

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

бакалавра

(назва освітнього ступеня)

на тему: Дослідження агресивних проявів у міжособистісній взаємодії
сучасних підлітків

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи БПз-41
спеціальності Психологія

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

Задорожна Х. С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник Вишньовський В. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль Періг І. М.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завідувач кафедри Вишньовський В. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент Машлій Г. Б.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання на кваліфікаційну роботу

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ АГРЕСІЇ.....	7
1.1. Сутність поняття агресія, причини її виникнення та психологічні аспекти агресивних проявів поведінки.....	7
1.2. Особливості агресії у дітей підліткового віку.....	13
1.3. Вплив медіа та інтернету на прояви агресивної поведінки.....	17
Висновок до розділу I.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	23
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	23
2.2. Основні методики дослідження.....	25
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	27
Висновок до розділу II.....	36
РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	37
3.1. Програма подолання агресивності підлітків.....	37
3.2. Рекомендації щодо зниження агресії та агресивної поведінки підлітків.....	44
Висновок до розділу III.....	50
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	52
4.1. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності.....	52
4.2. Вплив тривалої діяльності на психологічну безпеку праці.....	57
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Агресія в підлітковому віці була і є розповсюдженою на території України та у всьому світі. Причиною виявлення агресії у підлітків полягає зростаюче поглиблення розуміння та управління агресивною поведінкою серед підлітків, що є актуальною соціальною проблемою. Зростаюча кількість випадків агресії серед підлітків вимагає ретельного аналізу причин, які сприяють цим явищам. Відомо, що агресія в підлітковому віці, як постійна форма поведінки не тільки зберігається, а й розвивається впродовж життя та стає однією із рис характеру та поведінки людини. Від цього знижується здатність підлітка спілкуватись та погіршується його особистісний розвиток.

Фізіологи та психологи вважають підліткову агресію характерною рисою перехідного віку. Соціологи вважають, що підліткова агресія набувається в процесі соціалізації. Багато вчених вважають, що соціальне оточення, включаючи сім'ю, школу та ровесників, мають великий вплив на формування агресивної поведінки у підлітків. Інші дослідники вважають, що деякі підлітки можуть мати схильність до агресії через генетичні властивості або відмінності в мозковій активності, а також через нейрологічні механізми, що регулюють емоційну реакцію. Вчені, які досліджують психологічні чинники, такі як низька самооцінка чи проблеми зі стресом та не притаманність до правил індивідуальності, які можуть сприяти розвитку агресії у підлітків.

Багато вчених вивчають агресію та насилля з різних наукових перспектив, таких як психологія, соціологія, нейробіологія та ін. Серед них такі вчені, такі як З. Фрейд, Л. Беркевіц, Р. Кеттел, Ф. Аллан, Д. Річардсон, Р. Берн, А. Басс, та ін.

Такі вчені, як Ф. Роджерс, Б. Крафт, Л. Хенріксен, Д. Ебергард, А. Адлер займались вивченням проблеми агресії в підлітковому віці. Дослідження Д. Ебергард фокусувалось на вивченні впливу відеоігор та інших медіа на розвиток агресивної поведінки у підлітків та розробці рекомендацій щодо регулювання їх використання.

Український психолог Н. Костенко займався вивченням впливу індивідуально-психологічних та статевих відмінностей на прояви агресії у підлітків. А. Бандура вивчав фактори зумовленості агресії.

Мета дослідження: дати визначення поняттю «агресія», та виявити причини агресії та агресивної поведінки у сучасних дітей підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні аспекти вивчення поняття «агресії», з'ясувати особливості агресії у підлітків та визначити як впливає інтернет та медіа на прояви агресії у дітей підліткового віку.

2. Провести емпіричне дослідження проявів агресії у дітей підліткового віку та проаналізувати отримані результати.

3. Розробити корекційну програму щодо подолання та зниження агресії та агресивної поведінки у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: агресія у підлітків віком від 12 до 16 років.

Предмет дослідження: причини проявів агресії у підлітковому віці.

Методи дослідження:

- Використані теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення та класифікація.

- Методи емпіричного дослідження: констатувальний (методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки опитувальник А. Басса та А. Даркі (адаптація А. Осницького), тестувальний (тест агресивності опитувальник Л. Почебут), формувальний (корекційна програма з подолання агресивності підлітків).

Експериментальна база дослідження: дослідження було проведено на базі Полупанівської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів зі школярами старших класів. У дослідженні взяло участь 36 осіб.

Теоретична значущість полягає в систематизації наукових досліджень спеціалістів з проблеми агресії та агресивних проявів поведінки сучасних підлітків.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що була

розроблена «Психокорекційна програма з подолання агресивності у підлітків», яка містить також і рекомендації для батьків, педагогів та самих підлітків.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, чотирьох розділів та висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок друкованого тексту. Робота містить 5 рисунків, 2 таблиці та 3 додатків. Список використаних джерел містить 38 найменування.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ АГРЕСІЇ

1.1. Сутність поняття агресія, причини її виникнення та психологічні аспекти агресивних проявів поведінки

Перед розкриттям цієї теми, слід дати визначення поняттю «агресія». Під поняттям «агресія» (лат. «*aggredi*» в перекладі – нападати) розуміють поведінку, яка спрямована на завдання психологічної або фізичної шкоди, аж до знищення об'єкта агресії. Психологи, які досліджують агресію підтверджують, що стан агресії найчастіше супроводжується гнівом, ворожістю та ненавистю.

За Д. Річардсон та Р. Бероном «агресія» - це поведінка з наміром завдати шкоди людині, яка, як вважають, хоче уникнути шкоди. Вони вважали, що агресія є негативною та ворожою дією, які спричиняють шкоду та страждання як певній особі, так і цілому суспільству [32].

Агресія, згідно з А. Бассом, полягає в діях людини, які можуть завдати шкоди іншим [32]. С. Фешбах та Л. Берковіц вважають, що вплив, який призводить до шкоди оточуючим, є агресивним виключно тоді, коли він здійснюється навмисно [32]. Деякі вчені, такі як Ф. Аллан, А. Адлер та Л. Бендер, розглядали агресію як позитивну та необхідну характеристику свідомості. Вони вважали, що агресія може спрямовувати активність та внутрішню силу до вживання, дозволяючи людині протистояти зовнішнім впливам, конкурувати, а також боротися за перевагу та відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом. Для О. Кернберга, Е. Фромма та Х. Кауфма агресія є інструментом підтримки гомеостазу, тобто стабільності внутрішнього середовища організму або системи, яка дозволяє зберігати рівновагу та адаптуватися до змін [32].

Агресивність – це емоційний стан та риса характеру людини, який супроводжується імпульсивною поведінкою, афективними переживаннями, такими як злість, ворожість, ненависть та прагнення заподіяти комусь шкоди. Агресивна людина може втрачати над собою контроль. За В. Давидовим,

А. Запорожцем та Б. Ломовим, агресивними вважаються дії, які призводять до шкоди іншій особі. А. Бандура вважав, що агресивна поведінка є результатом соціального наочіння [15].

Ознаки агресії [26]:

- фізичні;
- словесні;
- реляційні;
- пасивно-агресивні.

До *фізичних ознак агресії* відносяться: побиття, удари, нанесення шкоди різними предметами, а також пошкодження майна.

До *словесних ознак агресії* відносяться: глузування, лайки, крики, а також плітки.

Реляційна ознака агресії має на меті завдати шкоди стосункам іншої людини. Наприклад: поширення брехні або розповсюдження пліток.

Пасивно-агресивна ознака агресії – це спосіб не прямого вираження агресії, часто визначають як ігнорування іншої особи під час спілкування та зазвичай має на меті дозволити комусь завдати шкоди, а не завдавати шкоди безпосередньо.

Психологи також виділяють такі види агресії: імпульсивна, ворожа, інструментальна, експресивна та афективна агресії.

Імпульсивною агресією називають агресію, яка характеризується сильними емоціями. Вона часто викликана гнівом і не є спланованою, оскільки людина керується негативною емоцією та не завжди розуміє, що робить. Зазвичай імпульсивна агресія спровокована в результаті дії якогось фактору, вона швидко з'являється та достатньо швидко припиняється [10].

Ворожа агресія характеризується усвідомленим рішенням завдати шкоди людині або пошкодження майна та спрямована на нанесення фізичної, моральної та психологічної шкоди іншим. Ворожа агресія може бути як нападом, так і захистом.

Інструментальна агресія це агресивні дії, які є запланованими, аби досягнути поставленої мети.

Експресивна агресія спрямована на залякування агресором об'єкта агресії з метою демонстрації своїх потенційно агресивних намірів.

Афективна агресія – це реакція на якусь подію чи зміну в оточенні, або на психічне уявлення про цю подію. Більшість психологів вважають афективну агресію не спонтанною, а реактивною.

Розглянувши сутність поняття «агресія» та визначивши її ознаки та види, можна детально розкрити різноманітні форми прояву агресії та основні причини її виникнення.

А. Басс та А. Даркі визначили такі види проявів агресії [7]:

Фізичний – це виявлення злості або негативних намірів через фізичні дії, наприклад удари, штовхання або нанесення шкоди майну іншої особи;

Вербальний – це спосіб тероризування або образи жертви за допомогою словесних нападів (образи) або грубі слова;

Образа – це вираження заздрості або ненависті до інших людей через гнів, іноді без підстави, за їхні страждання або успіхи;

Негативізм – опозиційна поведінка, яка спрямована проти авторитету або керівництва, що може виявитися у вигляді активної боротьби чи впертості;

Роздратування – готовність до вияву негативних почуттів у відповідь на найменший стимул, такий як гнів, роздратування або грубість;

Непряма агресія – спроба агресора шкодити людям, використовуючи обхідні методи, такі як плітки, насмішки або інші хитрощі;

Підозрілість – відчуття недовіри до інших людей, яка може вирівнюватись від обережності до переконання, що інші планують та наносять шкоду;

Почуття провини – переконання агресора у своїй негативності та вчиненні зла, що супроводжується докорами сумління та внутрішнім конфліктом.

Агресія може виникати як реакція на гнів, страх чи образу. Щоб детальніше зрозуміти поняття «агресія», слід розглянути причини виникнення агресії. Причинами виникнення агресії можуть бути різні фактори, емоції або дії, наприклад: негативні емоції (образа, роздратування, гнів), фізична чи психологічна загроза, незадоволення потреб (безпеки чи поваги), втрата контролю або безпорадність, виснаження, негативний вплив соціального

оточення, вплив наслідків пережитих травм або стресу та недостатність навичок вирішення конфліктів і вираження емоцій. За допомогою розуміння різних форм агресії можна виявити прояви агресії та вчасно реагувати та вживати різних заходів для запобігання агресивній поведінці.

Такі фактори як біологічні фактори, фактори навколишнього середовища, дитяча травма та періодичний вибуховий розлад та психологічні фактори також у значній мірі впливають на виникнення агресії.

Біологічні фактори. Генетичні та гормональні фактори, дисбаланс певних гормонів (тестостерон, кортизол, дофамін, серотонін) можуть бути пов'язані з причиною утворення агресії. Особи з аномаліями будови мигдалеподібного тіла, як правило, проявляють більш агресивну поведінку, ніж їх однолітки. Також сприяють агресивній поведінці і зміни в інших областях мозку [3].

Фактори навколишнього середовища. Виховання грає величезну роль у прояві агресії, оскільки ті чи інші методи виховання впливають на прояви агресивної поведінки. Люди, які оточені агресією та насиллям з дитинства, вірять, що насилля та агресія є соціально прийнятним середовищем суспільства. Переживання травм у дитинстві в деяких випадках також може призвести до агресивної поведінки в дорослому віці.

Дитяча травма та періодичний вибуховий розлад. Для пояснення цього фактору можна привести в приклад експеримент відомого психолога А. Бандури.

Він провів експеримент з лялькою Бобо та продемонстрував, що навчання за допомогою спостереження відіграє певну роль у розвитку агресії. Експеримент А. Бандури полягав у тому, що діти дивились відеоролик, на якому доросла людина демонструвала агресивну поведінку по відношенню до ляльки Бобо. Після закінчення відеоролику, дітям було дозволено будь-які дії по відношенню до ляльки. Результатом цього експерименту стало те, що діти демонстрували агресивні дії щодо ляльки. А. Бандура дійшов до висновку, що люди навчаються не тільки через власний досвід, а й через спостереження поведінки інших людей [27].

Психологічні фактори. Синдром дефіциту уваги або гіперактивності, біполярний розлад, нарцисизм, посттравматичний стресовий розлад, епілепсія,

деменція, розлад, який пов'язаний із вживанням психоактивних речовин також можуть впливати на агресію.

Інші психологи виокремлюють такі чотири основні причини агресії:

1. Природна агресія, яка виникла у процесі еволюції, спрямована на збереження виду. З. Фрейд та К. Лоренц вважали, що агресивні інстинкти є природними та виникають з потреби вижити та захищати себе від інших [4].

2. Реакція на фрустрацію – неможливість досягти мети або задовольнити власну потребу. Тобто, агресія може виникнути як реакція на невдачі щодо досягнення певної мети.

3. Соціальне оточення. Сприятливе для розвитку агресивної поведінки може бути соціальне середовище, яке включає в себе насильство, стресові ситуації та відсутність позитивного прикладу поведінки.

4. Виховання. Стиль виховання батьків може впливати на те, як дитина виражає свою агресію.

Більшість дослідників погоджуються з тим, що агресивна поведінка вивчається так само, як і інші види поведінки, і має свої причини, які часто пов'язані з невдоволеними потребами дитини. Агресивну поведінку спричиняють різні фактори, такі як досвід насильства, почуття безпорадності та самотності, а також схильність до девіації та негативних звичок.

Типові риси агресивних дітей – це висока запальність, яку важко контролювати, що може призвести до проблем з контролем своїх емоційних реакцій. Агресія у дітей і підлітків може проявлятися у різних формах, включаючи фізичну, словесну, вербальну та емоційну агресію.

Психологи вважають, що у кожної людини є власний рівень агресивності. Відсутність цієї риси може призвести до пасивності та підкорення. Проте, надмірна агресивність може зробити людину конфліктною та нездатною до співпраці. Також важливо розрізняти агресивність як характеристику особистості та конкретні атаки агресії, які можуть бути небезпечними. Дитина може навчитися агресії, якщо батьки чи оточуючі не звертають уваги на агресію або заохочують дитину. Агресивність може проявлятися у відношенні до

слабших або в спробах визначити своє місце в суспільстві через конфлікти з дорослими.

А. Адлер вважав, що авторитарне виховання може призвести до розвитку комплексів неповноцінності у дітей. Аби компенсувати ці комплекси, особистість формує певний стиль поведінки. Часто це проявляється через агресивну поведінку [32].

Причинами закріплення агресивного стану в поведінці можуть бути: особистісна прихильність до моделі поведінки, не сформованість засобів захисту від тиску або наявність психотравматичних ситуацій.

Агресія може дуже сильно вплинути на здоров'я та стосунки. Дослідження показують, що існує зв'язок між гнівом та хронічним запаленням, яке може спричинити вторинні проблеми зі здоров'ям, наприклад серцево-судинні проблеми. Переживання агресії з боку партнера, члена сім'ї або друга також має важкі наслідки. Люди, які стали жертвами психологічної чи фізичної агресії, вважають цей досвід шкідливим, навіть якщо їх агресор цього не робить. Ці форми агресії зрештою можуть призвести до розриву стосунків. Не стримана агресія також може ускладнити роботу і погіршити дружні відносини, що може призвести до ще більшого стресу та почуття відчуженості для агресора, що погіршує проблему.

Агресивна поведінка доволі звичайне явище для дітей підліткового віку. Також агресивна поведінка виконує низку важливих функцій у процесі соціалізації. Вона звільняє від страху, захищає свої кордони, сприяє адаптації та допомагає відстоювати свої інтереси та думки.

А. Бандура вважав, що для розвитку особистості підлітка небезпечними є не стільки агресивні прояви, скільки їх результат [23].

1.2. Особливості агресії у дітей підліткового віку

Як нам вже відомо, агресія – це словесна або фізична поведінка, ціль якої – нашкодити комусь. Прикладом агресії можуть бути цькування, плітки, написання злих коментарів, побої або штовхання.

Агресивна поведінка у дітей та підлітків зростає у сучасному світі, і за її появу відповідають різні чинники. Агресивна поведінка є складною та багатогранною проблемою, яка вимагає уваги та розуміння з боку спеціалістів. З роками дослідження та спостереження в цій галузі, психологи зробили великий крок у напрямку розкриття причин і особливостей агресії у дітей та підлітків. Однією з причин є виховання та спілкування з іншими людьми, а також зростаючі вимоги до молоді [2].

Також однією з причин агресивної поведінки підлітків можуть бути незнання або невміння реагувати по-іншому. Діти, які виховувались з образами та насиллям можуть вирости зі схильністю до агресивних дій. Проте, це не означає, що дитина свідомо хоче поводитись агресивно, найчастіше це буває через те, що вона просто не знає, як вчинити інакше. Їх батьки показували, що лише агресія та агресивна поведінка може бути єдиним варіантом вирішення тієї чи іншої проблеми або конфлікту. Коли особистість підлітка тільки починає формуватися, він починає оцінювати та переймати поведінку свого найближчого оточення, наприклад батьків та друзів. Підліток спостерігає, як поведуться люди, які є найближчими для нього і згодом визначає їх поведінку як прийнятну та вважає, що це правильна поведінка.

А. Бандура та його теорія соціального навчання вказує на те, що діти можуть навчитись агресивної поведінки, спостерігаючи імітацію або підсилення такої поведінки. Він також стверджував, що ми засвоюємо агресію таким самим чином, як і інші навички (спостерігаємо за поведінкою довкола та зауважуємо наслідки). Саме тому агресію та агресивну поведінку вважають інструментом для досягнення якоїсь цілі або в ній вбачають певну вигоду для людини [23].

Агресивна поведінка підлітків також визначається їхньою залежністю від групи однолітків та сумнівами в авторитеті дорослих. Агресивність часто

культивується в суспільстві як спосіб досягнення успіху. Вона може бути позитивно сприйнята, як засіб захисту або вираження власних потреб. Проте, сучасна система виховання не завжди враховує потреби та особливості підлітків, що часто веде до конфліктів, велика частина агресивної поведінки у підлітків виникає внаслідок не зрозуміння та відчуття непотрібності з боку дорослих. Підлітки прагнуть не лише уваги, але й розуміння та довіри від дорослих. Однак, часто вони відчують себе незрозумілими, що призводить до протесту та агресивної поведінки.

Аналіз агресивної поведінки показує, що вона часто виникає з негативних почуттів, таких як гнів та страх. Такі почуття можуть виникати внаслідок конфліктів з дорослими або однолітками. Деякі дослідники вважають, що агресивність є результатом генетичного фактору, але вона може бути викликана навчанням та соціальним середовищем.

А. Паттерсон у своїх дослідженнях довів: «Якщо агресивність підлітка змушує однолітків його боятися та підвищує авторитетність, з роками агресія лише зростатиме». Це означає, що агресивність у підлітків може мати непередбачувані наслідки, особливо якщо вона стає джерелом влади та авторитету серед однолітків. Коли агресивний підліток використовує свою поведінку, щоб змусити інших боятися його та встановити свій авторитет, це може сприяти зростанню його агресивності з часом. Наприклад, якщо агресивний підліток використовує загрози або насильство для того, щоб контролювати інших однолітків, він може переконатися, що це є дієвим способом взаємодії з оточуючими. Як результат, він може посилити свою агресивну поведінку, вважаючи, що це дозволить йому краще контролювати своє середовище та забезпечити йому бажану позицію [33].

Такий підхід може мати серйозні наслідки на довгострокову перспективу. Існує ризик того, що агресивність може стати домінуючим способом взаємодії для підлітка, що призведе до збільшення агресивної поведінки у подальшому житті. Крім того, такий підхід може призвести до соціальної ізоляції та конфліктів з оточуючими, що може негативно вплинути на психічне та емоційне здоров'я підлітка.

Отже, дослідження підкреслюють важливість розуміння та управління агресивністю у підлітків, оскільки неконтрольована агресія може мати серйозні наслідки для їхнього майбутнього та для суспільства в цілому.

Агресивна поведінка у дітей підліткового віку може мати різноманітні форми та причини, і її особливості можуть варіюватися в залежності від індивідуальних характеристик та життєвих обставин кожної дитини. Однак деякі загальні особливості агресії у цьому віці варто відзначити:

1. Емоційна нестабільність. Підлітковий вік часто характеризується великими емоційними коливаннями через бурхливі зміни у фізіології та соціальному середовищі. Це може призводити до більшої схильності до агресивних реакцій на стресові ситуації.

2. Пошук самостійності. Підлітки активно досліджують світ і своє місце в ньому, шукаючи самостійність та автономію. Конфлікти з батьками чи авторитетами можуть призводити до агресивних вибухів, як спроба виразити свою незалежність.

3. Соціальні взаємодії. Підлітки знаходяться у складному соціальному середовищі своєї школи чи спільноти. Стремління до визнання, конкуренція та соціальний тиск також можуть створювати напругу, яка виражається через агресію.

4. Експериментування з ідентичністю. У підлітковому віці діти починають усвідомлювати себе як індивідууми та експериментують з різними ролями та статусами. Це може включати експерименти з агресивними поведінками, щоб випробувати реакції спільноти та підтвердити свою власну силу чи статус.

5. Вплив оточення. Оточення, таке як сім'я, ровесники, ЗМІ та культурні впливи, може впливати на формування агресивної поведінки у підлітків. Наприклад, моделювання агресивних реакцій або позитивне ставлення до насильства у певних середовищах може посилювати агресивну поведінку у дітей.

Багато дослідників досліджували визначення ролі різних факторів у формуванні агресії, зокрема родини, школи та інших соціальних чинників. Вони аналізували вплив родинного середовища на розвиток агресивної поведінки

дітей. Вони вивчали динаміку сімейних взаємин, рівень комунікації між батьками та дітьми, ступінь відкритості та підтримки в родині. Одним із аспектів дослідження був вплив шкільного середовища на розвиток агресивної поведінки у підлітків. Вони також вивчали стосунки між учнями та вчителями, клімат в класі, рівень булінгу та насильства серед однолітків. Він також досліджував взаємозв'язок агресивної поведінки з іншими соціальними чинниками, такими як масова культура, медіа та вплив однолітків.

За результатами їх досліджень, вони зробили висновок про важливість соціального середовища у формуванні агресивної поведінки у підлітків. Дослідники підкреслюють, що родина, школа та інші соціальні чинники мають значний вплив на розвиток особистості та формування психологічних рис.

За допомогою деяких факторів можна розпізнати підлітків, які схильні до агресії. Такими факторами можуть бути напружені стосунки в сім'ї або брак родинного тепла. Також існують психологічні особливості, які провокують агресивну поведінку підлітків, серед них: недостатній розвиток інтелекту та комунікативних навичок, знижений рівень саморегуляції, недостатньо розвинена ігрова діяльність, занижена самооцінка та порушення стосунків з однолітками. Агресивних підлітків можна виявити спостерігаючи за їх поведінкою. Ось деякі приклади поведінки агресивних підлітків:

- втрачає контроль над собою;
- сперечається та лається з дорослими;
- відмовляється виконувати правила;
- дратує людей умисним чином;
- звинувачує інших у власних проблемах та помилках;
- заздрить та сердиться.

I. Фурманов визначає такі чотири категорії дітей підліткового віку, які схильні до агресії [30]:

1. Фізично агресивні діти. Це активні, цілеспрямовані підлітки, які шукають визнання в соціумі. Вони можуть мати лідерські якості, але часто проявляються нестриманою поведінкою та низьким самоконтролем. Вони є схильними до ризику та авантюризму і можуть демонструвати владу над іншими.

2. Вербально агресивні діти. Ці підлітки відрізняються відчуттям невпевненості в собі та емоційною нестабільністю. Вони можуть бути пасивними у спілкуванні, але виявляють свої емоції через агресивну мову. Їм часто важко керувати своїми емоціями, тому вони виражають свою агресію у формі вербальних висловів.

3. Діти, схильні до непрямой агресії. Ці підлітки характеризуються імпульсивністю та слабким самоконтролем. Вони можуть не розуміти наслідки своїх дій і виявляти агресію непрямими способами, такими як пасивний опір або замкненість в собі. Їм часто бракує соціальних навичок, що призводить до конфліктів та напруження в їх взаємині з оточуючими.

4. Негативні діти. Ці підлітки відрізняються високими стандартами для себе та низькою толерантністю до критики. Вони можуть виявляти свої негативні емоції через сарказм або ворожість, але водночас дотримуються традиційних цінностей і зважають на свої слова.

Ці категорії дітей відображають різноманітність агресивної поведінки серед підлітків та вказують на необхідність індивідуального підходу до роботи з кожною групою для ефективного контролю та управління їхніми емоціями та поведінкою.

1.3. Вплив медіа та інтернету на прояви агресивної поведінки

Медіа та інтернет, безумовно, мають значний вплив на наше сприйняття світу і взаємодію з ним. З появою нових медійних форматів та інтернет-платформ наша спільнота стикається з безпрецедентним потоком інформації та вражень, які можуть суттєво впливати на наші переконання, емоції та поведінку. Щодо агресивної поведінки, дослідження психологів вказують на кілька ключових аспектів:

1. **Ефект моделювання.** А. Бандура провів експеримент з лялькою Бобо, як вже зазначалось вище, у якому діти спостерігали як дорослі демонстрували агресивну поведінку щодо ляльки Бобо, і потім самі наслідували цю поведінку, коли їм було дозволено грати з лялькою. А. Бандура прийшов до висновку, що

спостереження за агресивною поведінкою, зокрема у медіа, може впливати на наслідування цієї поведінки у реальному житті. Він відзначив, що цей ефект особливо виражений в дитячому віці, коли діти більш схильні до наслідування того, що вони бачать [27].

2. Десенсибілізація до насильства. Одним з найважливіших дослідів Л. Берковіца стосувався ефекту десенсибілізації до насильства через постійну експозицію до нього у медіа. Це дослідження він провів, спостерігаючи, як реакція насильства у медіа змінюється після тривалої експозиції до цього контенту. Л. Берковіц встановив, що люди, які постійно витримують насильство у медіа, можуть зменшити своє відчуття відрази до нього. Це означає, що після тривалого періоду експозиції до насильства в медіа, люди можуть стати менш чутливими до насильства в реальному житті. Цей ефект десенсибілізації може призвести до зниження відчуття емоційної відповіді на насильство і збільшити ймовірність прояву агресивної поведінки [8].

3. Збільшення рівня тривожності та стресу. Одним з важливих відкриттів було те, що тривала експозиція до насильства у медіа може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та розвитку. Дослідження спеціалістів показали, що діти, які постійно витримують насильство у медіа, можуть демонструвати збільшену агресивність у своїй поведінці, а також мати вищий рівень тривожності та стресу. Крім того, дослідження підкреслюють важливість родинного та соціального середовища у формуванні реакції дітей на насильство у медіа. Вони також вказують на те, що ефективне батьківство та підтримка дітей у сприйнятті та адаптації до медійного контенту можуть відігравати ключову роль у запобіганні негативних наслідків експозиції до насильства.

Збільшення рівня тривожності та стресу через постійний потік негативних новин та насильства у медіа є серйозною проблемою, яка може мати значний вплив на психічне здоров'я та поведінку людей. Дослідження, які зосереджувались на тому, як постійний стрім негативних новин та насильства у медіа може впливати на рівень тривожності та стресу населення, доказали, що постійний стрім негативних новин, особливо тих, що стосуються насильства та

агресивної поведінки, призводить до збільшення рівня тривожності серед глядачів. Негативний вплив такого контенту може бути значним, особливо якщо людина витримує постійний стресовий стимул, без можливості відновлення емоційного балансу. Також відомо, що постійний стрес та тривожність можуть стати факторами, що спонукають до агресивної поведінки. Люди реагують на стрес різними способами, і для деяких агресивна поведінка може бути способом виразу емоційного напруження та реакції на стресові ситуації.

4. Вплив на самооцінку і соціальну ідентичність. Е. Фішер підтверджує, що спотворена або нереалістична інформація, яка поширюється у медіа, може створювати неосновні або нереалістичні стандарти ідеальності, краси, успіху та інших аспектів життя. Коли людина постійно зіштовхується з такими ідеалізованими зображеннями, вона може почати порівнювати себе з цими ідеалами і відчувати невпевненість у собі та своїй власній ідентичності. Це може призвести до втрати самооцінки та впевненості в собі, а також сприяти проявам агресивної поведінки в прагненні відновити втрачену впевненість. Люди можуть намагатися компенсувати втрату впевненості у собі через агресивну поведінку, щоб відчувати себе сильними, владними та успішними [37].

5. Ефект гетеростимуляції є психологічним явищем, яке досліджувалося різними психологами. Це явище пояснює, як постійна перенасиченість інформацією та враженнями через медіа може призвести до потреби в більш інтенсивних стимулах для задоволення потреби в емоційному збудженні. За дослідженнями, ефект гетеростимуляції може призвести до зростання схильності людини до ризикованої та агресивної поведінки у пошуках нових вражень та емоцій. Люди, які досить довго піддаються перенасиченому медіа контенту, можуть відчувати, що звичайні стимули втрачають свою ефективність, і вони потребують все більш інтенсивних та екстремальних вражень, щоб відчувати задоволення. Це може призвести до того, що людина стає більш схильною до ризикованих дій та агресивної поведінки в намаганні відчувати нові емоції та враження. Наприклад, така схильність може виявитися в пошуках екстремальних видів розваг, участі в небезпечних заходах або в агресивному способі вираження себе.

Соціальні мережі та онлайн інтеракція можуть мати значний вплив на психічне здоров'я підлітків і їх прояви агресивної поведінки. Однією з найпоширеніших проблем, з якими зіштовхуються підлітки у соціальних мережах є кібербулінг. Кібербулінг означає цілеспрямовану та повторну агресію або надмірне обмеження іншої особи через інтернет або мобільні пристрої. Підлітки можуть стикатися з погрозами, образами, чутками або неприємними коментарями, які можуть викликати стрес та тривогу.

На деяких платформах соціальних мереж підлітки можуть залишати анонімні коментарі або взаємодіяти з іншими користувачами під псевдонімами. Це може підштовхнути їх до більш ризикованої або агресивної поведінки, оскільки вони відчують відсутність відповідальності за свої дії. Негативні коментарі щодо зовнішності підлітків, особистих рис або здібностей можуть призвести до втрати самооцінки та почуття власної гідності, що в свою чергу може спровокувати агресивну реакцію на образи або викликану нападом на самооцінку. Проведення багато часу в соціальних мережах може призвести до ізоляції від реального світу, а також до порушення сну та спричинити стрес. Цей постійний стрес призводить до виникнення агресивної поведінки як в реальному світі, так і в онлайн-середовищі.

Вплив відеоігор з насильством на підлітків є однією з головних тем досліджень. Велика кількість відеоігор, особливо та, що містять насильство, можуть мати значний вплив на молодих гравців. Деякі психологи, виявили зв'язок між іграми з насиллям та збільшенням рівнем агресивної поведінки у підлітків. Під час гри в насильницькі ігри, підлітки можуть бути піддані стимуляції до насильства та агресії, що може вплинути на їх поведінку у реальному житті. Це також може призвести до десенсибілізації до насильства та зниження емпатії. Деякі дослідження показали, що грати в насильницькі ігри може мати негативний вплив на когнітивний розвиток підлітків, зокрема на їх здатність до контролю емоцій та прийняття рішень.

Постійна експозиція до насильства у фільмах, серіалах та музиці може сприяти формуванню негативних стереотипів про соціальні ролі, міжособистісні відносини та конфлікти. Наприклад, часте представлення чоловіків як

агресивних та контролюючих і жінок як беззахисних може сприяти утриманню та поширенню гендерних стереотипів серед підлітків. Коли насильство та агресія стають постійною частиною медійного контенту, вони можуть стати прийнятими та навіть нормальними для підлітків. Наприклад, якщо вони постійно бачать героїв фільмів, які вирішують конфлікти за допомогою фізичної сили або агресії, це може вплинути на їх уявлення про вирішення проблем у реальному житті. Також постійне витримування насильства та агресії у медіа може підтримувати культуру насильства у суспільстві. Це може вплинути на норми поведінки серед підлітків та збільшити ймовірність прояву агресивних дій.

Недостатня регуляція з боку батьків стосовно використання Інтернету та споживання медійного контенту також позначається на психічному здоров'ї підлітків. Без належного контролю з боку батьків, підлітки можуть витратити надмірний час в Інтернеті та на медійних платформах, де можуть стикатися з насильством, агресією та іншим негативним контентом. Також батьки, які не встановлюють обмеження щодо часу в Інтернеті та медійного контенту, можуть створювати умови для того, щоб їх діти мали необмежений доступ до потенційно шкідливого контенту [37].

Висновок до розділу I

Отже, агресія – це поведінка, спрямована на завдання шкоди психологічною або фізичною дією, аж до знищення об'єкта агресії. Це комплексний феномен, який може супроводжуватися гнівом, ворожістю та ненавистю. Підходи до розуміння агресії різняться, від її розгляду як негативної та ворожої дії до розуміння її як інструменту для підтримки гомеостазу. Ознаки агресії можуть бути фізичними, словесними, реляційними або пасивно-агресивними. Феномен агресії потребує багатогранного вивчення та розуміння для розвитку стратегій управління ним у суспільстві. Агресія виявляється у різних формах, які можна класифікувати залежно від їхньої природи та мети. Це може бути реакцією на невдоволені потреби, досвід насильства, почуття

безпорадності та самотності, а також схильність до девіації та негативних звичок. Дитина може навчитися агресії через моделювання або заохочення вихователів чи оточуючого середовища. Агресивна поведінка може мати серйозні наслідки для здоров'я та стосунків, тому важливо вчасно реагувати на її прояви та розвивати стратегії управління конфліктами та агресивною поведінкою.

Агресивна поведінка у дітей та підлітків є складною проблемою, яка виникає з різноманітних чинників, включаючи вплив особистісних рис, виховання, соціального середовища та навчання

Ефект моделювання, десенсибілізація до насильства та збільшення рівня тривожності та стресу є ключовими аспектами цього впливу. Кібербулінг, насильство у відеоіграх та постійне витримування насильства у медіа можуть сприяти збільшенню рівня агресивної поведінки серед них Ініціативи, що спрямовані на підтримку батьків у встановленні належних обмежень та контролі за використанням медійного контенту, можуть допомогти зменшити негативний вплив цих платформ на підлітків.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проявів агресії у дітей підліткового віку розпочинається з організації та методології проведення дослідження. У даному розділі описуються методи, за допомогою яких виявляються прояви агресивної поведінки серед підлітків. Цей етап дослідження визначає основні кроки, які виконуються для досягнення поставлених цілей та вирішення завдань дослідження. Також цей етап є ключовим у визначенні структурованості та об'єктивності дослідження, а також у виявленні та аналізі аспектів агресивної поведінки серед підлітків. Дослідження починається з детального опису процесу проведення дослідження. Надалі проводиться аналіз та інтерпретація отриманих результатів, що дозволяє зробити узагальнення стосовно проявів агресії у дітей підліткового віку.

Організація емпіричного дослідження передбачає кілька основних етапів:

1. Розробка методології. На першому етапі визначаються основні цілі та завдання дослідження, формулювання гіпотези, а також обираються методи та інструментів для збору та аналізу даних. У контексті дослідження проявів агресії у дітей підліткового віку можуть використовуватися різноманітні методи, такі як опитування, спостереження, аналіз документів тощо.

2. Розробка інструментарію. Для збору даних про агресивну поведінку підлітків розроблено спеціальні опитувальники, шкали оцінювання тощо. Ці інструменти повинні бути адаптованими до вікових та психологічних особливостей досліджуваної групи.

3. Вибір дослідницького контингенту. Учасниками дослідження можуть бути учні шкіл або студенти підліткового віку. Важливо забезпечити репрезентативність вибірки та дотримання етичних стандартів у проведенні дослідження.

4. Проведення дослідження. На цьому етапі здійснюється збір та обробка даних, що включає в себе аналіз отриманих результатів за допомогою статистичних методів, вивчення та порівняння показників агресивної поведінки серед досліджуваної групи.

5. Аналіз та інтерпретація результатів. Після завершення дослідження проведено глибокий аналіз отриманих даних з метою встановлення зв'язків та закономірностей між факторами, що впливають на прояви агресії у підлітків.

Для проведення дослідження було обрано підлітків. Ними стали 36 учнів Полупанівської загальноосвітньої школи I-II ступенів, с. Полупанівка, Тернопільської області. Серед учнів підлітки віком від 12 до 16 років. У дітей є різні інтереси та хобі. Здебільшого учні спілкуються з особами своєї статі, але, звичайно, є і виключення. У дітей присутня конкуренція, яка може призводити до конфлікту та агресивної поведінки. Ставлення учнів до вчителів доволі дружнє та учні ставляться з повагою.

Для дослідження було обрано дві методики: методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) та тест агресивності (опитувальник Л. Почебут) [35].

Також були розроблені етичні аспекти дослідження:

- Перед початком дослідження слід отримати згоду від учасників дослідження. Усім учням було цікаво прийняти участь та пройти методики, щоб зрозуміти себе.
- Дослідження проводилось з дотриманням конфіденційності даних учасників.
- Учасникам була гарантована можливість відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі, проте всім учням було цікаво проходити методики.

2.2. Основні методики дослідження

Агресивну поведінку підлітків можна легко виявити за допомогою спостереження. Проте для того, аби підтвердити та уточнити результати спостереження психологи використовують різні методики діагностики агресивності. Для даного емпіричного дослідження було вибрано такі методики (за збірником практичних матеріалів для роботи з кривдниками О. Степанюк та О. Мельниченко) [35] :

1. Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького).

2. Тест агресивності, опитувальник Л. Почебут.

Детальніше опишемо методики, які використовувались в емпіричному дослідженні.

Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького)

Методика А. Басса та А. Даркі, адаптована О. Осницьким, спрямована на визначення показників та форм агресії у дітей та підлітків. Цей інструмент був розроблений на основі теорії агресії та методології її вимірювання, які були представлені в роботах А. Басса та А. Даркі. Методика включає в себе ряд тестових завдань та запитань, які спрямовані на виявлення різних аспектів агресивної поведінки, таких як фізична агресія, вербальна агресія, регулятивна агресія тощо. Учасники заповнюють опитувальник, у якому вони оцінюють свої дії, реакції та емоції у відношенні до ситуацій, пов'язаних з агресією. На погляд А. Басса та А. Даркі запропонований ними опитувальник використовується для виявлення важливих показників та форм агресивної поведінки особи.

Адаптація методики О. Осницького полягає в пристосуванні тестових завдань та питань до конкретного дослідницького контексту та культурних особливостей досліджуваної групи. Це може включати переклад та адаптацію мовлення, а також врахування вікових особливостей учасників дослідження.

Автори визначили такі види агресивної поведінки (як вже зазначалося в розділі I):

1. **Фізична агресія** (використання фізичної сили).
2. **Вербальна агресія** (сварки, крики, погрози, лайки).
3. **Непряма агресія** (крик, тупотіння ногами).
4. **Негативізм** (агресія, яка спрямована зазвичай проти керівництва чи авторитету, яка може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти правил, законів).
5. **Роздратування** (різкість, грубість, запальність).
6. **Підозрілість** (недовіра або обережне ставлення до людей, яка може виходити в переконання, що інші хочуть завдати шкоди).
7. **Образа** (заздрість, ненависть, відчуття гніву, невдоволеність кимось або всім світом за уявні або справжні страждання).
8. **Відчуття провини або автоагресія** (дії та ставлення щодо оточуючих та себе, які часто виходять із можливого переконання самої людини в тому, що вона є поганою, діє злісно та безсовісно).

Методика є призначеною для досліджуваних віком від 12 років. Опитувальник складається з 75 тверджень, на які досліджуваний повинен дати позитивну («+») або негативну («-») відповідь. Відповіді оцінюються за індексом агресивності, індексом ворожості та восьми показниками і формами агресії. Для обробки результатів наводяться номери питань. Якщо знак «+» стоїть після номера, тоді за цю відповідь зараховується один бал, якщо дана відповідь «так». Якщо знак «-» стоїть після номера, тоді за цю відповідь зараховується один бал, якщо дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються. Сума балів, яка є помноженою на коефіцієнт, який є вказаний в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати унормовані показники, які характеризують групові та індивідуальні результати.

Текст повного опитувальника пропонується у додатку А.

Тест агресивності (опитувальник Л. Почебут)

Ця методика розроблена Л. Почебутом на основі опитувальника А. Басса та А. Даркі. Вона використовується з метою діагностики агресивної поведінки, а саме для визначення індивідуального стилю поведінки людини в стресових ситуаціях і особливості пристосування до умов соціального середовища. Дана

методика містить 40 тверджень на які потрібно дати відповідь ствердну («так») або негативну («ні»). За цією методикою агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал:

1. **Вербальна агресія.** Людина висловлює своє агресивне ставлення щодо іншої людини вербальним чином, тобто використовує словесні образи (образи, лайки, крики).

2. **Фізична агресія.** Особа виражаючи свою агресію щодо іншої людини використовує фізичну силу (побиття, руйнування чужого майна).

3. **Предметна агресія.** Людина поводиться агресивно направляючи свою агресію на предмети (руйнування предметів, побиття вікон, дзеркал чи посуду).

4. **Емоційна агресія.** Виникання емоційного відчуження під час спілкування з іншою особою, яке часто супроводжується підозрілістю, недоброзичливістю, недовірою, неприязню або ворожістю щодо неї.

5. **Самоагресія.** Людина, яка не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою та у якої механізми психологічного захисту є відсутніми або ослабленими. Особа також часто виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Для обрахунку пропонується спочатку сумувати бали по кожній з п'яти шкал. За результатами визначається високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності, середній ступінь агресивності та адаптивності, низький ступінь агресивності та високий ступінь адаптивності. Далі бали сумуються по всіх шкалах. Результати визначаються як високий ступінь агресивності людини, середній ступінь та низький ступінь агресивності людини.

Текст повного опитувальника пропонується у додатку Б.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Проаналізувавши та опрацювавши усі результати по трьох методиках, можна детально описати аналіз отриманих результатів. Були використані такі діагностичні інструментарії:

1. Визначення показників та форм агресії методика А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) [35].

2. Тест агресивності (опитувальник Л. Почебут) [35].

Опитувальник А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького)

призначений для виявлення особистісних рис, які можуть вказувати на наявність деструктивних тенденцій. Тест дозволяє оцінити основні негативні переживання, деструктивні тенденції, взаємини та оцінки подій. Методика широко використовувалась та використовується і досі як в Україні, так і за кордоном у психологічній практиці. Особлива цінність цього тесту є можливість співвіднесення проявів агресивності з її мотивацією, внутрішніми цілями та намірами агресора, як вважає більшість дослідників.

Опрацювавши отримані результати було встановлено високий, середній та низький рівні. Проаналізувавши, можна сказати, що:

- у досліджуваних підлітків найвищого рівня переважає **вербальна агресія** (61%). Учні можуть виражати неприязнь щодо однокласників, негативно коментувати одяг, вигляд, звички, можуть обзивати один одного. Це також поширюється на їхнє спілкування в соціальних мережах, у яких підлітки проводять багато вільного часу. Підлітки можуть цькувати та кричати один на одного, пліткувати та поширювати неправдиву інформацію про своїх однолітків.
- **образа** (50%) – у підлітків уявні або дійсні страждання, через які вони можуть відчувати заздрість або ненависть. Вони часто не задоволені та можуть конфліктувати зі старшими або однолітками через незадоволеність своїх потреб.
- **фізична агресія** (50%) – підлітки використовують фізичну силу аби задовольнити свої потреби, а також щоб нашкодити комусь умисно або випадково. Вони часто використовують фізичну силу щоб добитися того, чого вони хочуть. Підлітки, у яких присутня фізична агресія можуть шкодити не лише іншим особам, а і наносити шкоду предметам, які є власністю самого підлітка або іншої особи. Їм притаманні бійки, шкода майна, нанесення ударів руками або сторонніми предметами.
- **роздратування** (39%) – підлітки, які схильні до роздратування часто проявляють запальність, різкість або грубість. Вони можуть відчувати роздратованість від будь-якої дії, яка їм не до вподоби та їх легко роздратувати.
- **негативізм** (36%) – форма поведінки, яка найчастіше проявляється

щодо дорослих осіб, у випадку підлітків, які навчаються у школі – до вчителів. Учні вступають у конфлікт з вчителями, аби довести їх неправоту або несправедливість, яка не завжди є правдою.

- **непряма агресія (36%)** – Агресія, яка спрямована не прямо на іншу особу, підліткам притаманні несподівані вибухи люті. Підлітки можуть поширювати злісні плітки або жартувати. Це також може супроводжуватись биттям кулаками по столі або тупотінням ногами.

- **автоагресія або відчуття провини (25%)** – переконання в тому, що сама особа є поганою людиною. Підлітки переконують себе та інших тим, що вони погані та діють безсовісно або злісно.

- найменше проявляється **підозрілість (11%)**.

Усі результати подані на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Шкали підліткової агресії за результатами опитувальника А.

Басса А. Даркі (адаптація О. Осницького) (у %)

Проаналізувавши рисунок 2.3. можна зазначити, що у 50% досліджуваних було виявлено фізичну агресію, якій притаманне нанесення шкоди іншим за допомогою фізичної сили. Непряма агресія виявлена у 36% опитуваних, яка свідчить про направлення агресії обхідним шляхом, наприклад поширенням пліток або злісних жартів. У 39% опитуваних відзначається роздратування.

Негативізм, як поведінка, яка направлена проти керівництва або авторитету, виявлений у 36% опитуваних. У 50% опитуваних виявлена образа, яка характеризується заздрістю та ненавистю до оточуючих. Підозрілість, як форма прояву агресивності виявлена лише у 11% досліджуваних. Найбільша кількість опитуваних визначила у себе вербальну агресію (61%), це означає, що їм притаманне вираження негативних коментарів та образливих слів. 25% досліджуваних виявили у себе відчуття провини.

Показники високого, середнього та низького рівнів подано нижче у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні агресивності у дітей підліткового віку за результатами опитувальника А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) (у %)

№1	Шкали	Рівні агресивності		
		Високий	Середній	Низький
1.	Фізична агресія	50	36	14
2.	Непряма агресія	36	39	25
3.	Роздратування	39	36	25
4.	Негативізм	36	50	14
5.	Образа	50	39	11
6.	Підозрілість	11	25	64
7.	Вербальна агресія	61	25	14
8.	Почуття провини	25	25	50

За даними результатами можна побачити, що найвищими показниками виявлення агресії у підлітків є вербальна агресія, образа та фізична агресія. Потрібно зазначити, що одній особі можуть бути притаманні усі три види шкал прояву агресивної поведінки. Тобто, підлітки з високим рівнем агресивності можуть завдавати шкоди, аби досягнути своїх цілей – використовувати фізичну силу. Також можуть жорстоко обговорювати інших осіб, коментувати злими словами вигляд, звички, а також особистісні характеристики інших осіб.

Підліткам притаманні уявні або дійсні страждання, через які вони конфліктують з іншими, заздять іншим та ненавидять їх.

У підлітків виявлені середні показники таких шкал: роздратування, негативізм та непряма агресія. Підліткам притаманна запальна, різка та груба поведінка. Учні вступають у конфлікт з вчителями або старшокласниками аби довести свою правоту або вказати на їх неправоту чи несправедливість. Підлітки поширюють злісні плітки, жартуючи показують свою неприязнь до іншої особи.

Відчуття провини та підозрілість виявлена низьким рівнем агресивності у підлітків.

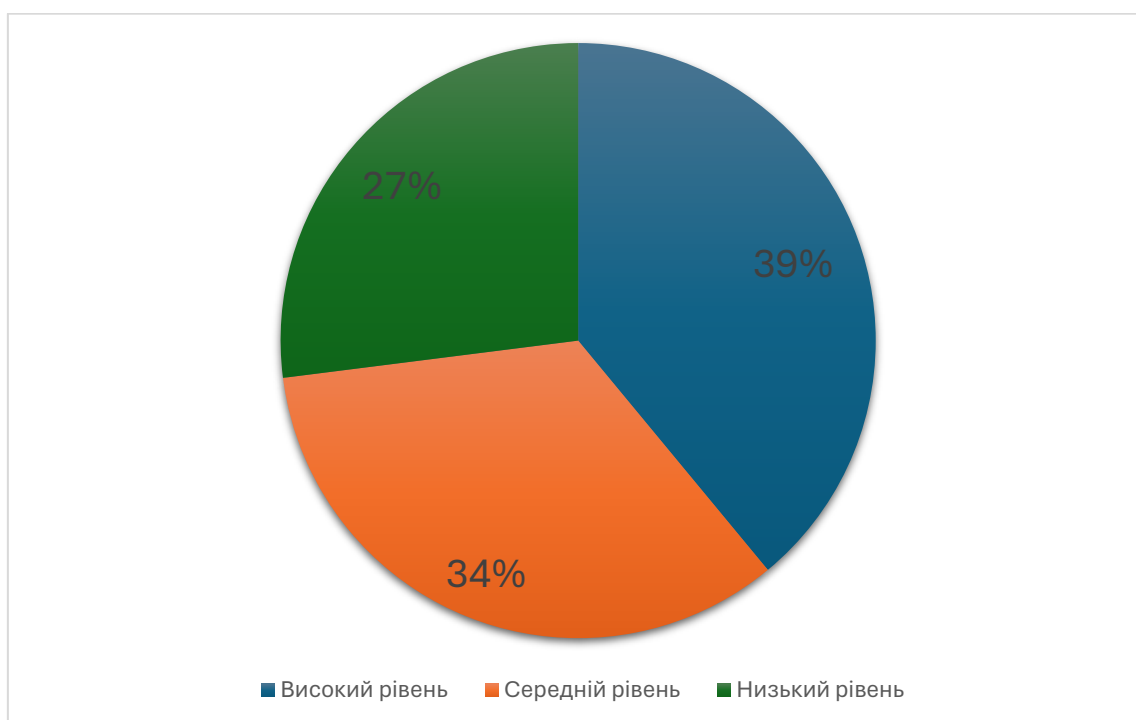
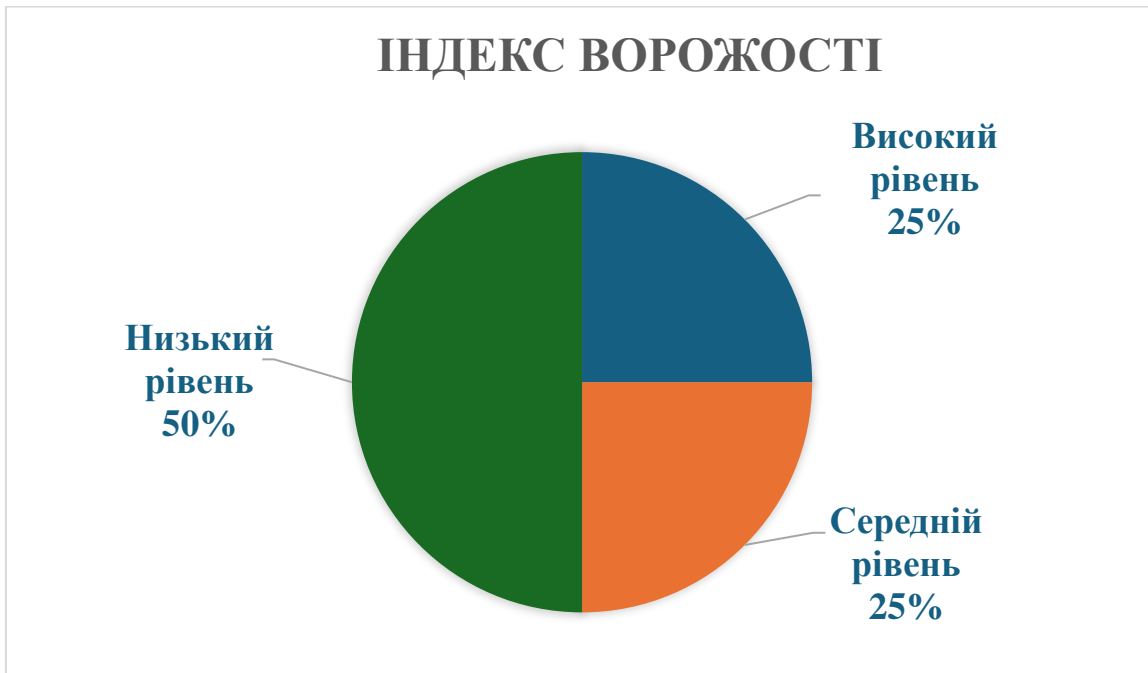


Рис. 2.2. Рівні агресії дітей підліткового віку за результатами опитувальника А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького)

Підсумувавши та визначивши отримані результати, можна визначити, що приблизно у 39% підлітків виявлено високий рівень агресії, у 34% - середній та у 27% підлітків виявлено низький рівень агресії. Дані результати можна оформити у вигляді кругової діаграми. Див. рис. 2.2.



*Рис. 2.3. Рівні індексу ворожості за опитувальником А. Басса та А. Даркі
(адаптація О. Осницького)*

За результатами опитувальника можна відзначити, що 9 (25%) опитуваних мають високий рівень ворожості, 9 (25%) опитуваних мають середній рівень ворожості, а 18 (50%) опитуваних мають низький рівень ворожості. Для зручності можна оформити дані у вигляді кругової діаграми. Див. рис. 2.3.



*Рис. 2.4. Рівні індекс агресивності за опитувальником А. Басса та А. Даркі
(адаптація О. Осницького)*

За отриманими результатами потрібно також описати про індекс агресивності. 18 (50%) опитуваним притаманний високий рівень індексу агресивності. 10 (28%) опитуваних виявили в себе середній рівень агресивності.

Низький рівень притаманний для 8 опитуваних (22%). Можна зобразити отримані результати у вигляді кругової діаграми. Див. рис. 2.4.

Тест агресивності (опитувальник Л. Почебут)

Наступною методикою, яка була виконана є тест агресивності (опитувальник Л. Почебут) [35]. Цю методику було використано аби підтвердити результати методик опитувальника А. Даркі та А. Басса (адаптація О. Осницького). Тест агресивності призначений для визначення рівня агресивності у дорослих та дітей віком від 14 років. Тест розроблений для оцінки звичайного стилю поведінки в стресових ситуаціях та особливостей пристосування до соціального середовища. За формою прояву агресивна поведінка поділяється на п'ять шкал: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія. Варто зазначити, що у даній методиці результат рівню агресії може бути виключно один, проте агресія може проявлятися в різних формах.

Оцінивши відповіді на методики, можна вказати результати.

- **фізична агресія (50%)** – для великої частини досліджуваних фізична агресія є однією з форм прояву агресії. Підлітки використовують фізичну силу аби завдати шкоди іншим через різні причини. Високий рівень агресії притаманний для 18 опитуваних (50%), середній рівень – 12 опитуваних (34%) та низький рівень – 6 опитуваних (16%).

- **вербальна агресія (64%)** – для найбільшої частини опитуваних характерна вербальна агресія – використання погроз, словесних нападів, поширення пліток. Високий рівень вербальної агресії притаманний 23 досліджуваним (64%), середній рівень – 10 опитуваним (28%) та низький рівень притаманний для 3 опитуваних підлітків (8%).

- **емоційна агресія (61%)** – підліткам притаманна ворожість, зневага до інших, та сплески гніву. Для 22 опитуваних емоційна агресія на високому рівні (61%), для 11 досліджуваних – середній рівень (31%) та низький рівень для 3 людей (8%).

- **предметна агресія (39%)** – направлення агресії на предмети: побиття

дзеркал, посуду, руйнування сторонніх предметів. Високий рівень предметної агресії мають 14 опитуваних (39%), 9 досліджуваних мають середній рівень (25%) та у 13 опитуваних низький рівень (36%).

- **самоагресія** (14%) – агресія щодо себе, нанесення шкоди собі за допомогою сторонніх предметів. Лише 5 людей мають високий рівень самоагресії (14%), 13 опитуваних мають середній рівень (36%) та 18 – низький рівень (50%).

Можна оформити отримані результати в таблицю та позначити рівні шкали: високий середній та низький. Для зручності можна оформити все у відсотках.

Таблиця 2.2

Рівні агресії підлітків за результатами тесту агресивності (Л. Почебут) (%)

№	Шкали	Рівні		
		Високий	Середній	Низький
1.	Фізична агресія	50	34	16
2.	Вербальна агресія	64	28	8
3.	Емоційна агресія	61	31	8
4.	Предметна агресія	39	25	36
5.	Самоагресія	14	36	50

Дані результати можна зобразити у вигляді графіку рис. 2.3.

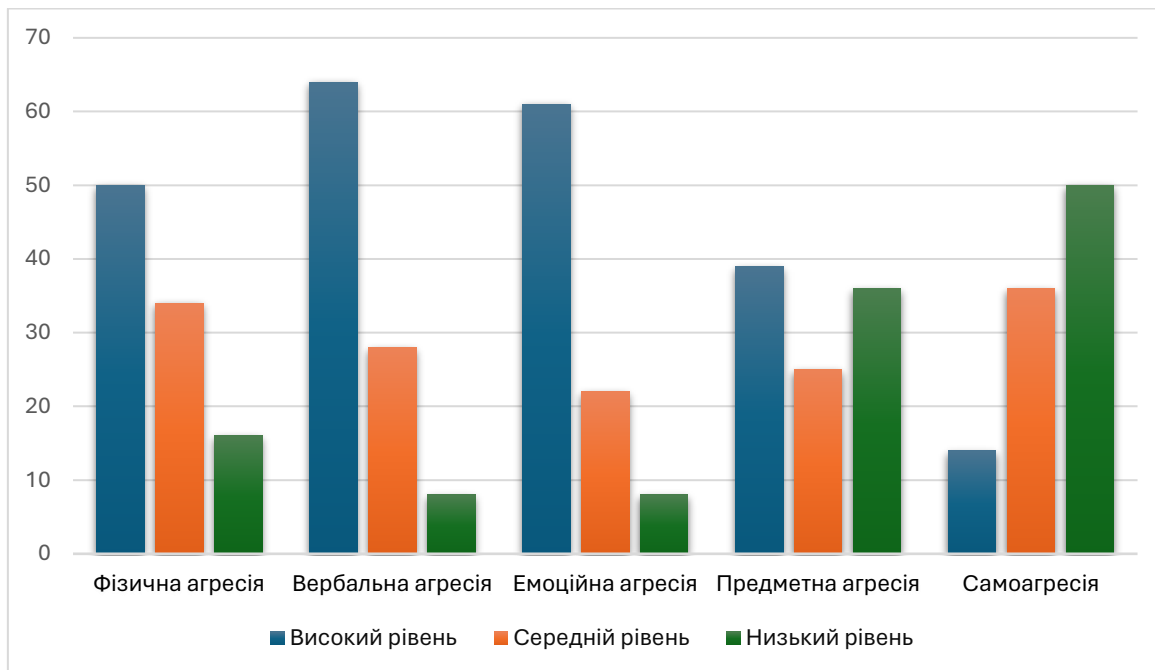


Рис. 2.5. Результати агресії за тестом агресивності Л. Почебут (%)

Розглянувши рис. 2.5. можна зробити висновок, що найвищим рівнем агресії у підлітків є вербальна агресія. Тобто підлітки направляють свою агресію словесним чином (лайки, образливі слова, погрози, поширення неправдивих та неприємних пліток). Також є високим рівнем і емоційна агресія. Тобто підлітки зневажають своїх ближніх, старших чи однолітків та їм притаманні сплески гніву. Для частини опитуваних підлітків притаманна фізична агресія. Вони використовують фізичну силу – побиття інших осіб (удари по частинах тіла іншого, штовхання).

Предметна агресія знаходиться на високому рівні у меншій половині досліджуваних підлітків. Таким підліткам притаманна агресія, яка направлена на побиття та руйнування сторонніх предметів. Це можуть бути биття стаканів, посуду, руйнування чужого або власного майна.

Високий рівень самоагресії притаманний лише декільком опитуваним. Їм притаманне використання агресії на самого себе, тобто, нанесення шкоди собі різними предметами.

Можна порівняти рівні агресії за результатами тесту агресивності (Л. Почебут) та за опитувальником А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького). Порівнявши дві методики варто зазначити, що найвищим показником для обох методик є вербальна агресія. Проте, під час проходження другого тесту,

вербальна агресія на показниках збільшилась на 3%. Щодо фізичної агресії – вона залишилась незмінною, були отримані однакові показники у двох методиках – в опитувальнику А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) та в опитувальнику Л. Почебута. Самоагресія або почуття провини в опитувальнику Л. Почебута дані також відрізняються. У першій методиці показники високого рівня самоагресії були більші, ніж у другій методиці.

Отже, підсумувавши результати обох методик, можна зробити висновок, що більшості підліткам притаманний високий рівень агресії та агресивної поведінки. Варто зазначити, що найвищим показником рівня агресії є вербальна агресія.

Висновок до розділу II

Отже, емпіричне дослідження було проведене в Полупанівській загальноосвітній школі I-II ступенів. Досліджуваними стали 36 підлітків Полупанівської школи віком від 12 до 16 років. Для дослідження було обрано дві методики, а саме – методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) та тест агресивності (опитувальник Л. Почебут). Були визначені та дотримані ключові етапи та методи дослідження, зокрема, розробка методології, вибір дослідницького контингенту, проведення дослідження, аналіз та інтерпретація результатів.

Дослідження за методикою А. Басса та А. Даркі виявило, що підлітки найбільше схильні до вербальної агресії, образ та фізичної агресії. Підозрілість та самоагресія мають найнижчі показники. Методика тест агресивності Л. Почебута була використана для підтвердження результатів методики Басса-Даркі. Дослідження за методикою Л. Почебута підтвердили вже виявлені показники за методикою Басса-Даркі, що найвищим показником агресії є вербальна та фізична агресії.

РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма подолання агресивності підлітків

Отримані результати проведеного емпіричного дослідження виявили необхідність розробки корекційної програми, яка повинна спрямувати профілактику та корекцію агресії та агресивної поведінки у дітей підліткового віку. Корекційна програма з подолання агресивності у підлітків спрямована також на зменшення проявів агресивної поведінки та розвиток навичок конструктивної взаємодії.

Метою програми є зменшення рівня агресивної поведінки у підлітків та розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Завдання програми:

1. Виявлення та усвідомлення підлітками власних агресивних проявів.
2. Розвиток навичок саморегуляції та контролю емоцій.
3. Формування позитивних моделей поведінки.
4. Навчання технікам ефективного спілкування та вирішення конфліктів.
5. Підвищення самооцінки та розвитку впевненості у собі.

Методи та техніки роботи:

- Бесіди: створення безпечного простору для висловлення почуттів та емоцій.
- Групова терапія: підтримка та взаємодія з однолітками.
- Рольові ігри: моделювання ситуацій для відпрацювання нових навичок.
- Релаксаційні техніки: медитація, дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація.

Очікувані результати:

- Зниження рівня агресивної поведінки у підлітків.
- Підвищення рівня самоконтролю та емоційної регуляції.
- Покращення навичок конструктивного спілкування та вирішення конфліктів.

- Зміцнення самооцінки та розвиток впевненості у собі.
- Формування позитивних соціальних зв'язків та підтримка здорового соціального середовища.

Алгоритм психокорекційної роботи з агресивними підлітками [20]:

Перший етап.

До першого етапу входить налагодження контакту з підлітками та вироблення у неї почуття довіри через стримане та доброзичливе ставлення, невимушену бесіду на загальні теми, пошуки нейтральних інтересів, цікавість до інтересів підлітків та через бесіду про позитивні риси.

Другий етап.

До другого етапу входить виявлення агресивності через діагностування, спостереження за поведінкою та методики.

Третій етап.

До даного етапу входить виявлення виду агресії.

Четвертий етап.

Четвертий етап включає в себе усвідомлення неконструктивності агресивної поведінки, наприклад бесіда-інтерв'ю, метод візуалізації (заплющити очі та уявити ситуацію, оцінити поведінку оточуючих та свою та поділитись враженнями та відчуттями), метод незакінчених історій та малювання ситуацій, у яких була проявлена агресія.

П'ятий етап.

Цей етап включає в себе формування нових стереотипів поведінки. Наприклад, розмова про важливість вміння грамотно управляти гнівом та агресією, групове обговорення різних ситуацій та вправи на розслаблення.

Шостий етап.

Останній етап це – вироблення та відпрацювання навичок адаптивної поведінки.

План корекційної програми [17]

1. Заняття на тему «Вчимося розуміти себе та інших».

Мета даного заняття полягає в тому, аби познайомитися з групою підлітків та створити комфортне місце для подальших комунікацій, а також допомогти

розпізнавати себе та інших, розвивати навички спілкування та навчитися вирішувати конфлікти безпечним чином.

Дане заняття починається зі вступу: привітання та вправи «знайомство». «Знайомство» - учасники знайомляться між собою, обговорюють правила поведінки та по черзі розповідають про себе щось цікаве.

Після вправи «знайомство» пропонується теоретична частина заняття з таких питань «що таке агресія?», «види агресії», «причини агресивної поведінки підлітків» та «наслідки агресивної поведінки».

Після теоретичної частини пропонуються ігри та вправи. Перелік вправ: «Вгадай емоцію» - підліткам показуються картки з емоціями, а вони повинні вгадати, яка емоція зображена на картці.

«Я – хто?» - один з учасників гри загадує тварину, а інші повинні ставити йому питання, щоб відгадати загадану тварину. Важливо зазначити, що запитання повинні бути такі, щоб можна було відповісти лише «так» або «ні».

Релаксаційні вправи: дихальні вправи, медитація.

Для закінчення заняття можна підвести підсумки за допомогою групового обговорення.

2. Заняття на тему «Малювання».

Мета цього заняття полягає в тому, щоб допомогти підліткам дослідити та виразити свої емоції, зокрема злість, страх, тривогу та агресію, розвинути навички саморегуляції та управління емоціями, підвищити самооцінку та впевненість у собі, навчити підлітків вирішувати конфлікти мирним шляхом, покращити комунікативні навички та створити атмосферу довіри та підтримки.

Перелік вправ:

«Викид агресії та злості в малюванні» - учасники малюють те, що символізує їх злість (монстра, вогонь, бурю тощо), потім «знищують» свій малюнок.

«Фігура монстра» - група складає монстра, який представляє їх агресію, закінчивши, вони описують свого монстра, наприкінці вправи можна намалювати, як перемогти монстра.

«Позитивні якості та вміння» - учасники малюють себе та оточують себе різними ілюстраціями своїх позитивних якостей або вмінь, потім розповідають про те, що намалювали.

«Я – хмара дощова та мої добрі справи» - учасники мають намалювати хмару з якої йдуть краплі дощу, хмара символізує їх, а краплі їх добрі справи. Закінчивши, учасники розповідають про свої добрі справи.

«Перетворення злості» (малювання на дошці) - учасники разом малюють на дошці, виражаючи свою злість.

3. Заняття на тему «Гра із чітким дотриманням правил».

Метою даного заняття є зниження рівня агресії у підлітків, навчити їх конструктивним способам вираження агресії та інших емоцій, розвинути навички самоконтролю та управління проблем.

Перелік вправ:

«Дзвін» - один з учасників дзвонить в дзвін, інші повинні застигнути на місці в тій позі, в якій їх застав дзвін, перемагає той, хто протримається найдовше без руху.

«Побігай та покричи» - учасники бігають по кімнаті та кричать, виражаючи свою злість, проте важливо не кричати на інших.

«Твоя маска» – учасники по черзі зображають різні вирази обличчя, які можуть свідчити про гнів, спокій, радість та ін., інші повинні вгадати, що відчуває людина.

«Добра або зла тварина» - учасники діляться на дві групи «добрі тварини» та «злі тварини», кожна група по черзі зображає поведінку своєї тварини, а інші повинні відгадати, яка це тварина.

Ігри, які використовуються в цій програмі, мають чіткі правила та структуру, що дозволяє підліткам навчитися контролювати свою поведінку та взаємодіяти з іншими людьми ефективним способом. Крім того, ігри сприяють створенню атмосфери довіри та підтримки, що дозволяє підліткам відкрито говорити про свої проблеми та отримувати допомогу від інших.

4. Заняття на тему «Техніки самоконтролю»

Мета заняття: навчити підлітків технікам самоконтролю, щоб допомогти

керувати своєю агресією та гнівом.

Насамперед, пропонується коротка лекція, яка розкриває такі питання як: «що таке самоконтроль?», «які бувають техніки самоконтролю?».

Перелік ігор:

Вправа «стоп-сигнал» - один з учасників (або психолог) кидає по черзі м'яч, коли підліток отримує м'яч, він повинен сказати «стоп» та зупинитися, після чого ведучий запитує у підлітка, що він відчував, коли отримав м'яч, і як він використав «стоп-сигнал», щоб зупинитися.

М'язова релаксація – пропонується сісти зручно, заплющити очі та по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів тіла.

Наприкінці можна обговорити додаткові питання з лекції та запропонувати підліткам використовувати техніку «стоп-сигнал» у ситуаціях, які провокують гнів та агресію.

5. Заняття на тему «Я вмію сказати «ні»».

Мета: навчити підлітків відстоювати свої права та інтереси, казати «ні» не вдаючись до агресії.

Для початку пропонується коротко лекція про поняття «асертивність».

Перелік ігор:

Вправа «асертивна відповідь» - кожному роздається картки з ситуаціями, в яких вони повинні відстояти свої інтереси (або права), кожен по черзі зачитує вголос ситуацію та інші допомагають сформулювати асертивну відповідь.

Гра «вгадай асертивну фразу»(для чого варто бути асертивним?) – зачитуються асертивні фрази і підлітки повинні вгадати, що вони означають. [24]

Релаксаційна вправа «Візуалізація успіху» - підлітки уявляють себе та ситуацію, в якій вони відстоюють свої інтереси та права використовуючи асертивну поведінку.

6. Заняття на тему «Вирішення конфліктів».

Мета даного заняття: навчити та допомогти підліткам правильно вирішувати конфлікти та розвинути навички переговорів.

Лекція на теми: «що таке конфлікт?», «які бувають типи конфліктів?».

Перелік ігор:

Вправа «рольова гра» - підлітки діляться на пари, в якій один «конфліктуючий» (описує конфліктну ситуацію, в якій опинився) , а інший «миротворець» (повинен допомогти знайти правильний спосіб вирішення конфлікту).

Гра «переговори» - підлітки діляться на групи по три людини, їм надається картка з ситуацією конфлікту; групи повинні провести переговори, аби знайти рішення, яке б задовольнило всіх учасників конфлікту.

7. Заняття на тему «Вправи для зниження агресії».

Метою даного заняття є сприяння покращенню психоемоційного стану та розвитку соціально-емоційного інтелекту учасників.

Перелік вправ для даного заняття:

«Агресивна поведінка» - учасники обговорюють причини проявів агресії, під час обговорення учасники можуть виявити власні тригери агресивної поведінки.

«Коло довіри» - це вправа на самопрезентацію, обговорення спільних цінностей та інтересів. Це також вправа на довіру та співпрацю.

Релаксаційні вправи – це можуть бути дихальні вправи, медитація та візуалізація.

Робота з фотографіями, малюнками, що відображають різні емоційні стани та – це вправи на розпізнавання емоцій на фотографіях та малюнках, малювання власних емоцій, створення колажу з фотографій та малюнків, які відображають емоційний стан та обговорення власних робіт.

«Добре чи погано бути агресивним» - це обговорення різних ситуацій, в яких може проявлятися агресія, рольові ігри для тренування навичок конструктивного вирішення конфліктів та аналіз етичних аспектів агресії.

8. Заняття на тему «Де шукати допомогу».

Мета: надати інформацію та заохочувати підлітків звертатися до дорослих, яким вони довіряють.

Лекція на тему: «Чому важливо звертатися за допомогою?» та «Де можна отримати допомогу?»

Перелік ігор:

Вправа «рольова гра» - підлітки діляться на пари, один з них «підліток» (якому потрібна допомога), а інший «дорослий» (до якого звертаються за допомогою). «Підліток» описує ситуацію, в якій у нього проявилась агресія, а «дорослий» повинен знайти спосіб, щоб впоратися з даною ситуацією.

Гра «інформаційний квест» - для даної гри потрібно заховати картки з інформацією про різні ресурси допомоги, підлітки повинні знайти всі картки та обговорити, яку інформацію може надати даний ресурс.

Дихальні вправи – пропонується сісти та закрити очі зосередившись на своєму диханні та робити глибокі та повільні вдихи та видихи.

9. Заняття на тему «Підведення підсумків».

Мета: підвести підсумки усієї програми та надати можливість підліткам поділитися своїми думками та враженнями.

Перелік ігор:

Гра «асоціації» - називаються слова, які пов'язані з даною програмою (гнів, агресія, агресивна поведінка), а підлітки по черзі називають слова, які спадають на думку, коли вони чують це слово.

Вправа «побажання» - підлітки пишуть на папірцях побажання собі та один одному про те, як вони хочуть використовувати отримані знання та навички в подальшому.

Вправа «візуалізація успіху» - підлітки сідають зручно, заплющують очі та уявляють ситуацію в якій вони справляються з агресією.

На останньому занятті слід подякувати підліткам за участь у психокорекційній програмі та побажати успіхів у майбутньому.

Повний опис ігор розміщено в додатку В.

3.2. Рекомендації щодо зниження агресії та агресивної поведінки підлітків

Агресія у підлітків може бути дуже складною проблемою, з якою стикаються батьки. Прояви агресії можуть бути різними: від словесних образ до фізичного насилля. Проте, важливо пам'ятати, що агресія – це не обов'язкова ознака поганого характеру, а швидше сигнал про те, що дитина погано почувається, відчуває труднощі та їй потрібна допомога.

Для того, щоб допомогти підлітку справлятися з агресією, потрібно визначити причини та види прояву агресивної поведінки. На основі проведених досліджень та отриманих результатів за допомогою опитувальника А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) та тесту агресивності Л. Почебута [30] був складений план психокорекційної програми та рекомендації щодо зниження агресії та агресивної поведінки підлітків. Дані рекомендації запропоновані в першу чергу батькам, тому що саме батьки найбільше впливають на своїх дітей. Також запропоновані рекомендації й для вчителів.

Основними чинниками агресивної поведінки є:

- низька самооцінка;
- вплив інтернету;
- проблеми з батьками або однолітками;
- особливості виховання;
- вплив різних субкультур;
- підвищена емоційна напруженість та тривожність;
- низький рівень комунікативних навичок.

Підліткова агресія визначається впливом сім'ї – характер стосунків між батьками, батьками та дітьми, братами та сестрами. Нестійкість емоційного стану, депресивна поведінка – такі особистісні характеристики також сильно впливають на формування агресії, що може призвести до тривожності та невпевненості в собі.

Основні форми агресивної поведінки:

- фізична агресія, яка супроводжується застосуванням фізичної сили

проти іншої людини або предметів;

- негативізм, який спрямований проти авторитету чи керівництва;
- підозрілість, яка будується на переконанні, що кожна людина має

наміри зашкодити людині;

- вербальна агресія, яка спрямована на застосування словесних образ, поганих висловлювань чи поширення неправдивих пліток;

- автоагресія, яка спрямована на самого себе.

Агресивна поведінка підлітки постає як спосіб самовираження та самоствердження, вони почуваються авторитетом, досягають своєї мети.

За допомогою знань про агресію та агресивну поведінку, про її види та причини, можна допомогти підлітку справлятися з нею та зменшити її прояви.

Для початку батькам (вчителям) потрібно налагодити стосунки, побудувати довіру з підлітком та виявляти стриманість та терпіння. Потрібно дати зрозуміти підліткам, що дорослий – їх союзник у вирішенні внутрішніх проблем.

Рекомендації щодо зниження агресивної поведінки підлітків для батьків [25]:

- Створити атмосферу любові та підтримки.

Потрібно проводити час з підлітками, спілкуватись, цікавитися їхнім життям, підтримувати їх інтереси, висловлювати любов та підтримку. Давайте дитині зрозуміти, що ви її любите та приймаєте такою, якою вона є, незалежно від її поведінки. Створіть атмосферу вдома, щоб дитина відчувала себе захищеною.

- Бути позитивним прикладом для наслідування.

Потрібно контролювати свою поведінку та старатися не показувати прояви агресивності та конструктивно вирішувати конфлікти. Діти часто спостерігають за вашою поведінкою і їм здається, що це правильна поведінка. Станьте для неї прикладом, яким ви хочете, щоб вона була.

- Встановити чіткі очікування та правила.

Для цього потрібно поговорити з дитиною та пояснити їй, яка поведінка є

прийнятною, а яка ні. Не бійтеся говорити «ні», коли в цьому є необхідність.

- Навчити дитину висловлювати свої думки та емоції.

Допоможіть своїй дитині висловлювати свої думки, розпізнавати емоції та називати їх словами, а не показувати діями. Навчіть дитину технік релаксації, наприклад глибоке дихання або м'язова релаксація.

- Заохочувати дитину займатися спортом.

Заняття спортом може допомогти підлітку зняти напругу та агресію.

Приймайте участь разом з нею у тому виді спорту, який йому подобається. Організуйте разом ранкові (вечірні) пробіжки та частіше проводьте час на свіжому повітрі.

- Обмеження екранного часу.

Встановіть чітке правило, коли ваша дитина може користуватися телефоном, комп'ютером та телевізором, тому що занадто багато часу за екраном може призвести до підвищення агресивності. Краще запропонуйте їй прогулянку на свіжому повітрі або провести час за розмовою чи пошуком нового хобі. Можете також порадити дитині читання літератури, малювання або спілкування з друзями.

- Звернення до спеціаліста.

Якщо ви помічаєте, що необхідна допомога спеціаліста, запропонуйте вашій дитині допомогти з пошуком та підтримати її, якщо їй не сподобається.

- Спокійне ставлення у разі незначної агресії.

Запропонуйте допомогу або раду, постарайтеся допомогти та не виражати власну агресію.

- Обговорення вчинку.

Після того, коли ваша дитина заспокоїться, обговоріть даний вчинок спокійним тоном, запропонуйте допомогу у вирішенні конфлікту.

- Демонстрація неагресивної поведінки.

Кожен підліток спостерігає, як поведуться його батьки і в більшості випадків він свідомо (або несвідомо) проявляє таку саму поведінку, тому старайтесь поводитись спокійно та врівноважено. Показуйте дитині особистий

приклад ефективної поведінки та не допускайте вибухи гніву або поширення пліток про своїх друзів або колег.

- Метод «щоденник».

Запропонуйте своїй дитині завести особистий щоденник та описувати кожні події, які викликали у нього агресію.

Варто пам'ятати, що зниження рівня агресії у підлітків – це тривалий процес, який потребує зусиль, терпіння та підтримки. Будьте разом з підлітком та допомагайте йому з цим справитись, в майбутньому ваша підтримка допоможе вам налагодити та побудувати довірливі стосунки.

Такі книги, як: «Як виховати щасливу дитину» Х. Готбіл та Р. Брукс, «Виховання без гніву» А. Фабер та Е. Мазліш та «Підлітки: інструкція з користування» О. Примаченко можуть допомогти батькам зрозуміти та використати правильні методи та техніки аби допомогти своїй дитині справитися з агресією.

Рекомендації батькам щодо стримування агресивної поведінки підлітків:

- виявляти любов, ласку та увагу до підлітка;
- стежити за своєю поведінкою в сім'ї;
- не застосовувати фізичні покарання;
- допомагати знайти друзів;
- пояснювати наслідки агресивної поведінки;
- займатися спортом разом з підлітком та мотивувати його;
- надавати можливість самовиражатися;
- обмежувати фільми або комп'ютерні ігри зі сценами насильства.

Рекомендації для педагогів:

- створіть безпечну та сприятливу атмосферу в класі.

Найважливіше це – поважати кожного учня як особистість та пропонувати співпрацю та взаємодопомогу.

- Встановіть чіткі правила та очікування.

Важливо одразу запропонувати чіткі правила поведінки та забезпечити послідовність та справедливість у застосуванні дисциплінарних заходів.

- Використовуйте інтерактивні методи навчання.

Такі заходи будуть дуже цікаві підліткам та це допоможе їм краще засвоювати матеріал, тому учням буде цікаво бути присутнім на ваших уроках та це також підніме їх рівень довіри до вас.

- Заохочуйте здоровий спосіб життя.

Розкажуйте про важливість здорового способу життя та мотивуйте їх. Можна організовувати перерви для фізичної розминки.

- Звертайте увагу на психологічний клімат в класі.

Варто слідкувати за поведінкою підлітків, щоб завчасно виявити агресивну поведінку та запобігти ускладненню агресивних проявів.

- Організуйте зустрічі з психологами.

Учням буде дуже корисна зустріч з психологом, адже це може запобігти проявам агресії.

- Навчіть дітей вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Використовуйте методи вирішення проблем та навчайте їх навичкам спілкування та переговорів.

- Заохочуйте дітей до позитивної поведінки.

Нагороджуйте дітей за їх доброзичливу, шанобливу та ввічливу поведінку.

- Співпрацюйте з батьками.

Повідомляйте батькам про поведінку їхніх дітей та обговорюйте стратегії вирішення проблем.

Рекомендації щодо роботи з підлітками, які проявляють агресію:

- Найперше та найважливіше це зберігати спокій та не втрачати контроль на ситуацією. Ні в якому разі не реагуйте на агресію агресією. Говоріть спокійно та чітко.

- Намагайтесь зрозуміти чому підліток поводить себе агресивно. Розуміючи його ви зможете знайти ефективний спосіб корекції.

- Спілкуйтесь з учнем. Старайтесь зрозуміти його, поясніть йому чому агресивна поведінка є неприпустимою та допоможіть висловити свої емоції більш конструктивним чином.

- Заохочуйте позитивну поведінку. Відзначайте та нагороджуйте підлітка

за його позитивну поведінку та вчинки.

- Співпрацюйте з батьками. Повідомляйте батькам про результати корекції, про поведінку підлітка та намагайтесь вирішити проблему разом з ними.

- Зверніться за професійною допомогою. Якщо ви впевнені, що це необхідно та що ви не можете допомогти підлітку, найкращим варіантом вирішення цієї проблеми буде звернення до спеціаліста.

Важливо також пам'ятати, що не існує точного підходу, який допоможе кожному підлітку справлятися з агресивними проявами, тому що кожен підліток індивідуальний та його агресивні прояви та причини проявів можуть відрізнятися від інших. Проте, важливо діяти комплексно та використовувати різні методи та підходи та спостерігати за його подальшою поведінкою, аби зрозуміти чи підходить цей метод йому.

Слід запам'ятати, що однієї допомоги лише вчителя чи батьків недостатньо для того, аби допомогти підлітку зменшити прояви агресивної поведінки. Потрібно залучати не лише батьків та вчителів, а і спеціалістів. Лише тоді можна буде допомогти підлітку подолати агресію та навчитися вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Важливо також, щоб сам підліток прагнув подолати агресію. Тому на основі цього були створені рекомендації для підлітків щодо подолання їх проявів агресивної поведінки.

Рекомендації підліткам щодо подолання агресивних проявів поведінки:

- Навчіться розпізнавати свої емоції.

Зверніть увагу на те, які емоційні та фізичні відчуття у вас виникають, коли ви відчуваєте роздратування або гнів. Зверніться за допомогою до батьків, вчителів або до людини, якій ви довіряєте. Ви можете також попросити допомоги у батьків, щоб звернутися до спеціаліста.

- Знайдіть здорові способи висловлювати свої емоції.

Поговоріть з психологом, батьками, учителем або другом. Знайдіть вид спорту, який вас зацікавить, заведіть особистий щоденник, намалюйте картину або послухайте музику, яка вам подобається.

- Уникайте ситуацій, які можуть спровокувати вас до агресії.

Якщо ви відчуваєте, що починаєте злитись, постарайтесь заспокоїтись та відійти від ситуації, перш ніж щось робити.

- Навчіться контролювати свою поведінку.

Використовуйте техніки релаксації, наприклад глибоке дихання, м'язова релаксація.

- Зверніться за допомогою до фахівця.

Якщо ви відчуваєте, що не можете справитись самі, краще завчасно звернутися до професіонала та виконувати його вказівки.

Підсумовуючи всі вищесказані вказівки, важливо зазначити, що агресія у підлітків – це складна проблема, яка потребує комплексного підходу до її вирішення. Не існує точного методу, який би допоміг кожному підлітку, тому що причини та прояви агресії можуть бути різними у кожному випадку.

Однак, за допомогою спільних зусиль батьків, педагогів, психологів та самих підлітків можна допомогти їм навчитися контролювати свої емоції, висловлювати їх конструктивним способом та будувати здорові стосунки з іншими людьми. Потрібно зазначити, що кожен підліток унікальний та має свій шлях розвитку. Підтримка та розуміння з боку дорослих можуть допомогти йому перебороти труднощі та стати щасливою людиною.

Висновок до розділу III

Отже, психокорекційна програма складається з 9 занять, кожне з яких має перелік ігор. Психокорекційна програма була розроблена за допомогою отриманих результатів з методик А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) та тесту агресивності Л. Почебута. Деякі заняття також містять лекції. Також були розроблені рекомендації для батьків, педагогів та підлітків щодо зниження підліткових проявів агресивної поведінки. Основними рекомендаціями для педагогів та батьків є: створення безпечної атмосфери, пропонування допомоги, спостереження за поведінкою підлітка та у разі високого рівня агресивності

звернення до спеціаліста. У будь-якому випадку педагогам та батькам потрібно зберігати спокій та терпіння. Варто пам'ятати, що корекція та зниження агресивних проявів підлітка є довгим процесом, під час якого підлітку потрібна підтримка та терпіння. Важливим фактором є й те, що не існує точного методу подолання агресії, тому що кожен підліток є індивідуальним і потрібно набратися терпіння, аби зрозуміти як буде найкраще для нього. Слід також пам'ятати, що до процесу корекції та подолання агресії потрібно залучитись допомогою педагога, батьків, спеціаліста та самого підлітка. За допомогою зусиль педагога, батьків, психолога та самого підлітка можна допомогти підлітку впоратись з агресією.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності

Сучасний світ стає все більш динамічним та непередбачуваним.

Українське суспільство стикається з низкою проблем: економічна криза, війна та глобальна екологічна криза. Різкі зміни клімату, від засух до рясних опадів, шквальних вітрів та смерчів, роблять життя людей ще більш складним.

Людина сьогодні піддається постійному потоку інформації, який часом буває складно опрацювати. В таких умовах питання безпеки життєдіяльності стає одним з найактуальніших для людства. Це питання безпосередньо пов'язане з виживанням в умовах погіршення стану довкілля як окремих регіонів, так і планети загалом. Важливим чинником, який гарантує безпеку життєдіяльності, є психологічна готовність людини протистояти (адаптуватися) до змін довкілля.

Аналіз нещасних випадків показує, що 60-90% з них трапляються з вини самих потерпілих. Це підкреслює важливість не лише покращення зовнішніх умов життя, але й формування в людей навичок та знань, які допоможуть їм протистояти викликам сучасного світу.

Психологія безпеки життєдіяльності – це багатогранна сфера, яка досліджує взаємодію людини з різними середовищами існування: навколишнім середовищем, соціумом, виробничою сферою, побутом тощо. Категорія безпеки в психології активно використовується з початку ХХ століття, зокрема, у дослідженнях, присвячених безпеці праці [19].

Важливість безпеки праці обумовлюється завданнями професійного відбору. При доборі кадрів "потрібно враховувати не тільки фактичні дані особистості, але і поєднання її потенційних можливостей і властивих їй тенденцій, взятих в їхньому конкретно-історичному змісті". Г. Мюнстерберг вперше чітко поставив завдання практичного використання психологічних знань про закономірності людської психіки, поведінки людей в соціумі, спілкування, індивідуальні та соціальні особливості представників різних соціальних груп у

зв'язку з конкретною практичною діяльністю [29]. К. Марбе на основі фундаментальної роботи "Однотипність у світі бажань" дійшов висновку, що попередні травми повинні підвищувати готовність організму до виникнення наступних. Він вважав, що на базі "тілесного чинника" і під впливом "критичного досвіду" у людини формується "настанова" [13].

У предметній діяльності людини можуть складатися періоди хороших і поганих результатів, які зумовлені відповідно позитивною і негативною настановами. Повторюваність нещасних випадків К. Марбе трактував як результат природної схильності, яка впливає в основному з низької вродженої здатності до переключення настанов. Таким чином, психологія безпеки життєдіяльності досліджує широкий спектр факторів, які впливають на безпечну поведінку людини в різних середовищах [13].

Наприкінці 70-х – на початку 80-х років ХХ століття, у зв'язку з бурхливим розвитком промислової соціальної психології, поняття "психологічна безпека" почало вживатися стосовно професійної діяльності людей. Вперше це поняття в розгорнутому вигляді було використано М. Котиком у роботі, присвяченій психологічним аспектам безпеки, що забезпечують профілактику нещасних випадків на виробництві. Це дослідження стало частиною психології праці та інженерної психології. Згодом М. Котик запропонував розглядати психологію безпеки "не як розділ психології праці, а як деяку галузь психологічної науки, що вивчає психологічний аспект безпеки в різноманітних видах діяльності" [vv].

Рівень безпеки особи, який вимірюється індивідуальною тривалістю життя, залежить не лише від її поведінки, але й від рівня безпеки суспільства. Поведінка конкретної особи дозволяє їй лише реалізувати або не реалізувати досягнутий суспільством рівень безпеки.

Науковці, такі як О. Запорожець, В. Заплатинський, Б. Халмурадов, В. Применко, В. Михайлюк, Т. Коніцула, розглядають поняття "Безпека життєдіяльності" і дають таке визначення: "Життя – це особлива форма існування матерії, вища щодо фізичних і хімічних форм, що характеризується здатністю до розвитку, різних форм руху, самовідтворення (розмноження), росту, можливістю пристосування до навколишнього середовища, наявністю керованих біохімічних

реакцій, подразливістю. Суттєвим моментом життя є постійний обмін окремого суб'єкта або певної системи речовиною, енергією й інформацією із зовнішньою природою, що його оточує, з наступним їх перетворенням чи розсіюванням в організмі суб'єкта або в системі під час передачі від однієї ланки до іншої. Діяльність – форма взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем, що передбачає його зміну та перетворення. Життєдіяльність – процес існування людини у просторі та часі, що передбачає активну взаємодію з навколишнім середовищем" [vv].

Л. Піскунова, В. Прилипко, Т. Зубок у рамках психології безпеки досліджують також проблеми безпеки праці. Вони розглядають психологію безпеки, яка може сприяти відпрацьовуванню безпечних прийомів праці, розкривати причини та шкідливі наслідки неправильної поведінки на робочому місці. В. Рибалка у своїй праці "Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого" розглядає особистісний підхід до психології праці [vv].

Цей підхід передбачає розуміння робітника як особистості, яка володіє значним духовним, творчим, продуктивним та інноваційним потенціалом.

В основі особистісного підходу лежить поняття психологічної структури особистості професіонала. Це поняття використовується для розробки та впровадження заходів з професіографії, профорієнтації, відбору та підбору кадрів, роботи з персоналом, професійного навчання та виховання, формування професійної майстерності, підвищення ефективності професійної діяльності працівника.

І. Баклицький формує наукове уявлення про основні поняття сучасної психології та педагогіки праці для організації психологічного забезпечення трудової діяльності. Психологічний аспект безпеки життєдіяльності – це стан захищеності психіки людини від негативних впливів навколишнього середовища. Важливою складовою психологічної безпеки є гарантування психологічної безпеки особистості у процесі життєдіяльності. Це передбачає вивчення закономірностей адекватного відображення небезпеки у свідомості та

конструктивної регуляції поведінки з метою збереження життя та здоров'я людини [5].

Безпечне інформаційне середовище – це середовище, яке не несе загрози здоров'ю та життю людини. Інформаційна небезпека стає однією з головних загроз у сучасному світі, де темпи інформатизації суспільства стрімко зростають, а контроль за достовірністю інформації значно знижується. Психологія маніпуляцій – це поширена практика, яка використовується для впливу на думки та поведінку людей. Її посилює широке використання новітніх інформаційних технологій.

Відсутність дієвої системи соціально-психологічного захисту особистості та слабкість індивідуально-психологічного захисту роблять людей більш схильними до маніпулятивного впливу. Захист психіки людини від негативної інформації є важливим аспектом гарантування безпеки життєдіяльності.

Психологічний аспект підвищення рівня безпеки праці:

- характер трудової діяльності людини впливає не лише на фізичне навантаження, але й на рівень нервово-емоційного напруження, ритм і темп роботи, її монотонність, обсяг сприймання та перероблення інформації.

- важливими факторами є встановлення раціонального режиму праці та відпочинку, організація робочого місця, проведення професійного добору та вибір професійної орієнтації.

- трудова діяльність – це сукупність дій, кожна з яких має свою мету.

У кожній дії людини можна виділити три складові частини:

- мотиваційна: визначає, чому людина виконує ту чи іншу дію.
- орієнтовна: відповідає за те, як людина сприймає інформацію про навколишнє середовище та обирає план дій.

- виконавча: забезпечує безпосереднє виконання дій.

Психологічні чинники, які можуть призвести до небезпечних ситуацій та нещасних випадків на роботі, можна поділити на три групи:

1. Порушення мотиваційної частини дій:

- небажання виконувати якісь дії (операції) (це може бути пов'язано з

індивідуальними якостями працівника (недооцінка небезпеки, схильність до ризику, негативне ставлення до правил, відсутність стимулів до безпечної праці). Також може бути тимчасовим, наприклад, у стані стресу, депресії або алкогольного сп'яніння).

2. **Порушення орієнтовної частини дій:**

- незнання правил експлуатації технічних систем і норм безпеки (це може бути пов'язано з недостатнім навчанням, інструктуванням або нехтуванням правилами).

3. **Порушення виконавчої частини дій:**

- недотримання правил, інструкцій, норм, приписів (це може бути пов'язано з невідповідністю індивідуальних можливостей працівника вимогам роботи).

Профілактичні заходи щодо цих порушень: *мотиваційна частина* (пропаганда безпечної праці, створення сприятливого психологічного клімату в колективі), *орієнтовна частина* (навчання, тренінги, відпрацювання навичок), *виконавча частина* (профвідбір, медичне обстеження, чітке формулювання правил та інструкцій).

Окрім цього, можна виділити психологічні причини свідомого порушення правил безпечної роботи: економія сил та часу (прагнення виконати роботу швидше та з меншими зусиллями), адаптація до небезпеки або її недооцінка (звикання до небезпечних умов праці та ігнорування ризиків), самоствердження (бажання продемонструвати свою сміливість та майстерність перед колегами), прагнення дотримуватися групових норм (підкорення неформальним правилам поведінки, які можуть бути небезпечними), переоцінка власних можливостей: віра у те, що людина може впоратися з будь-якою небезпекою, схильність до ризику (особистісна характеристика, яка спонукає людину шукати небезпечні ситуації), надмірний ризик (прагнення до ризику заради отримання гострих відчуттів).

4.2. Вплив тривалої діяльності на психологічну безпеку праці

Тривала робота може мати значний вплив на психологічну безпеку праці, спричиняючи ряд проблем, які не обмежуються лише помилками, травмами та негативними психічними станами.

1. Когнітивні порушення: Втома може призвести до зниження концентрації, погіршення пам'яті, уповільнення реакції та прийняття невірних рішень. Це може мати серйозні наслідки, особливо в небезпечних середовищах або роботах, які вимагають високого рівня точності.

2. Емоційна нестійкість: Тривала робота може призвести до дратівливості, гніву, емоційної нестійкості та агресивності. Це може погіршити міжособистісні стосунки на робочому місці, створити напружену атмосферу та призвести до конфліктів.

3. Зниження мотивації та продуктивності: Втома та емоційна нестійкість негативно впливають на мотивацію та продуктивність праці. Стомлені та емоційно виснажені працівники не можуть працювати на повну потужність, що може призвести до зниження якості роботи та втрат для компанії.

4. Погіршення фізичного здоров'я: Тривала робота може негативно впливати на фізичне здоров'я працівників, спричиняючи такі проблеми, як головний біль, м'язові болі, безсоння, виразки шлунка та серцево-судинні захворювання.

5. Ризик вигорання: Тривала робота в умовах психологічного навантаження може призвести до емоційного виснаження та вигорання. Це стан, який характеризується почуттям апатії, втратою інтересу до роботи та відчуттям емоційної та фізичної втоми [38].

Для мінімізації негативного впливу тривалої роботи на психологічну безпеку праці важливо: забезпечити чітке розуміння завдань та цілей роботи, надати працівникам можливість відпочивати та перезаряджатися, створити сприятливий психологічний клімат у колективі, запропонувати працівникам можливості для розвитку та самовдосконалення, провести навчання з питань

психологічної безпеки праці, створити програми допомоги працівникам, які відчувають емоційну виснаженість або ризик вигорання.

Важливо також зазначити, що вплив тривалої роботи на психологічну безпеку праці може залежати від: індивідуальних особливостей працівника (його стійкості до стресу, емоційної стійкості, рівня мотивації), видів діяльності (монотонна робота, робота з людьми, робота в умовах ризику), умов праці (рівня шуму, освітлення, мікроклімату), соціальної підтримки (наявності друзів, членства в профспілках).

Для забезпечення психологічної безпеки праці важливо враховувати всі ці фактори та розробляти індивідуальні підходи до кожного працівника.

Важливо також проводити регулярну оцінку психологічного стану працівників та вживати заходів для їх підтримки.

Психологічна безпека праці – це важливий фактор, який впливає на продуктивність, якість роботи та загальне благополуччя працівників. Створення сприятливих умов для психологічної безпеки праці – це відповідальність роботодавців, яка може принести їм значну користь у довгостроковій перспективі.

Тривала робота може також призводити до:

- помилок: втома негативно впливає на концентрацію уваги та когнітивні функції, що може призвести до помилок у виконанні завдань.
- психічних станів: стомлення може викликати дратівливість, апатію, емоційну нестійкість та інші негативні психічні стани.

Аналіз змін психічних станів людини в процесі довгострокової роботи проводиться за допомогою вивчення динаміки працездатності та стомлення. Важливим аспектом психологічної безпеки у процесі трудової діяльності є запобігання емоційному стресу.

Емоційний стрес – це стан, який людина переживає в екстремальних ситуаціях, коли вона не може вплинути на події, що відбуваються. Він може призвести до:

- руйнування психічних процесів: трансформації мотивації, порушення моторики та мови.

- монотонії: стану, коли людина має лише інструменти для виконання роботи, але не знає її цілей та результатів.

- тривоги: зосередження на негативних думках про майбутнє.

- індиферентності: байдужості до роботи та оточуючих.

Емоційний стрес може спостерігатися у представників різних професій, в тому числі у викладачів ЗВО.

Для створення комфортних та безпечних (з психологічного погляду) умов праці:

- необхідно чітко визначити три складові частини трудової діяльності: мотиваційну, орієнтовну та виконавчу.

- залучати працівника до чіткого розуміння своїх дій.

Однією з загроз психологічній безпеці в освітньому середовищі є конфлікти.

Конфлікт – це ситуація, в якій виникає: зіткнення протилежних сторін, сил чи поглядів, відсутність згоди між двома чи більше суб'єктами, внутрішній дискомфорт однієї особи. Конфлікти можуть виникати в навчальній групі між студентами/курсантами, між студентами/курсантами та викладачем, між викладачем і адміністрацією, між студентом/курсантом і адміністрацією.

Для вирішення конфліктів в освітньому середовищі важливо створити атмосферу взаємоповаги та довіри, забезпечити ефективну комунікацію, використовувати методи медіації та переговорів та запропонувати психологічну допомогу.

З метою запобігання конфліктам та збереження психологічного здоров'я учасників освітнього процесу, в університетах та школах створений психологічний кабінет.

Важливою навчальною дисципліною, яка розглядає можливі небезпеки та вчить поведженню в разі їх виникнення, є "Безпека життєдіяльності". Метою цієї дисципліни є гарантування безпеки у фізичному, психологічному, інформаційному та соціальному аспектах.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Під час написання наукової роботи були зроблені такі найважливіші висновки:

1. Агресія – це стан, під час якого людина прагне завдати шкоди іншим. Агресивність – це емоційний стан та характер особистості, який супроводжується імпульсивністю. Проблема агресії та агресивної поведінки є дуже розповсюдженим феноменом, як у дорослих, так і в підлітків. Фахівці пропонують різні види та причини цього стану, проте найбільш розповсюдженими видами агресії є: фізична та вербальна агресії, негативізм та автоагресія.

2. Причинами підліткової агресії можуть бути різні чинники. Найрозповсюдженішими є проблеми в сім'ї, низька самооцінка, вплив інтернету, засіб самоствердження або самовираження, авторитетна особа, яка поводитись агресивно. Підлітки спостерігають, як поведуться їхні батьки та вважають їх поведінку прийнятною, тому важливо дати зрозуміти підлітку, яка поведінка є прийнятною, а яка ні.

3. Агресію та агресивну поведінку можна виявити за допомогою спостереження, а визначити який вид агресії можна дізнатися за допомогою різних методик. Аби виявити рівень агресії в підлітків було обрано такі методики: «Визначення показників та форм агресії опитувальник А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) та тест агресивності – опитувальник Л. Почебут. Дані методики включають у себе такі спільні види прояву агресії: фізична агресія, вербальна агресія та самоагресія. А. Басс та А. Даркі виділяли також: підозрілість, непряма агресія, негативізм, роздратування, образа. Л. Почебут виділив ще предметну агресію та емоційну агресію.

4. Дослідною базою була Полупанівська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів. Досліджуваними стали 36 підлітків. Підлітки охоче взяли участь в емпіричному дослідженні та психокорекційній програмі. Під час дослідження, підлітки поводитись спокійно, проявляли інтерес до методик.

5. За даними результатами методик були виявлені високі показники

фізичної та вербальної агресій. Підліткам, у яких високі показники вербальної та фізичної агресії притаманні такі ознаки: побиття іншої людини (або предмета), лайки, розповсюдження пліток. Також високим показником для багатьох підлітків стала образа. Це означає, що їм притаманні дійсні або уявні страждання.

6. За отриманими результатами та високими показниками проявів агресії, був розроблений план психокорекційної роботи, який допоможе підліткам знизити прояви агресії та рекомендації для педагогів, батьків та самих підлітків щодо зниження підліткової агресії. План психокорекційної програми складається з 9 занять, які складаються з різних вправ, ігор та релаксаційних вправ. Декілька занять містять також й лекції з головних питань про агресивність, її види, прояви та причини. Вправи та ігри мають різні правила: з точними вказівками, з важкими завданнями та простими релаксаційними завданнями. Під час вправ та ігор підліткам потрібно виконувати дані вказівки та старатись розслабитися під час їхнього проходження.

7. Рекомендації батькам та педагогам також містять точні вказівки. Для того, аби допомогти підлітку знизити агресивні прояви батькам та педагогам потрібно бути спокійними та терплячими, адже агресія у підлітка це дуже важка проблема для нього. Не існує точних методів та технік, щоб допомогти кожному підлітку, тому що кожен підліток унікальний і для кожного потрібен особистий підхід. Для того, аби допомогти підлітку з агресією потрібно залучити якомога більше допомоги, наприклад педагогів, батьків, спеціалістів та самих підлітків. Найкраще, що може допомогти підлітку – це терпіння та постійна підтримка.

8. Розглянувши результати та відгуки про психокорекційну програму можна сказати, що розроблена програма є ефективною та допомагає підліткам знизити агресивні прояви.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивна поведінка дітей і підлітків. Розвиток дитини.
URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/27/> (дата звернення: 02.04.2024).
2. Агресивна поведінка дітей і підлітків. www.kluby.if.ua.
URL: <https://docs.http://kluby.if.ua/blog/view/agresivna-povedinka-ditei-i-pidlitkivsoyQHsi1Wgbm3jo/htmlpresent?pli=1> (дата звернення: 01.04.2024).
3. Агресія: причини, види, наслідки та контроль – Психологер. Психологер. URL: <https://psychologer.com.ua/ahresiia/> (дата звернення: 03.04.2024).
4. Агресія. Психоаналітично-орієнтований підхід.
URL: <https://psykulida.com.ua/posts/28> (дата звернення: 03.04.2024).
5. Баклицький І. Психологія праці: підручник. 2-ге вид. Київ, 2008. 655 с. (дата звернення: 20.05.2024).
6. Види та прояви агресії серед дітей.pptx. Google Docs.
URL: <https://docs.google.com/presentation/u/0/d/1MnriD7h4NOOfPV7uW6jf2nmltWjZ-soyQHsi1Wgbm3jo/htmlpresent?pli=1> (дата звернення: 03.05.2024).
7. Визначення показників та форм агресії за методикою А. басса та А. дарки (адаптація О. осницького) - діагностичний матеріал - інформаційний каталог - каталог файлів - шкільний психолог. Шкільний Психолог.
URL: https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniyi_material/viznachennja_pokazniki_v_ta_form_agresiji_za_metodikoju_a_bassa_ta_a_darki_adaptacija_o_osnickogo/6-1-0-51 (дата звернення: 04.05.2024).
8. Збереження впливу інформації про насильство - Берковіц – ПСИХОЛОГІС. ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології.
URL: http://psychologis.com.ua/sohranenie_vliyaniya_informacii_o_nasilii_berkovi_c.htm (дата звернення: 10.04.2024).
9. Злість та агресія у дітей: варіанти та ідеї ігор для відреагування.
URL: <https://kyiv7.irc.org.ua/news/14-01-09-25-03-2022/> (дата звернення: 06.04.2024).
10. Імпульсивна агресія: роль агресивних ключових сигналів - Берковіц –

ПСИХОЛОГІС. ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології.

URL: http://psychologis.com.ua/impulsivnaya_agressiya_dvoe_zn_rol_agressivnyh_klyuchevyh_signalov_berkovic.htm (дата звернення: 07.04.2024).

11. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості.

URL: [http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3606/1/%D0%86%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20\(2\).pdf](http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3606/1/%D0%86%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20(2).pdf) (дата звернення: 07.04.2024).

12. Корекційно-розвивальна програма для підлітків "Усе в твоїх руках". Освітній проект «На Урок» для вчителів.

URL: <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalna-programa-dlya-pidlitkiv-use-v-tvoih-rukah-277223.html> (дата звернення: 16.05.2024).

13. Леонард Берковіц. Агресія: причини, наслідки і контроль – «Revolta» Онлайн-портал. Новини – «Revolta» Онлайн-портал.

URL: <https://revolta.com.ua/suspilstvo/leonard-berkovits-agresiya-prichini-naslidki-i-kontrol.html> (дата звернення: 11.04.2024).

14. Літературознавча енциклопедія: у 2-х т. Ю.Ковалів. Київ, 2007. 207 с. (дата звернення: 17.05.2024).

15. Мельнікова С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОДІЇ З БАТЬКАМИ | Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».

URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/77>

(дата звернення: 17.04.2024).

16. Мельнікова С. ICI Journals Master List.

URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/763581>

(дата звернення: 16.04.2024).

17. Ніжинський фаховий коледж НУБіП України.

URL: https://nadc.org.ua/docs/Menu/student/Psycholog/Prog_korekciy_agres_povedinky.pdf (дата звернення: 02.04.2024).

18. Причини агресії в підлітків та способи їх усунення. *Розвиток дитини.*

URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7993/>

(дата звернення: 20.04.2024).

19. Причини виникнення агресії та які її позбутися?.

URL: <https://www.rozmova.me/blog/agresia> (дата звернення: 11.03.2024).

20. Психокорекційна програма зі зниження агресивності для дітей, що мають завищений рівень агресивності.

URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0012e4-c435.docx.html>

(дата звернення: 28.04.2024).

21. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності.

URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/31.pdf (дата звернення: 01.05.2024).

22. Психологія гніву та агресії - Meclee. Психолог онлайн Україна• консультація психотерапевта Meclee - Meclee.

URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/psihologiya-gnivu-ta-agresiji>

(дата звернення: 18.04.2024).

23. Теорія соціального навчання Альберта Бандури – ПСИХОЛОГІС. ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології.

URL: http://psychologis.com.ua/teoriya_socialnogo_naucheniya_alberta_bandury.htm (дата звернення: 30.04.2024).

24. Тренінгове заняття: «Асертивна поведінка. Поважаючи себе-поважай інших». Освітній проект «На Урок» для вчителів.

URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-asertivna-povedinka-povazhayuchi-sebe-povazhay-inshih-106430.html>

(дата звернення: 20.05.2024).

25. Українська правда. Життя. Агресія в підлітків: які причини та що з цим робити? 5 порад для батьків. *Українська правда. Життя.*

URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/07/3/231914/>

(дата звернення: 17.04.2024).

26. Український психологічний ХАБ. Агресія це | Український

психологічний ХАБ | ПСИХОЛОГ. ПСИХОЛОГ.

URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F-%D1%86%D0%B5> (дата звернення: 09.05.2024).

27. Український психологічний ХАБ. Експеримент з лялькою Бобо та навчання через спостереження | Український психологічний ХАБ | ПСИХОЛОГ. ПСИХОЛОГ. URL:

<https://www.psykholoh.com/post/%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%B7-%D0%BB%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%8E-%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%BE-%D1%82%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F>

(дата звернення: 04.04.2024).

28. Урок. "Емоції. Практичні ігри та вправи на знайомство з емоціями". Освітній проект «На Урок» для вчителів.

URL: <https://naurok.com.ua/urok-emoci-praktichni-igri-ta-vpravi-na-znayomstvo-z-emociyami-38043.html> (дата звернення: 19.05.2024).

29. Berkowitz L. 3 - affective aggression: the role of stress, pain, and negative affect.

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780122788055500043>

(дата звернення: 09.04.2024).

30. CORE – Aggregating the world's open access research papers.

URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580558.pdf> (дата звернення: 18.04.2024).

31. Hugo Munsterberg essay part 2. Essay Writing Service - Top Quality Custom Written Papers. URL: <https://www.essay.ws/hugo-munsterberg-essay-part-2/> (дата звернення: 19.05.2024).

32. Human aggression. Google Books. URL:

https://www.google.co.uk/books/edition/Human_Aggression/bZK1BwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1 (дата звернення: 08.04.2024).

33. Inforum.in.ua - теоретичний аналіз причин виникнення підліткової агресії в сучасному середовищі. INFORUM.IN.UA - наукові інтернет-конференції.

URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/439>

(дата звернення: 01.05.2024).

34. Lviv State University of Internal Affairs Institutional Repository (LvSUIAIR): Головна сторінка.

URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3689/1/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення: 07.05.2024).

35. Organization for Security and Co-operation in Europe | OSCE.

URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>

(дата звернення: 20.04.2024).

36. Stem cell approaches in psychiatry - challenges and opportunities. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181937/>

(дата звернення: 17.05.2024).

37. The influence of media violence on youth.

URL: https://www.researchgate.net/publication/251857630_The_Influence_of_Media_Violence_on_Youth (дата звернення: 28.04.2024).

38. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42487/1/15-.pdf>

(дата звернення: 18.04.2024).

**Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та
А.**

Даркі (адаптація О. Осницького)

Процедура дослідження

Психолог пропонує прочитати твердження і з'ясувати, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дати відповідь: “так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “ні”.

Текстовий матеріал

1. Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо обманюю когось, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.

18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я більше роздратований, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмури.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги.
37. Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до "міцних" виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі.
42. Ображаюся, коли не виходить по-моєму.

43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: “Ніколи не довіряй чужинцям”.
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.
52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Встряваю у бійки не більше й не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки зі злості.
61. Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.

68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У розмові часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся, ніж сваритимуся.

ТЕСТ АГРЕСИВНОСТІ

(опитувальник Л. Почебут)

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 обирають, 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 полагодити 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.

Вправа «Знайомство»

Учасники поділяються на пари. Ведучий дає 5 хвилин на завдання. За цей час кожен має розповісти партнерові про себе і навпаки. Після цього один підліток стає за спиною другого, кладе руки йому на плечі і знайомить з групою. Розповіді про партнерів здійснюються по колу за годинниковою стрілкою.

Гра «Відгадай емоцію»

В ході роботи розміщуються на дошці картки з назвами емоцій:

Радість

Здивування

Провина

Образа

Сум

Жадібність

Злість

Наляканість

Цікавість

Нудьга

Гордість

Викид агресії та злості в малюванні.

Дитині пропонується набір аркушів: можна А4, можна і більшого формату.

Також дитині пропонується знаряддя для малювання.

Можна просто брати олівці/фломастери і динамічно рейдати по паперу, зганяючи таким чином енергію.

Колаж «Фігура монстра»

Матеріал: ватман, старі газети, журнали.

Ведучий пропонує скласти фігуру з усього поганого, злого, агресивного, що є в кожному учаснику гри. Використовуються вирізки з газет, журналів, які наклеюють на ватман (можна домальовувати). Коли фігура монстра буде створена, проводиться обговорення.

Гра «Твоя маска»

- Візьміть дзеркало і, дивлячись на своє обличчя, покажіть радість, печаль, здивування, обурення, гнів, злість, спокій, потім покажіть свої емоції іншим.
- Зморщіть чоло, піднявши брови («здивування») — розслабтеся. Намагайтеся тримати чоло абсолютно гладким протягом хвилини.
- Насуптеся («серджуся») — розслабте брови.
- Розплющте якомога ширше очі («страх») — розслабте повіки.
- Розширте ніздрі («вдихаю запах»).
- Примружтеся («жах») — розслабте повіки; звузьте очі — розслабте, розслабте.
- Підніміть верхню губу, зморщивши ніс («презирство») розслабте.
- Оскальте зуби («лють») — розслабте щоки і рот.
- Відтягніть униз нижню губу — («огида») — розслабте.

«Для чого варто бути асертивним?»

Учасникам пропонується зібрати слова, які знаходяться на різних паперових смужках і прочитати висловлювання:

- аби ніхто не вилазив тобі на голову а також аби самому не вилазити нікому на голову
- менше підлягати стресові, вміти охороняти власні кордони і не давати себе використовувати
- щоб краще нам жилось з іншими а іншим з нами
- щоб краще комунікувати з іншими людьми
- мати спокій в душі і добре самопочуття
- вміти приймати власні рішення на власну відповідальність
- мати більше часу для себе
- робити те що подобається
- вміти чинити опір проблемам і рішуче їх вирішувати
- бути ближчим до самого себе

- бути впевненим в собі, але в зрілий спосіб
- не обманювати себе і більше себе любити
- жити в правдивих стосунках з іншими людьми
- шанувати самого себе
- аби наше життя було якіснішим