів. Допомогти усвідомити емоції через творчість.

Обладнання: Ручки, папір, ватман, ножиці, клей. Журнали та газети для створення колажу. Плакат "Когнітивні пастки" (з короткими описами пасток: катастрофізація, узагальнення, "все або нічого" тощо). Стікери, фломастери.

Хід заняття.

1) Вступ. Знайомство "Мій товариш про мене говорить..." (7 хвилин)

Учасники по черзі говорять: "Мій товариш каже, що я...". Починає тренер. Це налаштовує групу на позитивний лад.

2) Інформаційне повідомлення: "Що таке когнітивні пастки?" (10 хвилин)

Розповідь тренера про когнітивні пастки, які спотворюють мислення (наприклад: "Я завжди помиляюся", "Мене ніхто не розуміє", "Все завжди проти мене"). Обговорення прикладів із життя.

3) Вправа "Виявлення когнітивних пасток" (15 хвилин)

Кожен учасник згадує ситуацію, яка викликала сильні негативні емоції, і записує свої думки в цій ситуації. Аналізуємо: "Чи є ці думки прикладом когнітивної пастки?" Обговорення у групі.

4) Вправа "Ні-діалог" (культурна відмова) (10 хвилин)

Робота в парах: одна людина говорить щось, інша культурно відмовляє, уникаючи агресії.

Мета: навчитися асертивно висловлювати незгоду.

5) Вправа "Колаж: Мій світ емоцій" (20 хвилин)

Учасники створюють на ватмані колаж, що відображає їхній емоційний світ. Для цього використовують вирізки з журналів, газети, малюнки, слова.

Завдання: "Які емоції переважають у вашому світі? Що б ви хотіли змінити?"

Обговорення результатів.

6) Комунікативна техніка "Я-повідомлення" (10 хвилин)

Обговорюємо, як уникнути конфліктів, використовуючи "Я-повідомлення": "Я почуваюся розчарованим, коли ти не виконуєш обіцяне, бо це ускладнює мої плани." Учасники складають власні приклади "Я-повідомлень" для конкретних ситуацій.

7) Підсумок заняття (5 хвилин)

Обговорення: "Що сьогодні дізналися нового? Що здалося найважливішим?"

Запитання для рефлексії: "Які когнітивні пастки ви помічаєте у себе? Як тепер плануєте їх долати?"

Заняття 3.

Тема: "Творити добро -це захоплююче!"

Мета: Навчити підлітків зупиняти автоматичні агресивні реакції через паузу.

Розвивати навички управління гнівом та стресом через дихальні вправи.

Закріпити позитивні форми поведінки через усвідомлення добрих вчинків.

Обладнання: Ручки, папір, ватман. Плакат із поясненням техніки STOP. Картки з варіантами стресових ситуацій. Стікерні наліпки у вигляді зірочок.

Хід заняття.

1) Вступ: Вправа "Найкраща риса" (7 хвилин)

Учасники по колу називають найкращу рису того, хто сидить ліворуч. Починає тренер. Це створює позитивний емоційний фон для заняття.

2) Інформаційне повідомлення: "STOP: як зупинити автоматичну реакцію" (10 хвилин)

Пояснюємо техніку STOP:

S (Stop): Зупинитися. У момент стресу або агресії зробіть паузу.

T (Take a breath): Вдихнути. Сконцентруватися на диханні.

O (Observe): Спостерігати. Подумати, що відбувається навколо і всередині вас.

P (Proceed): Продовжити. Прийняти обдумане рішення, як діяти.

Обговорюємо, у яких ситуаціях це може бути корисним.

3) Дихальна техніка: "Квадратне дихання" (10 хвилин)

Практика: вдих на 4 рахунки – затримка дихання на 4 рахунки – видих на 4 рахунки – затримка на 4 рахунки.

Обговорення: "Як змінилося ваше самопочуття після вправи?"

4) Техніка "Розірви гнів" (15 хвилин)

Учасники згадують ситуацію, коли відчували сильний гнів, і пишуть це на аркуші.

Після цього кожен фізично "розриває гнів" – рве папір і викидає його.

Обговорення: "Як ви почуваєтеся після цієї техніки? Чи відчули полегшення?"

5) Вправа "Мої добрі справи" (15 хвилин)

Учасники розповідають про свої добрі справи, які вони зробили. Якщо складно пригадати, тренер пропонує уявити, що вони можуть зробити. Після кожного розповіді тренер заохочує, видаючи стікер у вигляді зірочки як символ визнання.

6) Творча вправа "Мій девіз" (10 хвилин)

Кожен учасник створює на аркуші А4 девіз, який відображає його життєве кредо. Потім прикріплює свій девіз на плакат із зображенням "голуба миру".

Коротке пояснення кожного девізу.

7) Підсумок заняття (5 хвилин)

Обговорення: "Що з сьогоднішнього заняття було найбільш корисним? Чи допоможе це у вашому житті?"

8) Рефлексія: "Як ви почуваетесь зараз після практик STOP і дихання?"

Заняття 4.

Тема: "Змінюй себе, зміниш ставлення до себе"

Мета: Розвивати навички усвідомлення емоційних станів. Навчити підлітків аналізувати свої емоції та реагувати на них конструктивно. Стимулювати креативність і емоційну відкритість через малювання.

Обладнання: щоденники (зошити або аркуші для кожного учасника).

Ручки, олівці, фарби, фломастери, папір для малювання. Приклад малюнка у стилі спонтанного розчерку (для демонстрації). Ватман для обговорення загальних результатів.

Хід заняття.

1) Вступ. Вправа "Що я відчуваю сьогодні?" (7 хвилин)

Кожен учасник коротко розповідає, який емоційний стан він відчуває на початку заняття (радість, сум, злість, тривога тощо). Тренер заохочує до відвертості та неоцінювального ставлення до емоцій.

2) Вправа "Емоційний щоденник" (15 хвилин)

Учасникам пропонують записати у свої щоденники емоції, які вони переживали протягом останнього тижня, та ситуації, які їх викликали.

Запитання для рефлексії:

Які емоції найчастіше повторюються?

Чи є емоції, які ви хотіли б контролювати краще?

Коротке обговорення (за бажанням): "Що ви зрозуміли про свої емоції під час цієї вправи?"

3) Інформаційне повідомлення: "Як працює мистецтво у вираженні емоцій" (10 хвилин)

Коротке пояснення про вплив творчості на зниження стресу, розвиток саморозуміння та управління емоціями. Демонстрація прикладу малюнка у стилі спонтанного розчерку.

4) Вправа "Малювання у стилі спонтанного розчерку" (20 хвилин)

Учасники отримують аркуші, фарби чи фломастери.

Завдання: малювати хаотичні лінії, не замислюючись про естетику, а потім перетворити їх у символи або образи, які відповідають їхнім емоціям. Після завершення учасники за бажанням діляться своїми малюнками і пояснюють, які емоції вони відобразили.

5) Вправа "Я можу змінювати себе" (10 хвилин)

На ватмані учасники пишуть одну звичку або рису, яку хотіли б змінити, і поруч – кроки, які вони можуть зробити для цього.

Обговорення: "Що допоможе вам у цьому? Яка підтримка вам потрібна?"

6) Підсумок заняття (5 хвилин)

Запитання для рефлексії:

Що було найцікавішим або найбільш корисним на цьому занятті?

Як ви оцінюєте свій емоційний стан зараз?

Тренер підводить підсумки, наголошуючи на важливості щоденної рефлексії та творчості для управління емоціями.

Заняття 5.

Тема: "Я в колі моїх друзів"

Мета: Розвивати навички конструктивного вираження емоцій через техніку "Я-повідомлення". Навчитися аналізувати внутрішні конфлікти та емоційні стани за допомогою метафор. Підвищити рівень розуміння себе та інших у процесі спілкування.

Обладнання: папір для нотаток і малювання. Ручки, фломастери, фарби. Готові метафоричні образи (наприклад фотографії природи, абстракції, казкові персонажі). Ватман або дошка для запису ідей.

Хід заняття.

1) Вступна вправа "Мій емоційний стан" (5 хвилин)

Кожен учасник коротко описує свій емоційний стан одним словом (радісний, стурбований, зацікавлений тощо). Тренер наголошує на важливості усвідомлення своїх емоцій перед спілкуванням з іншими.

2) Інформаційне повідомлення: "Що таке Я-повідомлення?" (10 хвилин)

Тренер пояснює техніку "Я-повідомлення" як спосіб конструктивного вираження емоцій, який допомагає уникнути конфліктів.

Схема:

Я відчуваю... (передача своїх емоцій).

Коли ти... (опис ситуації без звинувачень).

Тому що... (пояснення причин).

Я хотів би... (пропозиція рішення).

Приклад: "Я відчуваю роздратування, коли ти перериваєш мене під час розмови, тому що це заважає мені висловити свої думки. Я хотів би, щоб ми говорили по черзі."

3) Вправа "Практика Я-повідомлень" (15 хвилин)

Учасники працюють у парах. Один висловлює Я-повідомлення щодо умовної ситуації (наданої тренером), інший – відповідає.

Ситуації:

Друг позичає ваші речі без дозволу.

Однокласник ображає вас жартами.

Ви відчуваєте себе ігнорованим у компанії.

Після кожної ситуації обговорюється, як змінилась атмосфера при використанні Я-повідомлень.

4) Вправа "Робота з метафорою" (20 хвилин)

Учасникам пропонуються метафоричні образи (наприклад фото природи, абстрактні малюнки, вигадані персонажі).

Завдання: обрати один образ, який символізує їхній емоційний стан або ставлення до когось з близьких. Пояснити, чому вони обрали цей образ.

Обговорення: Як цей метафоричний образ допомагає краще зрозуміти свої емоції та потреби?

5) Вправа "Малюємо свою метафору" (10 хвилин)

Кожен учасник створює власний малюнок, що відображає їхній теперішній емоційний стан або ставлення до ситуації. Після завершення бажаючі можуть поділитися своїм твором і пояснити, що він означає.

6) Підсумок заняття (5 хвилин)

Учасники відповідають на запитання:

Що нового ви дізналися про себе?

Як вам допоможе техніка Я-повідомлень у житті?

Як метафора сприяє саморозумінню?

Тренер підсумовує основні ідеї заняття, наголошуючи на важливості практики усвідомленого вираження емоцій.

Заняття 6.

Тема: "Мій вибір - посмішка!"

Мета: Розвивати навички ефективної комунікації та активного слухання. Сприяти формуванню позитивного ставлення до оточення через позитивні висловлювання. Підвищити командну взаємодію через створення спільних творчих робіт.

Обладнання: папір великого формату для малювання (ватман). Кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі. Стікери для нотаток. Ручки для запису ідей.

Плакати із прикладами позитивних висловлювань.

Хід заняття.

1) Вступна вправа "Мій настрій зараз" (5 хвилин)

Учасники обирають одну емоцію або слово, яке описує їхній настрій, та коротко пояснюють його. Тренер акцентує увагу на важливості висловлювання своїх емоцій для кращого взаєморозуміння.

2) Інформаційне повідомлення "Що таке ефективна комунікація?" (10 хвилин)

Пояснення основних елементів ефективної комунікації:

Уважність до співрозмовника.

Використання техніки активного слухання.

Уникнення критики та негативних висловлювань.

Приклади фраз для активного слухання: "Я розумію тебе...", "Мені здається, ти відчуваєш...", "Ти хочеш сказати, що..."

3) Вправа "Слухати з увагою" (10 хвилин)

Робота в парах:

Один учасник розповідає про позитивний момент у своєму житті (3 хвилини).

Другий учасник має лише слухати, використовуючи активне слухання (кивок, уточнення, позитивні фрази). Ролі змінюються. Обговорення в загальному колі: як активне слухання впливає на сприйняття?

4) Вправа "Позитивні висловлювання" (10 хвилин)

Тренер пояснює важливість використання позитивних фраз у спілкуванні (наведення прикладів). Учасники створюють список із 5 позитивних висловлювань, які можна використовувати щодня. Поділитися цими фразами в колі.

5) Групова вправа "Спільний малюнок" (20 хвилин)

Учасники об'єднуються у малі групи (3-4 особи).

Завдання: створити спільний малюнок або композицію, яка символізує дружбу, взаємопідтримку чи гармонію.

Обговорення після завершення:

Що кожен із вас вніс у малюнок?

Чи було легко домовлятися про спільну ідею?

Як комунікація вплинула на результат?

6) Заключна вправа "Подарунок сусіду" (5 хвилин)

Кожен учасник передає сусіду зліва листочок, на якому пише один позитивний коментар або побажання.

7) Підсумок заняття (5 хвилин)

Обговорення:

Що нового ви дізналися про себе і про комунікацію?

Як техніки активного слухання допоможуть у реальному житті?

Тренер наголошує на важливості щоденної практики позитивної комунікації.

Результати заняття:

Підвищиться навичка активного слухання.

Покращиться сприйняття позитивного висловлювання.

Розвинеться командна взаємодія через творчі вправи.

Заняття 7.

Тема: "Як подолати агресію"

Мета: Розвинути навички рефлексії щодо власної поведінки. Навчити підлітків асертивної поведінки. Закріпити вміння оцінювати наслідки дій за допомогою поведінкових експериментів.

Обладнання: фліпчарт або дошка для записів. Ручки та папір. Плакати із правилами асертивної поведінки. Стікери для запису експериментів.

Хід заняття.

1) Вступна вправа "Мій емоційний барометр" (5 хвилин)

Учасники описують свій емоційний стан у вигляді показника на уявному барометрі (від "спокійного неба" до "грози"). Тренер пропонує подумати, як змінювати цей стан у позитивний бік.

2) Інформаційне повідомлення "Що таке асертивна поведінка?" (10 хвилин)

Тренер пояснює три типи поведінки:

Пасивна – уникання конфліктів, нехтування своїми інтересами.

Агресивна – надмірний захист своїх інтересів із порушенням прав інших.

Асертивна – зважений захист власних інтересів із повагою до інших.

Наведення прикладів.

3) Техніка "Повідомлення асертивності" (10 хвилин)

Учасники моделюють конфліктні ситуації та відпрацьовують асертивну відповідь за схемою:

Почати з "Я відчуваю...".

Пояснити, що спричинило таку реакцію.

Вказати, як би ви хотіли, щоб ситуація змінилася.

4) Основна вправа: Техніка поведінкових експериментів (20 хвилин)

Інструкція: Тренер пояснює, що поведінковий експеримент – це спосіб оцінити наслідки своїх дій у безпечному середовищі.

Етапи: Кожен учасник обирає модель конфліктної ситуації, яка є для нього актуальною. Формулює своє очікування (наприклад: "Якщо я висловлю свою думку спокійно, інша людина прислухається"). Інші учасники "гратимуть" ролі (наприклад, друга, вчителя, однокласника). Учасник проводить експеримент: застосовує асертивну поведінку. Обговорення: як поведінковий експеримент вплинув на ваше сприйняття ситуації? Чи виправдалося очікування?

5) Групова вправа "Розірви ланцюг агресії" (15 хвилин)

Учасники створюють "ланцюг агресії" – записують на аркушах типові прояви агресії та їх причини.

Обговорення в групі: як можна "розірвати" цей ланцюг за допомогою асертивності?

6) Підсумкова вправа "Мій успішний експеримент" (5 хвилин)

Учасники по черзі діляться тим, що їм сподобалося у своїй роботі під час заняття.

Записують на стікерах один експеримент, який планують застосувати в реальному житті.

7) Результати заняття: учасники зрозуміють, як застосовувати асертивну поведінку в конфліктних ситуаціях, навчаться оцінювати наслідки своїх дій за допомогою поведінкових експериментів, покращаться навички саморегуляції та ефективного вирішення конфліктів.

Заняття 8.

Тема: "Усвідомлена поведінка та творчість у подоланні агресії"

Мета: Розвивати навички усвідомленої поведінки в повсякденному житті. Підвищити рівень емоційного самоконтролю. Використовувати елементи арт-терапії для розвитку самовираження та емоційного балансу.

Обладнання: папір формату А3 та А4. Кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі. Ножиці, клей, журнали для вирізання. Музика для створення спокійної атмосфери.

Плакати із правилами усвідомленої поведінки. Стікери, ручки.

Хід заняття.

1) Вступна вправа "Емоційний компас" (5 хвилин)

Учасники коротко діляться своїм емоційним станом, обираючи одну із запропонованих емоцій (радість, сум, злість, спокій тощо). Обговорюється, що може допомогти змінити емоційний стан на більш позитивний.

2) Інформаційне повідомлення: "Що таке усвідомленість?" (10 хвилин)

Тренер пояснює поняття усвідомленої поведінки: це здатність помічати свої думки, емоції та дії, не оцінюючи їх як "хороші" чи "погані", вміння діяти з урахуванням довгострокових цілей, а не моментальних імпульсів. Коротка розповідь про принципи усвідомленості: спостереження за своїми емоціями. Прийняття своїх почуттів. Свідомий вибір дій.

3) Арт-терапевтична вправа "Мій світ емоцій" (15 хвилин)

Учасники створюють колаж, що відображає їх емоційний світ. Використовують журнали, вирізки, малюнки та кольори для вираження своїх почуттів.

Обговорення:

Які емоції ви вирішили показати у своєму колажі?

Як ці емоції впливають на вашу поведінку?

4) Вправа "Кроки до усвідомленості" (15 хвилин)

Учасники створюють "сходи" (схему), де кожна сходинка – це крок до усвідомленої поведінки (наприклад: "зупинитися", "глибоко вдихнути", "подумати про наслідки", "зробити вибір").

Обговорення: Який із кроків для вас є найскладнішим? Як можна зробити його простішим?

5) Арт-терапевтична вправа "Малювання під музику" (15 хвилин)

Учасники малюють свої емоції під спокійну музику. Важливо малювати не об'єкти, а самі почуття (лінії, кольори, форми).

Обговорення:

Як музика вплинула на ваш малюнок?

Чи відчували ви полегшення, висловивши свої емоції через творчість?

б) Підсумкова вправа "Мій усвідомлений вибір" (5 хвилин)

Учасники записують або малюють одну ситуацію, у якій вони обрали б усвідомлену поведінку замість агресії. Короткий обмін думками в групі.

Результати заняття: учасники зрозуміють принципи усвідомленої поведінки, навчаться використовувати творчість як спосіб емоційного самовираження, зміцнять навички саморефлексії та контролю агресивних імпульсів.