

(повна назва кафедри)

(назва освітнього ступеня)

на тему: Дослідження вербальної і фізичної агресії в підлітковому та ранньому юнацькому

Віці

Стеців Ярослав

Рецензент Рудакевич М. И.

2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Поняття «агресії» та «агресивності» у працях вітчизняних та зарубіжних вчених.....	8
1.2. Соціальні фактори виникнення агресивної поведінки.....	17
1.3. Психологічні детермінанти агресивних проявів у період дорослішання.....	19
1.4. Прояви вербальної та фізичної агресії у підлітковому та юнацькому віці.....	22
Висновок до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....	25
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	25
2.2. Діагностичний етап вивчення агресивності та інтерпретація результатів дослідження.....	27
Висновок до розділу II.....	45
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	48
3.1. Методологічні аспекти розробки психологічної програми подолання агресивності.....	48
3.2. Соціально-психологічний тренінг як психокорекційний метод подолання агресивності особистості.....	51
Висновок до розділу III.....	57
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	58
4.1. Соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія.....	58

4.2. Попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення.....	63
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Явище агресії дуже розповсюджена проблема в нашому щоденному житті. Нам доводиться стикатися з нею в мережі Інтернет, засобах масової інформації, рекламі, телебаченні, що стало вже звичним явищем. В широкому масштабі проблема агресії збільшується щоразу, свідченням чого є величезна кількість негативних процесів, що супроводжуються деструктивними змінами в соціальному просторі. Агресія та насильство відносять до однієї із найгостріших проблем сучасної цивілізації. Ворожість, жорстокість, війни, різноманітні прояви деструктивної поведінки дедалі частіше спостерігаються в суспільному та індивідуальному житті.

Ті події, які відбуваються в соціальному просторі впливають на формування світогляду молодого покоління, яке транслює прояви деструктивної агресивної поведінки в міжособистісних формах спілкування з ровесниками, вчителями, батьками та іншими людьми.

Дорослішання відзначається бурхливими анатомо-фізіологічними та психологічними змінами, соціальною адаптацією до нового вікового періоду, що впливає на становлення особистості. Агресивна поведінка сигналізує про негативні наслідки, такі як: заподіяння шкоди, негативні наміри, загроза здоров'ю, зниження гідності людини та негативним особистісним трансформаціям. З'ясування походження механізмів засвоєння та закріплення агресивної поведінки, виокремлення індивідуальних, фізіологічних, статевих та вікових особливостей, проявів агресії краще може допомогти зрозуміти дане явище та запропонувати дієві підходи до її запобігання.

На даному шляху має бути застосований комплексний підхід, який включає сімейні, психолого-педагогічні, соціальні заходи.

Агресія – це фізичні чи словесні дії людини, спрямовані на завдання шкоди або руйнування. У разі, якщо агресивна поведінка набуває крайньої форми і виходить за межі соціально прийнятної, вона трансформується в насильство, а термін «агресивність» стосується риси особистості, що виявляється у ворожому ставленні до інших людей, тварин або навколишнього середовища. Агресивними

вважаються дії та установки, які є ворожими за своєю суттю, не викликані об'єктивними причинами й не можуть бути виправдані обставинами, нормами моралі чи закону, зокрема, такими як самозахист або захист інших.

Разом з тим, агресивність сучасної молоді може бути пов'язана не лише з потребою вивільнити негативні емоції, але і заявити про себе, самовиразитися, звернути увагу на свої потреби, бажання захищати свої кордони, сигналізувати про зміни ставлення та настрою, бути дорослим, гостро реагувати на обставини, продемонструвати протест тощо.

Якщо ситуації, що провокують агресивність, повторюються з певною регулярністю, ця агресивність може закріпитися як риса особистості. У такому разі вона починає впливати на характер людини, формуючи типовий для неї стиль поведінки в конкретних життєвих умовах та обставинах. Водночас, якщо агресивність ще не перетворилася на стабільну рису особистості, то вона проявляється у формі агресивних дій у відповідь на певні стани чи подразники. Під агресивними діями розуміють деструктивні вчинки, які можуть слугувати засобом досягнення мети, способом психічного розвантаження, задоволення заблокованих потреб, зміни діяльності або ж формою самореалізації та самоствердження.

Дослідження, проведені в різних регіонах України, підкреслюють особливу актуальність проблеми насильства в освітньому середовищі на сучасному етапі. З'ясовано, про випадки насильства у школі повідомили 65% дівчат і 50% хлопців віком 9–11 років; 84% дівчат і 70% хлопців віком 12–14 років; а також 56% дівчат і 51% хлопців віком 15–16 років. Найпоширенішими формами насильства виявилися побиття, словесні образи, приниження, копняки, запотиличники, використання образливих прізвиськ, псування особистих речей, позбавлення їжі або грошей, небажані дотики до тіла, бойкот тощо. Усі виявлені у процесі дослідження проблеми мають системний характер, майже не залежать від регіональних особливостей та свідчать про те, що школа, попри свою ключову роль у соціалізації дітей, також є основним середовищем, у якому вони найчастіше стикаються з проявами насильства.

Об'єкт дослідження: афективна сфера особистості в період дорослішання як індикатор психосоціального становлення.

Предмет дослідження: особливості прояву фізичної та вербальної агресії в підлітковому та ранньому юнацькому віці як спосіб соціалізації особистості.

Мета дослідження: дослідити особливості та прояви вербальної та фізичної агресивності у сучасних підлітків та юнаків в процесі особистісного становлення.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати трактування понять «агресія» та «агресивність» у працях відомих вчених агресивності, визначити наукові підходи до проблеми;
- 2) визначити соціальні та психологічні передумови виникнення агресивності в період дорослішання;
- 3) провести емпіричне дослідження особливостей фізичної та вербальної агресії сучасних підлітків та юнаків; здійснити порівняльний аналіз;
- 4) розробити превентивні заходи розвитку агресивності сучасних підлітків та юнаків як інструмент попередження негативних поведінкових проявів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез наукових відомостей проблем агресивності; гіпотетико-індуктивний метод вивчення проблеми, дедуктивний метод у організації дослідження проблеми;
- емпіричні: стандартизоване спостереження, анкетування підлітків, констатувальний експеримент, метод опитувальників, проєктивні методи;
- кількісні та якісні методи обробки результатів психодіагностичного дослідження;
- інтерпретаційні методи.

Теоретико-методологічною базою дослідження стало: етологічна теорія К. Лоранца, теорія інстинктів З.Фройда, фрустраційно-агресивна модель, гуманістична модель К. Роджерса, А. Маслоу, біхевіористичний напрямок Дж. Уотсона, Р. Скіннера, А. Бандури.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні видів та особливостей агресивності сучасних підлітків та юнаків, ідентифікації їхніх проявів.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що основні результати емпіричного та профілактичного розділів можуть бути реалізовані у роботі практикуючих психологів, педагогів, батьків з метою ідентифікації агресивної поведінки, розуміння її походження та допомоги в напрямку самоствердження особистості.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 37 джерел та 4 додатків. Робота містить 3 таблиці та 9 рисунків. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 69 сторінках.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття «агресії» та «агресивності» у працях вітчизняних та зарубіжних вчених

Проблема агресивності має значний соціокультурний та науковий інтерес, адже проблема підліткового розвитку впливає на фізичне, ментальне здоров'я, соціальні взаємодії та на суспільні процеси.

Проблема агресії та агресивності розглядається з позицій різних наук, а саме: філософії (Т. Гоббс, Ж.-Ж. Руссо, Ф. Ніцше), біології (К. Лоренц, Я. Сапольські), фізіології, психології (Л. Берковіц, Д. Доллард, Н. Тінбергер), соціології (Т. Парсонс, Р. Мертон, Л. Козер), політиці (Г. Арендт, Т. Адорно, Є. Азара), військової справи та інших сфер людського буття.

Загальні питання агресії досліджувалися як зарубіжними (Ф. Аллан, Л. Берковіц, А. Басс, Р. Берон, К. Вайсберг, Д. Річардсон, В. Кляйн, Р. Хоманс), так і вітчизняними (Н. Бафталовська, О. Бовть, І Бойко, Н. Волянчук, А. Мельниченко, О. Дроздов, К. Шкарлатюк, О. Мізерна) вченими [22, 32, 33, 34, 35].

Термін «агресія» зазвичай вживається для позначення поведінки, що характеризується наполегливістю, домінуванням, наступальними чи руйнівними проявами. До неї відносять різні за формою та наслідками дії – від злих жартів, пліток, ворожих уявлень до деструктивної поведінки, що може сягати навіть убивства або самогубства. Саме слово «агресія» походить від латинського «adgradi», що означає «робити крок» («ad» — «до», «gradus» — «крок») в розумінні наступати.

Агресія як біологічна поведінкова реакція на загрозові події має позитивне значення, проте, якщо її розглядати як поведінкову активність задля вирішення соціальних, міжособистісних взаємин, то вона має більше деструктивний характер.

Р. Берон і Д. Річардсон, намагаючись сформулювати практичне визначення терміна «агресія», дійшли згоди, що це будь-який вид поведінки, який має на меті завдати шкоди або образити іншу живу істоту.

Етнолог К. Лоренц зазначав, що агресія – це спонтанна і спадкова готовність живої істоти боротися за своє існування або захоплювати і захищати власний простір.

Фізіологи вважають, що до прояву агресії можуть бути фізіологічні передумови, а саме порушення в лімбічній системі. Для таких людей є характерними є послаблений контроль, що характеризується безпричинною жорстокістю, і схильністю до насильства, що межує з патологією.

Л. Берковіц визнає агресію як форму поведінки – фізичну або символічну – що зумовлена наміром завдати шкоди іншій особі. Водночас він підкреслює, що при трактуванні агресивності як порушення соціальних норм не береться до уваги можливість різного розуміння цих норм учасниками взаємодії. На думку Берковіца, агресивні дії індивіда часто викликаються подразниками, пов'язаними з очікуваними наслідками такої поведінки [37].

Слюсар В.М. зазначає, що у соціально-філософських дослідженнях психологічний аспект агресії не залишається поза увагою. Сучасна психологія представлена великою кількістю теорій агресії, які ґрунтуються на аналізі причин агресивної поведінки. Серед них виокремлюють психосоціальні підходи, які підкреслюють роль зовнішнього середовища – таких чинників, як матеріальний стан, родина, освітні та виховні інституції. Інші теорії акцентують на внутрішніх, індивідуальних чинниках. Зокрема, у психоаналітичному підході агресія розглядається через призму її взаємозв'язку з ідентичністю та самооцінкою особистості. До внутрішніх чинників також належать біологічні передумови: інстинкти, генетичні особливості, нейропсихологічні механізми [29].

У теорії двох інстинктів З. Фрейда йдеться про інстинкт життя та інстинкт смерті. Якраз останній є причиною агресивності.

Чинники виникнення агресії розглядаються й у навчально-теоретичних моделях, які трактують агресивну поведінку як результат засвоєння, подібно до

будь-якої іншої поведінки. Навчання здійснюється через моделювання: наприклад, модель підкріплення (агресія посилюється через відповідні реакції – позитивні чи негативні, або ж через толерантне ставлення до неї), соціально-когнітивна модель (поведінка засвоюється шляхом спостереження), або ж фрустраційно-агресивна модель (агресія виникає як реакція на фрустрацію: що сильніший розчаровуючий стимул і нижча ймовірність покарання – то вища ймовірність агресії).

Проблематика агресії також знаходить розвиток у межах когнітивно-розвивального, психопатологічного підходів, а також в етологічних теоріях. Значущою залишається дискусія навколо трактування агресії як інстинкту. Згідно з етологічними теоріями (К. Лоренц, Р. Ардрі), агресія розглядається як еволюційно закріплений інстинкт, подібний до тваринного, що виконує функції захисту, самозбереження і самоствердження. Етологія, як галузь зоології, досліджує інстинкти, що мають генетичну природу як у тварин, так і в людей. У цьому контексті агресія трактується як внутрішня енергія, яка підтримує сталість буття особистості у середовищі.

Водночас існують і критичні позиції щодо етологічного пояснення агресії. Так, А. Маслоу наголошував на схожості агресії з насильством, а не на їх ототожненні. Критики вказують на відсутність «гену агресії» та принципову відмінність між агресією людини й тварини. В. Красіков зазначає, що головною відмінністю людської агресії є здатність до формування психічних структур, які дозволяють оцінювати себе через інших і навпаки. Саме ці структури лежать в основі етичної регуляції поведінки. Якщо тваринна агресія має на меті завдання шкоди, то в людській — з'являються етичні смисли: злісне спричинення страждання, обмеження свободи іншого тощо. Розвинуті когнітивні здібності людини зумовлюють потребу в пошуку соціальних механізмів пригнічення чи сублімації агресії.

Журавель Т.В. зазначає, що агресивна поведінка — це стійке та цілеспрямоване прагнення самоствердитися та відстояти свою територію. Л. Берковиць під агресією розуміє прояви ворожості, напади, атаки, руйнування як акти поведінки, що шкодять іншій особі або об'єкту [17].

Під агресією розуміють активну дію або рішучі заходи, які пов'язані з силовими методами досягти панування або заволодіти якимись благами.

Агресія – це та поведінкова реакція, в основі якої лежить прояв сили з метою заподіяти шкоди іншій людині або суспільству. В основі агресивної поведінки є різноманітні маніпуляції з метою покори об'єкта впливу.

Передумови агресивної поведінки можна виокремити в особливостях зростання, виховання та соціального впливу, відповідях на питання чи діти піддаються домашньому насильству. Часто агресивність є наслідком неуважного ставлення до дитини, нехтування її базовими потребами, ігнорування нею у комунікації, близькості, уваги, визнання, тобто причиною агресивності можуть бути різноманітні психологічні травми, які пов'язані із холодністю батьків, залякуванням, погрозами, образами. Особливо агресивні прояви є помітні у підлітковому віці, який є періодом активного становлення особистості, бажання заявити про себе, відстояти свої кордони, проявити індивідуальність, захистити своє прагнення до несхожості, бути почутим та прийнятим. Підлітки, з одного боку, потребують міжособистісної комунікації, а з іншого боку, до відособленості в контактах, що виражає їхню потребу в незалежності та емансипації від дорослих, тому розвиток самосвідомості виступає на перший щабель поведінкової активності.

У своїх наукових працях дослідники Й. Заградова, А.К. Осинський та Н.Д. Левітов представили структуру агресивних проявів, виділяючи їх за наступними критеріями (табл. 1.1).

Пряма агресія – це форма агресивної поведінки, яка відкрито виражається через ворожі дії або слова, спрямовані безпосередньо на джерело роздратування або фрустрації. Вона характеризується явно вираженим наміром завдати шкоди іншій людині (фізично чи психологічно).

Таблиця 1.1

Класифікація видів агресії

Критерій класифікації	Види агресії
За рівнем вираженості	✓ пряму ✓ непряму
За напрямом впливу	✓ зовнішня (спрямована на інших) ✓ аутоагресія (спрямована на себе)
За способом прояву	✓ фізична ✓ вербальна
За метою	✓ інтелектуальна ✓ ворожа агресія
За ініціативністю	✓ ініціативна ✓ захисна (оборонна) агресія.

Ознаками прямої агресії є:

- а) адресність, яка спрямована на конкретну людину чи об'єкт;
- б) відкритість, яка не приховується, проявляється відкрито.

А до форм прояву відносять два різновиди:

- а) фізична агресія: удари, штовхання, інші форми тілесного насильства;
- б) вербальна агресія: образи, крики, погрози.

Причинами прямої агресії є бажання відреагувати на фрустрацію, провокацію, загрозу або порушення особистих меж.

Непряма агресія – це форма агресивної поведінки, яка не спрямована безпосередньо на об'єкт фрустрації чи джерело подразнення, а виявляється опосередковано, часто приховано. Вона може бути менш помітною, але не менш руйнівною за пряму агресію.

До основних характеристик непрямої агресії належать:

- а) опосередкованість впливу, тобто агресія не спрямована відкрито на конкретну людину чи ситуацію, а проявляється через інші дії або слова;

б) уникнення відкритого конфлікту, що свідчить про те, що людина не намагається вирішити проблему або висловити своє невдоволення прямо, а демонструє агресію пасивно або через обхідні форми;

в) маскованість, оскільки часто непрямую агресію важко одразу розпізнати, вона може маскуватися під «жарт», «забудькуватість», «випадковість» тощо;

г) психологічна компенсація, у зв'язку з чим індивід може виявляти непрямую агресію як спосіб зберегти внутрішній баланс, не ризикуючи відкритим зіткненням.

Зовнішня агресія – це форма агресивної поведінки, яка спрямована назовні, тобто на інших людей або об'єкти навколишнього середовища. Вона може проявлятися як у словесній, так і у фізичній формі.

Прикладами зовнішньої агресії можуть бути фізична агресія (удари, штовхання, пошкодження майна), вербальна агресія (крики, лайка, образи, погрози), імпульсивні реакції (раптові вибухи гніву, агресивні жести), ворожість (активне небажання співпрацювати, провокації).

До причин зовнішньої агресії відносять: фрустрацію (коли людина не може досягти бажаного), захисну реакцію (відповідь на загрозу або образу), особистісні особливості (наприклад, низький рівень самоконтролю або підвищена збудливість), соціальні фактори (агресивне середовище, насильство в сім'ї, культурні норми) [26, 33].

Фізична агресія трактується як прояв агресивної поведінки через застосування фізичної сили до іншої людини, тварини або предмета. Прикладами можуть бути: бійки, удари, штурхання, завдання тілесних ушкоджень, пошкодження речей.

Вербальна агресія стосується вираження негативних емоцій через мову, що проявляється у формі словесних нападів, образ чи ворожих висловлювань.

Інтелектуальна ворожість – це форма агресивної поведінки або ставлення, яка проявляється через раціональні, логічно обґрунтовані, але ворожі судження чи переконання. Вона не є емоційною реакцією у звичному сенсі, як, наприклад, гнів чи роздратування, а скоріше є результатом когнітивних процесів – мислення, оцінювання, формування переконань.

Основними характеристики інтелектуальної ворожості є: усвідомлена, когнітивна форма агресії, виявляється у негативних судженнях, знеціненні, іронії, цинізмі чи сарказмі щодо інших людей або груп, часто маскується під «реалістичний погляд» або раціональну критику, хоча по суті несе в собі ворожість, може бути соціально прийнятною, тому що виглядає як прояв інтелектуальної переваги, критичності, логічного мислення.

Ворожа агресія – це форма агресивної поведінки, що має на меті завдати шкоди іншій людині (фізичної або психологічної), виражена через ворожість, злість або ненависть. Цей тип агресії зазвичай емоційно забарвлений і спрямований не стільки на досягнення результату, скільки на сам процес завдання шкоди чи приниження.

Ініціативна агресія – це тип агресивної поведінки, що проявляється як активна, цілеспрямована дія, спрямована на досягнення певної мети, часто пов'язаної з домінуванням, контролем або захистом власних інтересів. Вона не є реактивною відповіддю на зовнішню загрозу, а ініціюється особистістю свідомо.

Основні характеристики ініціативної агресії:

- а) проактивність — агресія виникає не як відповідь, а як початок дії;
- б) раціональність — часто планується заздалегідь, а не є імпульсивною;
- в) цілеспрямованість — має конкретну мету (отримання влади, ресурсу, контролю);
- г) соціально зумовлена — може проявлятися в конкурентному середовищі (наприклад, у бізнесі, спорті, політиці).

На відміну від реактивної агресії добре продумана та контрольована.

Захисна (оборонна) агресія — це форма агресивної поведінки, яка виникає як реакція на реальну або уявну загрозу, з метою самозахисту або захисту значущих об'єктів чи цінностей.

Основні характеристики захисної агресії наступні:

- ✓ мотивація: самозбереження або захист власних прав, гідності, близьких людей, території тощо;

✓ спрямованість: не є ініціативною – агресія виникає у відповідь на загрозу;

✓ емоційний фон: часто супроводжується страхом, тривогою або обуренням.

Захисна агресія не є патологічною і розглядається як адаптивний механізм, коли загроза реальна. Однак у деяких випадках у людей із підвищеним рівнем тривожності або недовіри вона може виникати навіть за відсутності реальної небезпеки, тобто як реакція на уявну загрозу.

Необхідно розмежувати поняття агресивна дія, агресивна поведінка та агресивність, оскільки в повсякденному вживанні їм часто надають однакове значення.

Агресивна дія – це конкретний активний вчинок, спрямований на заподіяння шкоди або болю іншій людині чи об'єкту. Прикладами можуть бути напад, удар, образа, критика, вандалізм тощо. Така дія може бути спрямована як на інших, так і на себе (аутоагресія).

Агресивна поведінка – ширше поняття, що охоплює різні форми вияву агресії у діях особи. Вона може включати не лише фізичні дії, а й вербальні висловлювання, міміку, жести, загрозливу або ворожу манеру, а також негативну реакцію на вимоги чи обставини. Така поведінка може бути спрямована на людей, тварин або на себе.

Агресивність – це особистісна характеристика, що вказує на схильність до агресивної поведінки й реакцій у конфліктних ситуаціях. Вона проявляється у частішому та сильнішому вияві агресії, ніж вважається прийнятним у певному соціальному контексті. Ця риса може бути властива як окремим особам, так і колективам [22].

Отже, агресивні дії та агресивна поведінка є зовнішніми проявами агресії, в той час як агресивність – це загальна особистісна схильність до таких проявів.

Агресивність, як властивість особистості, розмежовується в більшості випадків з поняттями «жорстокість» і «ворожість». Як зазначає В. Клайн, у агресивності можуть бути позитивні якості, необхідні для активної життєвої

позиції: наполегливість, ініціативність, рішучість у досягненні мети, здатність долати труднощі. Ці риси притаманні лідерам.

На думку Р.С. Хоманса, агресію може спровокувати прагнення до справедливості.

Деякі вчені (Реан А.А., Бютнер К.) розглядають агресивну поведінку як адаптивну реакцію, пов'язану з подоланням фрустрації та тривоги.

Фрустрація виникає тоді, коли особа стикається з перешкодами, які заважають досягти бажаного або задовольнити потребу. Це може бути результатом обмежень, невдач, заборон чи несправедливого ставлення (дослідження Долларда, Дуба, Міллера, Мауера та Сірса в праці «Фрустрація і агресія»).

Таким чином, агресію можна тлумачити як біологічно обумовлену поведінкову реакцію, що сприяє виживанню та адаптації. Водночас вона часто сприймається як негативне явище, що суперечить гуманним цінностям.

На думку Т.Р. Румянцевої, яка спирається на нормативний підхід, ключову роль у визначенні агресивної поведінки відіграє поняття соціальної норми. Поведінка вважається агресивною, якщо вона порушує встановлені соціальні правила й завдає шкоди іншій особі.

У своїх дослідженнях Качанова Ю.В. доходить висновку, що відповідно до наведених вище визначень, агресія може розглядатися як біологічно обґрунтована форма поведінки, яка сприяє адаптації та виживанню. Водночас агресія сприймається як негативне явище, що суперечить гуманній природі людини. Отже, агресію можна трактувати як будь-яку форму поведінки, спрямовану на заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка цього не бажає. Натомість агресивність варто розуміти як відносно сталу рису особистості, що відображає схильність до агресивної поведінки. Через свою стабільність та інтегрованість у структуру особистості, агресивність здатна впливати на загальну поведінкову стратегію індивіда [20, с. 54].

Отже, агресія – це феномен, який має подвійне забарвлення. З одного боку, пов'язаний з негативним ставленням до інших людей або об'єктів з метою завдати їм шкоду, а з іншого боку, як форма реагування в загрозливих обставинах, провокована

інстинктом виживання та самозбереження та спосіб заявити про себе та форма інформування про свої потреби.

1.2. Соціальні фактори виникнення агресивної поведінки

Культурне середовище та соціальні умови можуть визначати прояви агресивної поведінки та впливати на те, як підлітки пристосовуються до життя в суспільстві.

До факторів, що впливають на агресивні реакції належать:

- ✓ минулий досвід;
- ✓ культурні норми;
- ✓ індивідуальні особливості нервової системи (реактивність, сила, рівновага);
- ✓ особливості сприйняття та інтерпретації подразників.

Л. Руденко, досліджуючи процесуальні особливості агресії, виокремила такі ключові компоненти, що зумовлюють виникнення агресивної поведінки [32]:

- 1) соціальне оточення, в присутності якого проявляється агресія (вплив найближчого соціуму);
- 2) зовнішні обставини, що спричиняють або підсилюють агресивні прояви (зовнішні чинники);
- 3) мотиваційно-цільовий аспект, який визначає спрямованість агресивної дії;
- 4) ситуаційні умови, за яких виникає агресивна поведінка (конкретні дії в певний момент часу);
- 5) індивідуальні риси особистості, пов'язані з агресивною поведінкою (когнітивні, емоційні та вольові характеристики);
- 6) ставлення особистості до власної агресії (рефлексивно-оцінювальний компонент).

Ця модель, запропонована дослідницею, відображає всі структурні складові агресивної поведінки, утворюючи цілісну схему її формування.

Крім того, Л. Руденко підкреслює важливу роль морального компоненту у регуляції агресії, зазначаючи, що вирішальний вплив на характер поведінки мають

совість і почуття провини. Совість формує мотивацію до вчинення агресивної дії, тоді як почуття провини — регулює поведінку після вчинку, викликаючи очікування покарання, що супроводжується страхом і зростанням тривожності [32].

Фрустрація виникає внаслідок труднощів, які заважають людині задовольнити свої потреби або досягти поставленої мети. Якщо такі переживання накопичуються, це може призводити до підвищення рівня агресивності. Чим більшими є перешкоди та рівень незадоволеності, тим сильніше може проявлятися агресивна реакція.

До чинників, які можуть спричиняти агресивну поведінку, належать:

а) соціальні фактори — це різноманітні провокації, ситуації фрустрації, особливості об'єкта агресії (наприклад, його стать, расова приналежність), а також присутність інших людей, які можуть схвалювати або засуджувати агресивну поведінку, карати за неї чи просто бути свідками;

б) зовнішні чинники — такі, як шум, спека, тіснота, неприємні запахи тощо, також можуть сприяти виникненню агресії;

г) внутрішні (особистісні) фактори — це установки, внутрішні стандарти, що особливо загострюються в умовах стресу, негативні емоції, система особистих норм і цінностей, страх осуду з боку суспільства, дратівливість, ворожість, рівень самоконтролю, інтелектуальні характеристики, а також розвиненість навичок спілкування, емпатії, почуття гумору тощо.

Звичка агресивно реагувати часто формується ще в дитячому віці. Існує поширена думка, що чоловіки загалом є агресивнішими, ніж жінки. Психологи підтверджують наявність гендерних відмінностей у проявах агресії: чоловіки частіше вдаються до відкритих і фізичних форм, тоді як жінки схильні до вербальної або прихованої агресії.

З соціального пункту бачення агресивність не завжди є ознакою соціальної небезпеки, вона може відігравати позитивну роль у збереженні автономності, активності, соціальних контактів. Реалізація агресивності залежить від взаємозв'язку з іншими якостями особистості.

Існує значна кількість наукових досліджень, які переконливо демонструють зв'язок між негативною взаємодією у системі «батьки-дитина», емоційною депривацією в родині та проявами агресивної поведінки. Виявлено, що за умови, коли у дитини складаються напружені або ворожі стосунки з одним чи обома батьками, коли її прагнення до позитивної самооцінки та формування Я-концепції не підтримуються з боку батьків, або ж дитина не відчуває достатнього рівня турботи та підтримки з їхнього боку — істотно зростає ризик девіантної поведінки. Також це сприяє погіршенню стосунків з однолітками та посиленню агресії щодо батьків.

Отже, несприятливий мікроклімат у родині, як у системі формальних і неформальних взаємин між дорослими, спричиняє розвиток відчуження, жорстокості, ворожості у підлітків, формує прагнення чинити наперекір, що створює передумови для виникнення агресивної поведінки.

Причиною агресії у шкільних умовах є конфлікти між вчителями та підлітками. З-поміж причин можуть стати: почуття несправедливості (оцінюванні, у ставленні, упереджене або різне ставлення), авторитарний стиль спілкування педагога (жорсткий контроль, заборони, покарання без пояснення можуть провокувати спротив), низький рівень емоційного інтелекту в учнів (невміння регулювати власні емоції, особливо у підлітковому віці), фрустрація особистісних потреб, нереалізовані потреби у визнанні, свободі самовираження, автономії, наявність агресивного стилю поведінки як сформованої риси.

1.3. Психологічні детермінанти агресивних проявів у період дорослішання

Дослідження підвищеної агресивності у підлітків і юнаків пов'язане з психофізіологічним розвитком його нестабільністю, гормональним дисбалансом, зміною соціальних контактів та примірянням різних форм поведінки. О.М. Ампелєєва вважає, що підлітки і юнаки отримують задоволення від агресивної поведінки, заражаються агресією від соціального оточення та схильні провокувати агресивну реакцію у інших людей [4].

Виникнення агресивних проявів осіб підліткового та раннього юнацького віку можуть бути передумови, які пов'язані із одним із найскладнішим періодом в онтогенезі людини, оскільки відбувається кардинальна зміна формування психологічних структур, виникають нові новоутворення, визначається спрямованість особистості стосовно моральних уявлень та життєвих цінностей, визначення свідомої траєкторії особистості.

Найважливішими показниками особистості в період дорослішання, найважливішим новоутворенням є почуття дорослості, професійне та особистісне самовизначення. В даний період найважливішими є прагнення до самоствердження, почуття винятковості, бажання бути індивідуальністю, несхожість на інших ровесників, протест стосовно неповаги до молодого людини та її намагань. Факторами, на які потрібно звернути в даний період: підвищена тривожність, занижена чи завищена самооцінка, ворожість, агресивність, ігнорування дорослими важливих потреб в самостійності, в повазі, увазі, самореалізації призводить до конфлікту із ними.

Тому часто між дорослими і батьками виникає психологічний бар'єр, який вдається подолати завдяки агресивній поведінці.

Агресивність пов'язана не лише із протестом соціальних норм, бажанням звернути увагу на себе, але і також із перебуванням в спільному соціальному просторі однолітків. Агресивність пов'язана із прийняттям рівня комунікації, її якістю, соціальною роллю в колективі, що впливає на емоційний фон, рівень приналежності до колективу.

Агресивність має кількісну та якісну характеристику та може варіюватися від дуже низького до надмірного рівня. Надмірна агресивність може проявлятися незалежно від ситуації й бути шкідливою. Певний рівень агресивності необхідний для активності й самозахисту, повна відсутність – веде до пасивності, конформності; надлишок призводить до конфліктності та деструктивності.

Стабільність агресивності формується з дитинства (доведено лонгітюдними дослідженнями) та може зберігатися протягом усього життя. Важливо підкреслити, що агресивність може бути стійкою рисою або ситуативною тенденцією/

Нестача емоційного тепла, байдужість, жорстке або пасивне ставлення до дитини можуть сприяти формуванню агресивних рис, схильності до девіантної поведінки, злочинності та навіть емоційному недорозвиненню. Натомість прийняття дитини, любов і турбота формують у неї почуття безпеки, що є основою для здорового психічного та соціального розвитку. Ці тези узгоджуються з сучасними уявленнями в психології про важливість емоційного зв'язку між батьками та дітьми [18].

Вплив шкільного колективу на розвиток агресивності є важливою темою в освітній психології. Шкільне середовище – одне з основних соціальних просторів, у якому формується поведінка дитини, включаючи агресивні реакції.

Позитивний вплив відзначається у згуртованому колективі з підтримкою, взаємоповагою та демократичними нормами поведінки, тоді рівень агресивності дітей знижується. Таке середовище сприяє розвитку емпатії, соціальних навичок і конструктивного вирішення конфліктів.

Стосовно негативного впливу у колективах з високим рівнем конфліктності, булінгу, жорсткої ієрархії чи неприйняття «інших» (за зовнішністю, успішністю, соціальним статусом) агресія може посилюватися. Діти копіюють деструктивні моделі поведінки.

Велику роль відіграє соціальний статус учня. Лідери колективу можуть задавати агресивні моделі поведінки як норму. Аутсайтери або ізольовані учні часто стають жертвами булінгу, що може спричинити розвиток пасивно-агресивної або відкритої захисної агресії у відповідь.

У колективах із чітко встановленими моральними та поведінковими нормами агресивні реакції частіше пригнічуються або скеровуються у конструктивне русло (наприклад, через спортивні ігри, дебати, творчість).

Агресивність може посилюватися, якщо педагоги:

- толерують агресивну поведінку (пасивна позиція),
- самі демонструють агресію (вербальну, емоційну),
- створюють атмосферу страху або несправедливості.

Натомість вчителі, які моделюють асертивну поведінку (впевнене, але неагресивне відстоювання позиції), сприяють зниженню рівня агресії в класі.

У підлітковому віці агресивність часто є результатом боротьби за статус або наслідування групових норм.

Шкільний колектив може бути як захисним фактором, що попереджає розвиток агресивності, так і чинником ризику. Багато залежить від: стилю взаємодії учнів, поведінки педагогів, норм і цінностей, які культивуються в школі, рівня психологічної безпеки.

1.4. Прояви вербальної та фізичної агресії у підлітковому та юнацькому віці

Вербальна агресія – це форма агресивної поведінки, що проявляється через слова, мову або тон спілкування. Вона не має фізичного впливу, але може завдавати психологічної шкоди. Прикладами вербальної агресії є : образи, лайка, приниження, погрози, сарказм, цинізм, наказовий стиль розмови, перебивання, зневажливі коментарі.

Вербальна агресія може бути як активною (відкрите висловлення гніву), так і пасивною (мовчазне ігнорування, сарказм, непрямі образи). Вона часто є індикатором внутрішнього напруження, невміння конструктивно вирішувати конфлікти, або ж способом самозахисту.

На думку О.М. Ампелеєвої та О.О. Божко можливість впоратися з вербальною агресією і скерувати її в необхідне русло, це одна з основних умов боротьби з стресовими факторами і запорука гармонійного психічного та особистісного розвитку людини [4].

Вербальна агресія застосовується для маніпулятивних дій, емоційного зниження впливу та контролю іншої людини. Пропонуємо до уваги основні положення науковців, які вивчали агресивну поведінку особистості.

Вербальна агресія може проявлятися наступними ознаками:

- заперечення або протидія (думки, емоції, сприймання, переживання співрозмовника заперечуються або обґрунтовується інша позиція;

- відсторонення (кривдник не аргументує свої ідеї, почуття, тримається на відстані, має закриту поведінку);
- ігнорування (успіхи та досвід партнера нівелюється, часто применшується та ігнорується);
- образи в спілкуванні часто із застосуванням прихованих жартів, переключення уваги та бар'єри у спілкуванні;
- газлайтинг;
- заперечення та неконструктивна критика, вказівки, незгода із авторитарним стилем та демонстрацією гніву та жорсткого ставлення,
- аб'юзивний вплив;
- обзивання.

Фізична агресія – це форма агресивної поведінки, яка проявляється у використанні фізичної сили з метою завдати шкоди іншій людині, тварині або об'єкту. Вона може бути прямою (удари, штовхання, нанесення тілесних ушкоджень) або непрямою (пошкодження речей, належних іншій людині).

У контексті психології, зокрема методики А. Басса і А. Дарки, фізична агресія визначається як тенденція до використання фізичного впливу як способу розв'язання конфліктів або вираження негативних емоцій.

Прикладами фізичної агресії є: бійка, ляпас або удар, навмисне штовхання, ламання майна іншої людини. Фізична агресія часто є відкритим проявом ворожості та може бути як імпульсивною, так і усвідомленою (спрямованою).

Огляд наукової літератури з психології юнацького віку засвідчує, що цей період є важливим етапом становлення особистості. У цей час активно формується ідентичність, особливого значення набувають питання особистісного й професійного самовизначення, а також побудови життєвих орієнтирів. Агресія в цьому віці може проявлятися не лише назовні, а й бути спрямованою на себе, що часто виражається через суїцидальну поведінку або акти самопошкодження.

Висновок до розділу I

Аналіз проблеми агресивності сучасної молоді засвідчив, що вона може бути пов'язана не лише з потребою вивільнити негативні емоції, заподіяти шкоди

іншому, але і заявити про себе, самовиразитися, звернути увагу на свої потреби, бажання захищати свої кордони, сигналізувати про зміни ставлення та настрою, бути дорослим, гостро реагувати на обставини, продемонструвати протест тощо.

Узагальнено, що агресія – це феномен, який має подвійне забарвлення. З одного боку, пов'язаний з негативним ставлення до інших людей або об'єктів з метою завдати їм шкоду, а з іншого боку, як форма реагування в загрозованих обставинах, спровокована інстинктом виживання та самозбереження та спосіб заявити про себе та форма інформування про свої потреби.

Передумови агресивної поведінки можна виокремити в особливостях зростання, виховання та соціального впливу, відповідях на питання чи діти піддаються домашньому насильству. Часто агресивність є наслідком неуважного ставлення до дитини, нехтування її базовими потребами, ігнорування нею у комунікації, близькості, уваги, визнання, тобто причиною агресивності можуть бути різноманітні психологічні травми, які пов'язані із холодністю батьків, залякуванням, погрозами, образами. Особливо агресивні прояви є помітні у підлітковому та молодшому юнацькому віці, який є періодом активного становлення особистості, бажання заявити про себе, відстояти свої кордони, проявити індивідуальність, захистити своє прагнення до несхожості, бути почутим та прийнятим.

Вербальна агресія – це форма агресивної поведінки, що проявляється через слова, мову або тон спілкування. Вона не має фізичного впливу, але може завдавати психологічної шкоди. Прикладами вербальної агресії є: образи, лайка, приниження, погрози, сарказм, цинізм, наказовий стиль розмови, перебивання, зневажливі коментарі.

Фізична агресія – це форма агресивної поведінки, яка проявляється у використанні фізичної сили з метою завдати шкоди іншій людині, тварині або об'єкту. Вона може бути прямою (удари, штовхання, нанесення тілесних ушкоджень) або непрямою (пошкодження речей, належних іншій людині).

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Експериментальне дослідження проводилось на базі Тернопільських шкіл № 9, 14, 19, Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя у лютому-квітні 2025 року. У емпіричному дослідженні взяли участь 148 досліджуваних, з них: 38 підлітків (хлопців - 12, дівчат - 26) та 97 осіб раннього юнацького віку (хлопців - 37, дівчат - 60).

Діагностичне вивчення складалося з наступних етапів:

- ✓ складання програми констатувального експерименту;
- ✓ визначення методів експериментального дослідження;
- ✓ підбір учасників опитування;
- ✓ проведення емпіричного дослідження;
- ✓ кількісна та якісна обробка результатів дослідження;
- ✓ інтерпретація отриманих результатів дослідження фізичної та вербальної агресії та агресивності підлітків та юнаків.

Досліджуючи актуальну тему прояву агресивності підлітків, ми вирішили скласти авторську анкету (додаток А) на виявлення основних тенденцій прояву агресивної поведінки та її форм та причин їхнього виникнення.

В анкетуванні були питання, які дозволили з'ясувати переважаючий емоційний стан, як часто переживає досліджуваний роздратування та злість, як реагує на критику, чи застосовує фізичну силу при вирішенні конфліктних ситуацій, чи вдається до нецензурних висловів, як ставиться до їх вживання, як оцінює своє соціальне оточення, чи має довірливе спілкування, які стосунки з учителями та батьками, як вирішує конфліктні ситуації, яку обирає стратегію поведінки, чи в сімейному оточенні хтось вдається до фізичної сили та образ, чи має потребу навчитися контролювати свої емоції, чи відчував вплив булінгу, які найпоширеніші

проблеми сучасної молоді та які прийнятні форми допомоги вважають дієвими та доречними.

Окрім того, у діагностичному експерименті ми обрали для проведення 1) методику «Діагностика показників та форм агресії», яка адаптована вченими А. Басса та А. Дарки (додаток Б), 2) методика соціально-психологічної адаптації Р. Даймонда і К. Роджерса.

Опитувальник Басса-Даркі є одним із найпоширеніших методів діагностики рівня агресивності особистості. Розробляючи цей інструмент, А. Басс і А. Даркі виокремили кілька основних типів емоційно-чуттєвих реакцій, що відображають різні форми агресії:

1. Фізична агресія – проявляється у використанні фізичної сили проти іншої людини в разі конфлікту інтересів, переконань, бажань чи намірів.
2. Вербальна агресія – полягає в негативному мовленнєвому впливі, який може виражатися як у формі голосних сварок (крик, лайка), так і в змісті висловлювань, спрямованих проти інших (погрози, прокльони).
3. Непряма (опосередкована) агресія – виявляється через дії, які мають агресивний підтекст, але не є прямим нападом: поширення чуток, образливі жарти, демонстрація сильних емоцій (тупання, крик, грюкання тощо).
4. Негативізм – характеризується протидією загальноприйнятим нормам, вимогам, авторитетам, що може проявлятися як у формі пасивного опору, так і активної конфронтації.
5. Роздратування – це підвищена емоційна збудливість, що виражається у схильності до запальності, різкості у поведінці та мовленні навіть за незначних подразників.
6. Підозрілість – вияв недовіри та обережного ставлення до оточуючих, зумовлений очікуванням можливих негативних дій з їхнього боку.
7. Образливість – схильність до глибокого переживання як реальних, так і уявних образ, що часто супроводжується заздрістю, гнівом, розчаруванням та невдоволенням собою чи оточенням.

8. Почуття провини (аутоагресія) – внутрішнє переконання у власній недоброчесності, що може супроводжуватися самозвинуваченням, докорами сумління та негативним ставленням до себе, яке проявляється у формі самоосуду або деструктивної поведінки.

Другою стандартизованою відомою методикою був опитувальник соціально-психологічної адаптації, автори К.Роджерс і Р.Даймонд. Завдяки даному діагностичному інструменту можна визначити показники психологічного та соціального комфорту особистості, здатність людини пристосовуватися до обставин, рівень самоприйняття себе та інших людей, емоційний комфорт та дискомфорт, домінування, втечу від труднощів (ескапізм), рівень відповідальності за своє життя (інтернальність).

Опитувальник на вивчення соціально-психологічної адаптації був обраний у зв'язку з тим, що наявний рівень агресивності та різних форм агресії може бути причиною, і одночасно, наслідком труднощів у соціальних взаємодіях.

Опитування відбувалося завдяки заповненню методик через Google-form.

2.2. Діагностичний етап вивчення агресивності та інтерпретація результатів дослідження

Розглянемо результати анкетування щодо дослідження особливостей поведінки сучасних підлітків та юнаків в ситуації конфлікту, критики, образ, звинувачень, міжособистісного спілкування.

Більшість опитаних підлітків (90,6%) належать до вікової групи 13–15 років, що є періодом активного підліткового розвитку та пошуку власної ідентичності. Менша частина (9,4%) — це молодші підлітки 10–12 років.

Серед учасників опитування переважають дівчата (62,5%), тоді як хлопців було менше (37,5%). Такий гендерний розподіл може впливати на загальний характер відповідей, адже хлопці й дівчата часто по-різному виражають емоції та реагують на стресові ситуації.

Оціни свій емоційний стан останнім часом за шкалою, від 1- найнижчий показник, похмурий стан, 5 – найвище значення, позитивний :

32 відповіді

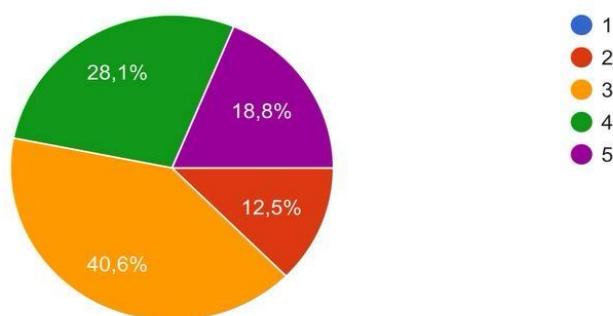


Рис. 2.1. Емоційний стан підлітків

Жоден з підлітків не оцінив свій емоційний стан як дуже поганий (1 бал), а лише 12,5% відчують себе пригнічено (2 бали). Найбільша частина (40,6%) обрала середній варіант (3 бали), що свідчить про певну емоційну нестабільність або втому. 28,1% вважають, що мають переважно хороший настрій, а 18,8% почуваються дуже добре – це означає, що частина підлітків має достатньо сил і перебуває в емоційно комфортному стані.

Разом з тим, найбільша частка юнаків (42,3%) оцінюють свій емоційний стан на «3» за шкалою від 1 до 5 (де 1 – найнижчий показник, 5 – найвищий). 35,1% опитаних оцінили свій стан на «4». 14,4% оцінили свій стан на «2».

Чи відчуваєш роздратування чи злість ?

32 відповіді

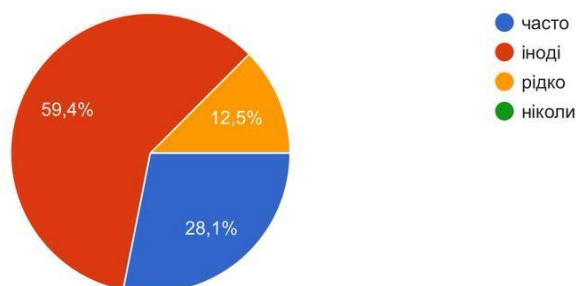


Рис. 2.2. Міра прояву роздратування та злості у підлітків

Більшість підлітків (59,4%) відчувають злість час від часу, що є природною емоційною реакцією на різні події. 28,1% зізналися, що відчувають роздратування часто, це може свідчити про підвищену емоційну напругу чи труднощі з регулюванням емоцій. Лише 12,5% рідко переживають такі почуття, а те, що жоден не обрав варіант “ніколи”, підтверджує: злість і роздратування — природні й знайомі кожному.

Як Ти реагуєш на зауваження ?

32 відповіді

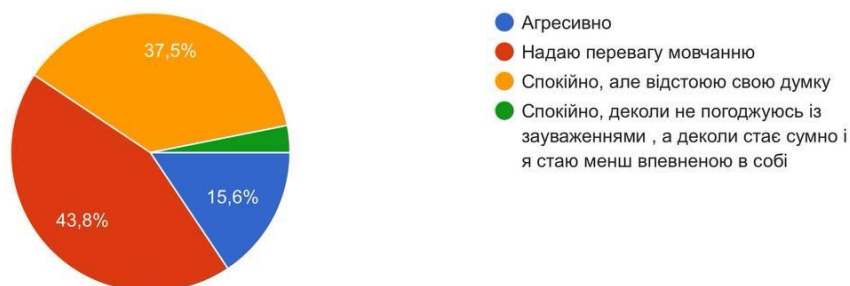


Рис. 2.3. Реакція підлітків на зауваження

Більшість респондентів юнацького віку (60,8%) зазначають, що відчувають роздратування чи злість «іноді». «Часто» відчувають роздратування 26,8% опитаних. «Рідко» відчувають роздратування 11,3%.

Найчастіше підлітки (43,8%) реагують на зауваження мовчанням, що може бути способом уникнути конфлікту або стримувати свої почуття. 37,5%

відповідають спокійно, але відстоюють свою думку, що свідчить про здорову форму самовираження. Агресивну реакцію обрали 15,6%, що може вказувати на труднощі з керуванням гнівом або накопичений стрес. Лише 3,1% відчують сум і втрату впевненості, що говорить про емоційні складнощі у сприйнятті критики.

На відміну від підлітків юнаки, частіше, реагують спокійно, цей показник досліджуваних становить 49,5%.

Більшість підлітків (75%) та юнаків (79,4%) відповіли, що жартують разом із друзями, що свідчить про доброзичливу атмосферу та емоційну зрілість. 12,5% зазначили, що захищаються це може бути ознакою підвищеної чутливості. 3,1% реагують грубо, а ніхто не обрав варіант «ображаюсь», що може свідчити про небажання показувати вразливість.

У відкритих відповідях дехто зізнається, що сміється, хоча всередині боляче; інші що іноді ображаються, іноді жартують у відповідь. Зустрічаються також жартівливі або байдужі реакції. Це показує, що попри загалом позитивне ставлення до жартів, частина молоді приховує справжні емоції.

78,1% підлітків відповіли, що в їхньому оточенні не використовують фізичну силу, що свідчить про загалом безпечне соціальне середовище, де конфлікти зазвичай вирішуються мирним шляхом. Водночас 21,9% зазначили, що в їхньому оточенні є люди, які вдаються до фізичної сили. Це тривожний сигнал, що може свідчити про наявність агресивних моделей поведінки в окремих молодіжних колах. Стосовно юнаків, то 11,7% дали ствердну відповідь на запитання. Це може свідчити про більш стриману та виважену поведінку дорослих в присутності дітей юнацького віку.

75% підлітків та 89,5 % юнаків вказали, що мають кому довірити секрети, що свідчить про наявність близьких і підтримувальних стосунків, важливих для емоційного благополуччя. 9,4% підлітків не мають нікого, кому могли б довірити особисте, що може вказувати на соціальну ізоляцію чи труднощі з довірою. Ще 15,6% (5 осіб) зазначили, що їм хотілося б мати таку людину, але наразі її немає – це сигнал про потребу в емоційній підтримці та відчутті безпеки у стосунках.

Більшість підлітків (71,9%) та юнаків (68%) відповіли, що можуть поділитися труднощами та довірити таємницю, що свідчить про емоційну близькість і підтримку в родині. 21,9% відчують нерозуміння у спілкуванні з батьками — це може бути наслідком різних поглядів або труднощів у встановленні емоційного контакту. Жоден з учасників не зазначив, що має нестерпні стосунки чи боїться своїх батьків, що є позитивним показником психологічної безпеки. Варіант «інше» може вказувати на складні або неоднозначні стосунки, які не вдалося чітко класифікувати.

Чи спостерігали Ви за проявами фізичної агресії в сім'ї?

32 відповіді

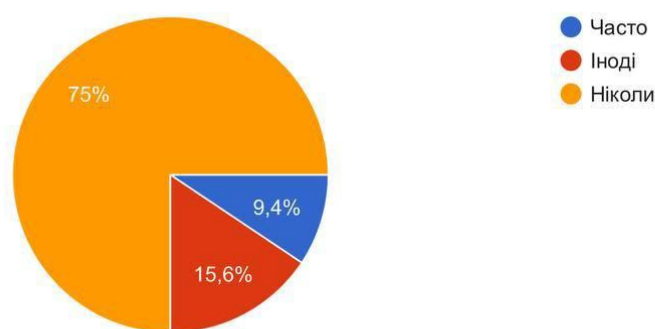


Рис. 2.4. Застосування фізичної агресії в сім'ї

Більшість респондентів (75%) відповіли, що ніколи не стикалися з цим явищем у своєму родинному середовищі. Це позитивний показник, що свідчить про загалом спокійну та безпечну атмосферу в більшості сімей. Водночас 15,6% зазначили, що іноді ставали свідками фізичної агресії, а 9,4% досліджуваних, що спостерігають її часто. Ці відповіді викликають занепокоєння, адже свідчать про наявність насильства у частини родин, що може мати серйозні наслідки для психологічного стану дітей та підлітків. Це також вказує на потребу в профілактичній роботі та підтримці сімей, де існує ризик або факти насильства.

Чи використовуєш лайливі слова, щоб самоствердитися ?
32 відповіді

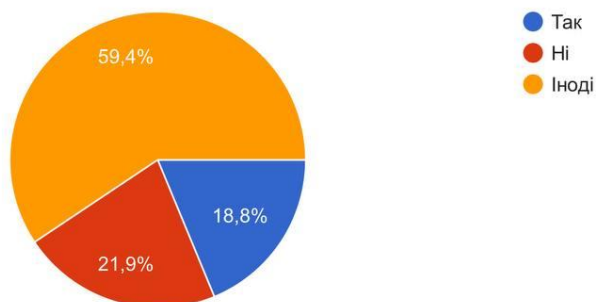


Рис. 2.5. Використання лайливих слів як засіб самовираження

На діаграмі показано відповіді на запитання: «Чи використовуєш лайливі слова, щоб самоствердитися?». Більшість респондентів (59,4%) відповіли «іноді», що свідчить про ситуативне використання лайки. Варіант «Ні» обрали 21,9% опитаних, тоді як лише 18,8% визнали, що вживають лайливі слова з метою самоствердження.

Схожі показники застосування нецензурної лексики і у юнаків (ні – 44,3%, так – 19,6 %, іноді – 36,1%).

Більшість респондентів (65,6%) вказали, що іноді відчувають роздратування поведінкою інших, що свідчить про помірну емоційну реакцію. Часто дратуються 31,3% опитаних підлітків і 29,2% - юнаків. Це свідчить, що дратівливість – досить поширене явище серед учасників опитування.

Переважає більшість респондентів (підлітки - 67,7%, юнаки – 24,7%) відповіли, що вдаються до фізичної сили рідко. Варіанти «Ніколи» та «ніколи» разом складають 22,6%, що свідчить про загальну стриманість у таких ситуаціях. Лише 16,1% зазначили, що іноді вдаються до фізичної сили.

Найбільша частка респондентів (46,9%) відповіла, що іноді підвищує голос. Ще 34,4% зазначили, що роблять це рідко, а 15,6% - часто.

Найбільша частка - 43,8% підлітки і 71,1 % юнаків - відповіла, що втрутилася б і допомогла, якщо стала би свідком агресії. 25% підлітків повідомили, що звернулися б до дорослих, а 28,1% заявили, що не втручаються, бо це не їхня справа.

Тобто юнаки мають більше дієву позицію щодо відстоювання інтересів власних та інших людей та розвиток моральних почуттів, вираженої громадської позиції.

Простежується зв'язок між питаннями: готовність втручатися (П3) та використання фізичної сили (П1): юнаки, які схильні втручатися і допомагати жертвам агресії, можуть мати вищі показники використання фізичної сили. Це не обов'язково свідчить про агресивність, а скоріше про готовність до активних дій та, можливо, до самооборони або захисту інших. Однак, серед тих, хто не втручається ("це не моя справа"), може бути як висока, так і низька схильність до використання фізичної сили, оскільки їхня пасивність може бути продиктована страхом, а не відсутністю агресивності.

Ще одна кореляція - готовність втручатися (П3) та підвищення голосу/крик (П2): Ті, хто готовий втручатися, можуть використовувати вербальну агресію (підвищення голосу) як спосіб привернути увагу, зупинити агресію або висловити своє несхвалення. Водночас, ті, хто уникає втручання, також можуть мати різні рівні вербальної агресії у своїх особистих суперечках.

Більшість опитаних підлітків (46,9%) зазначили, що мають багато друзів і легко знаходять спільну мову з однолітками, що свідчить про високий рівень соціальної адаптації та комунікативних навичок. 37,5% мають кілька близьких друзів — це також позитивний показник, який демонструє здатність формувати емоційно значущі стосунки. 6,2% підлітків іноді стикаються з конфліктами, але загалом спілкуються нормально. Лише 9,4% зізналися, що їм складно будувати стосунки з однолітками й вони часто відчуваються самотніми — це свідчить про

потребу в додатковій підтримці та розвитку соціальних навичок у цієї частини учнів.

Чи маєш потребу навчитися краще контролювати свою агресію ?

32 відповіді

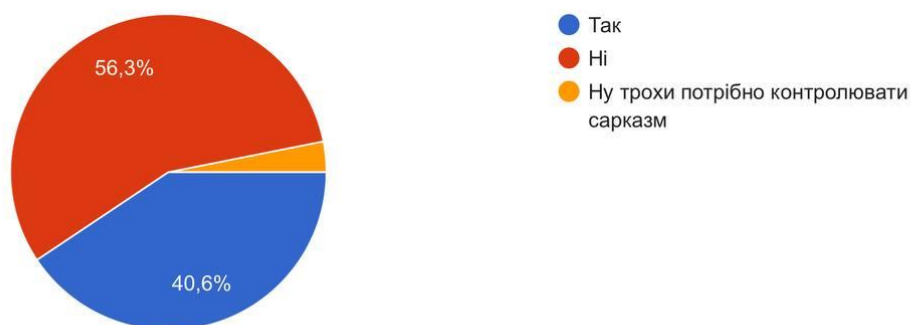


Рис. 2.6. Потреба в контролі агресії

Більшість підлітків (56,3%) не відчують потреби в тому, щоб краще контролювати свою агресію, що може свідчити про достатній рівень саморегуляції або про відсутність усвідомлення проблеми. Водночас 40,6% підлітків та 34% респондентів юнацького віку відповіли, що мають таку потребу, що є показником актуальності теми емоційного самоконтролю та необхідності розвитку навичок управління емоціями.

Найбільша частина опитаних підлітків (43,8%) не використовує Інтернет як простір для вільного висловлення своїх думок без осуду, що може свідчити про страх критики, брак довіри до онлайн-середовища або низький рівень впевненості в собі. Водночас 37,5% відповіли, що іноді користуються такою можливістю, що може вказувати на обережність у висловлюваннях або залежність від контексту. Лише 15,6% зазначили, що вільно висловлюють свої думки онлайн, що свідчить про відносно невелику групу впевнених користувачів. 3,1% респондентів не зрозуміли питання, що також важливо врахувати при формуванні висновку стосовно цього питання.

Абсолютна більшість опитаних (84,4%) зазначили, що не використовують анонімні профілі в мережі для висловлення своїх думок та позицій. Це може свідчити про те, що підлітки або не відчують потреби в анонімності, або не бачать

у цьому ефективного способу для самовираження. Лише 9,4% використовують анонімні акаунти часто, і ще менше (6,2%) — рідко. Варто звернути увагу на довіру до власної ідентичності в онлайн-просторі, а також на рівень цифрової обізнаності щодо приватності, свободи слова й можливостей безпечного вираження власної думки.

Близько 46,9% підлітків зазначили, що займаються спортом для того, щоб вивільнити свої емоції, що свідчить про розуміння ними позитивного впливу фізичної активності на емоційний стан. Водночас половина опитаних (50%) відповіли, що не використовують спорт як засіб емоційного розвантаження. Це може свідчити про потребу в додаткових знаннях щодо способів боротьби зі стресом або про використання інших методів регуляції емоцій. Лише 3,1% займаються спортом виключно для підтримки фізичної форми, не пов'язуючи його з емоційною сферою.

Ненормативна лексика у спілкуванні підлітка – це:

32 відповіді

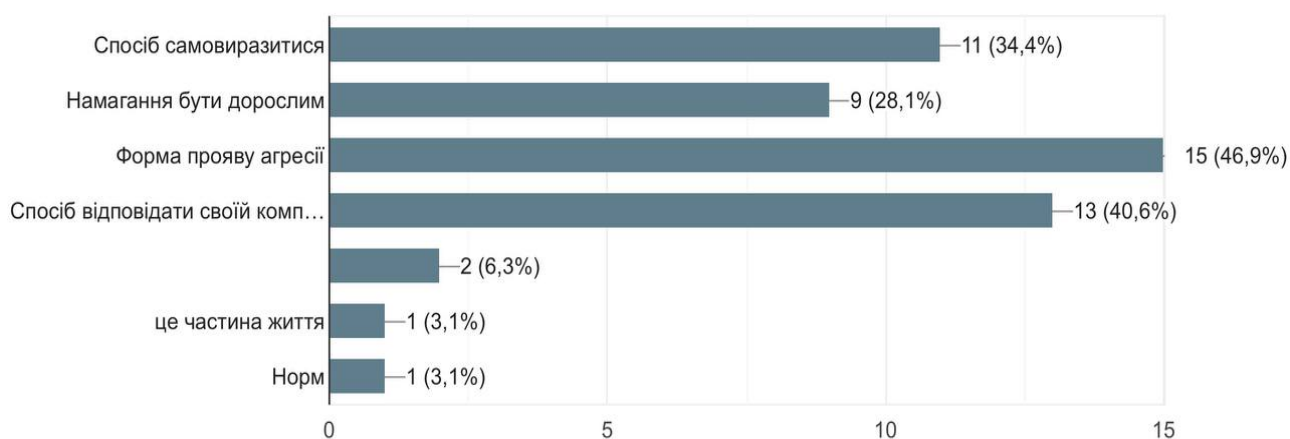


Рис. 2.7. Використання ненормативної лексики підлітків

Більшість підлітків (46,9%) сприймають ненормативну лексику як форму прояву агресії, тоді як значна частина (40,6%) вважає це способом відповідати своїй компанії. Для 34,4% це є способом самовираження, а для 28,1% — намаганням здаватися дорослішими.

Стосовно ненормативної лексики у юнаків, то результати розподілилися наступним чином:

1. Що таке ненормативна лексика у спілкуванні юнаків?

Варіанти відповідей та відсотки:

- спосіб самовиразитися — 51,5% (50 осіб)
- форма прояву агресії — 46,4% (45 осіб)
- спосіб відповідати своїй компанії — 41,2% (40 осіб)
- намагання бути дорослим — 28,9% (28 осіб).

Отже, найбільше юнаків бачать ненормативну лексику як: самовираження — тобто спосіб проявити себе, бути почутим, виділитись; агресивну реакцію — це свідчить про можливі труднощі з конструктивним вираженням емоцій; інструмент групової належності — прагнення бути «своїм» у певному колі.

Переважна більшість опитаних підлітків (81,3%) не відчували себе жертвою булінгу у школі, що є позитивним показником відносно безпечного шкільного середовища. Однак, 18,8% підлітків все ж зізналися, що відчували себе жертвою булінгу, що вказує на наявність цієї проблеми у шкільному середовищі і потребує подальшої уваги до заходів запобігання та протидії булінгу.

50% підлітків та 58% респондентів юнацького віку зазначили, що мали конфлікти з вчителями. Цей розподіл свідчить про те, що конфлікти з педагогами є досить поширеним явищем у шкільному житті підлітків, зачіпаючи половину учнів. Це вказує на важливість розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів як з боку учнів, так і вчителів.

Реакція на зауваження дорослих та осуд показує, що найпоширенішою реакцією є дратівливість (45,2%), що свідчить про значний емоційний дискомфорт, який відчуває майже половина підлітків у подібних ситуаціях. Другою за поширеністю є реакція "Бажання зробити навпаки" (32,3%), що може вказувати на протестну поведінку, прагнення до самостійності та відстоювання особистих кордонів.

Аналіз відповідей на запитання про їхні дії, коли дорослі їх сварять, виявляє, що найпоширенішою тактикою є "Роблю вигляд, що слухаю" (35,5%). Це свідчить

про поширеність імітації уваги, що може бути захисною реакцією або способом завершити неприємну розмову. Приблизно рівні частки підлітків "Вислуховую" (25,8%) і "Дискутую" (25,8%), що показує наявність як пасивного сприйняття критики, так і активного бажання відстояти свою позицію. Ці дані підкреслюють різноманіття стратегій подолання конфліктних ситуацій з дорослими, які варіюються від відкритого протистояння до прихованого ігнорування.

Юнацька агресія сприймається як захисна реакція. Найпоширеніші причини агресивної поведінки, на думкою респондентів: самозахист (68,8%), бажання заявити про себе (65,6%), протест проти правил (53,1%), незгода з дорослими (47,9%). Це свідчить про внутрішню напругу, пов'язану з потребою у визнанні та самостійності.



Рис. 2.8. Найпоширеніші проблеми підлітків

Найчастішою проблемою серед старшокласників є нерозуміння з боку дорослих — цю проблему вказали 59,4% підлітків та 63,5% опитаних юнаків. Це свідчить про наявність бар'єру у спілкуванні між поколіннями, що може впливати на емоційний стан підлітків та їх здатність ділитися переживаннями. Половина (50%) підлітків та 76% юнаків зізнаються, що не розуміють самих себе — така невизначеність є типовою для періоду особистісного становлення.

43,8% учасників мають труднощі у комунікації з ровесниками, що може свідчити про дефіцит соціальних навичок або страх бути відкинутим.

Показники самооцінки: 34,4% відзначили надто високу самооцінку, тоді як 31,3% — низьку, що вказує на нестабільність самоусвідомлення.

Деякі респонденти (по 3,1%) зазначили інші варіанти: один — що йому підходить усе, а інший — що проблем узагалі не має. Це демонструє індивідуальні відмінності в емоційному стані та здатності справлятися з викликами.

На Твою думку, чим може бути викликана агресія сучасних підлітків?

32 відповіді

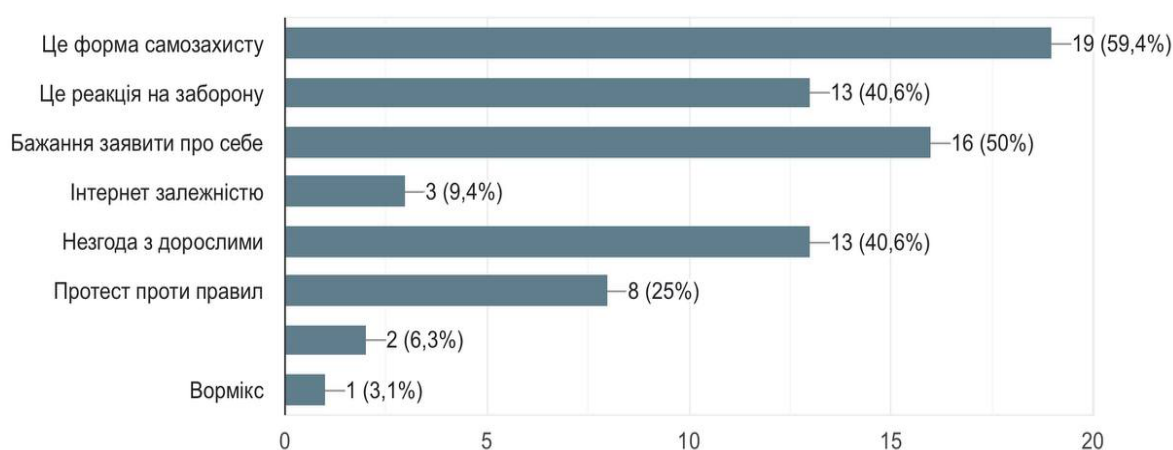


Рис. 2.9. Причини виникнення агресії

Більшість підлітків (59,4%) вважає агресію формою самозахисту — ймовірно, як відповідь на емоційний чи соціальний тиск. Половина респондентів (50%) бачать її як спосіб заявити про себе, що часто пов'язано з потребою у визнанні або бажанні бути почутим. Реакція на заборони (40,6%) і незгода з дорослими (40,6%) свідчать про внутрішній конфлікт і прагнення до самостійності. 25% розглядають агресію як протест проти правил, що може бути викликом авторитетам. Інтернет-залежність згадується рідше (9,4%), але вказує на зовнішні джерела впливу.

Найважливішим джерелом підтримки для підлітків є наявність друзів — це зазначили 81,3% опитаних, що підкреслює значення дружби та прийняття у цьому віці. Більше фізичної активності (56,3%) і цікаві заняття (50%) також сприймаються

як ефективні способи покращити самопочуття. Половина респондентів (50%) вказали на комунікацію з батьками, що свідчить про потребу в теплих сімейних стосунках. Відмова від шкідливих звичок (34,4%) вказує на усвідомлення шкоди від негативної поведінки. Лише 18,8% згадали обмеження перебування в мережі, що може свідчити про низьке усвідомлення негативного впливу цифрового середовища.

Найпоширенішим способом зниження напруги є прогулянки — їх обрали 62,5% підлітків. 50% респондентів вдаються до усамітнення, аби впоратися з емоціями.

37,5% телефонують другу, що підкреслює важливість підтримки від близького оточення.

Лише 6,3% звертаються до когось з батьків, що може вказувати на слабкий зв'язок із родиною або небажання ділитися особистим.

Така ж кількість опитаних (6,3%) вказала на вживання алкоголю як спосіб зниження напруги, що є тривожним сигналом і потребує уваги дорослих.

Результати анкетування свідчать про наявність у підлітків та юнаків значних психоемоційних труднощів, пов'язаних із пошуком себе, потребою у самовираженні та бажанням бути почутими. Хоча більшість респондентів оцінює свій рівень самоконтролю як достатній, дані вказують на глибшу проблему — агресивна поведінка часто є реакцією на емоційну ізоляцію, брак підтримки в родині та нерозуміння з боку дорослих. Позитивні соціальні зв'язки та теплі стосунки з батьками виявляються захисними факторами, що знижують рівень агресії. Водночас, ігнорування потреб молоді, емоційна відстороненість дорослих і небажання відкрито говорити про труднощі формують ґрунт для агресивних форм поведінки, які варто розглядати не лише як проблему дисципліни, а як запит на підтримку й розуміння.

Більшість учасників дослідження демонструють середній рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас розподіл за рівнями окремих показників виявив, що значна частина підлітків має низький рівень адаптивності та емоційного комфорту, а також високий рівень емоційного дискомфорту, неприйняття себе та

інших. Лише незначна частина респондентів характеризується низькою виразністю ескапізму й домінування, а також високими показниками брехливості, внутрішнього контролю та підвладності впливу.

Звернемося до наступної об'єктивної методики, яка дозволяє прослідкувати рівень агресії, а саме її показники та форми (див. табл. 2.1, рис. 2.10).

Таблиця 2.1

**Результати діагностики показників та форм агресії за методикою
Басса-Дарки, показники високого рівня, %**

Діагностичні критерії	Підлітки	Юнаки
1. Ворожість	33	20
2. Агресивність	23	19
3. Фізична агресія	26	30
4. Непряма агресія	18	12
5. Роздратування	65	53
6. Негативізм	35	20
7. Образа	41	39
8. Підозрілість	42	37
9. Вербальна агресія	32	48
10. Почуття провини	21	50

У таблиці 2.1 можемо спостерігати, що показники ворожості вищі у 33% підлітків. Переважають у цих досліджуваних показники агресивності (23%), вородості, негативізм (25%), образа (42 %). Такі показники свідчать про насторожене відношення до соціальних впливів, бурхливу форму відреагування та негативне налаштування, підвищений рівень негативного реагування, упереджене відношення до оточення, суспільних впливів, образливу реакцію на критику, висміювання та підозріле налаштування на партнера у комунікації.

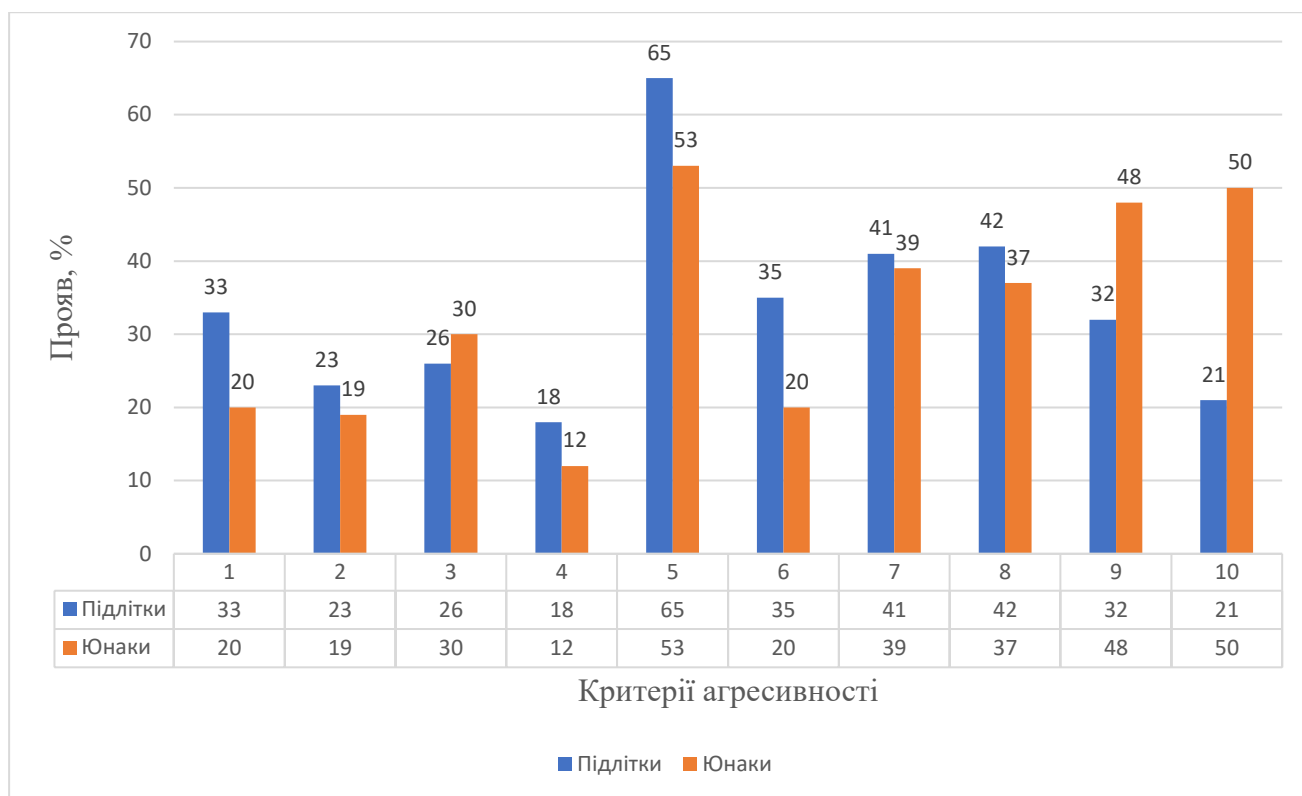


Рис. 2.10. Критерії агресивності

Разом з тим, у юнаків спостерігаються підвищені прояви фізичної агресії (у 30%), вербальної агресії (48%) та почуття провини (50%). Це свідчить про здатність юнаків відреагувати на фізичне рівні частіше, тобто вдаватися до бійки, відкритої відсічі в агресивній формі, до негативних висловлювань, вербальних образ, що свідчить про більш відкритий спосіб власного незадоволення. Звертаємо увагу на високий показник у 50% юнаків почуття провини, що корелює із дослідженнями з вікової психології про формування моральних почуттів, розвитку рефлексії та, відповідно, самозвинувачення за відкриті прояви як фізичної, так і вербальної агресії.

За результатами методики соціально-психологічної адаптації, звертаємо увагу, що високі показники адаптивності більше характерні для 60% юнаків.

Це свідчить про здатність пристосовуватися до факторів впливу та вироблення конструктивних способів взаємодії з оточенням. Зокрема, відзначаємо, що у юнаків вищі форми прояви самоприйняття (77%), прийняття інших (57%), емоційного кофмарту (31%).

Таблиця 2.2

**Результати соціально-психологічної адаптації
за Р.Даймондом-К.Роджерсом**

Діагностична ознака / рівень	Підлітки			Юнаки		
	Високий	Середній	низький	високий	середній	низький
1. Адаптивність	52	26	12	60	31	9
2. Самоприйняття	48	36	16	77	15	8
3. Прийняття інших	44	46	20	57	31	12
4. Емоційний комфорт	17	61	22	31	57	12
5. Інтернальність	48	35	17	31	56	13
6. Домінування	49	30	21	38	75	8
7. Ескапізм	22	69	9	8	75	18

У підлітків дещо вищими є показники інтернальності (48%), домінування (49%) та ескапізму (22%). Показник інтернальності свідчить про приписування відповідальності за події, які відбуваються з ними на себе, це свідчить про посилений розвиток рефлексії, тобто самоаналізу, в деякій мірі самозвинувачення, оскільки відбувається активний особистісний саморозвиток.

У 49% підлітків переважає високий рівень домінування, що свідчить про бажання бути визнаним, займати визначальні позиції у спілкуванні, прагнення бути стверженим. У 22% підлітків переважає високий рівень ескапізму, що свідчить про бажання уникати вирішення проблем і визнавати відповідальність за здійснені вчинки. У більшості підлітків переважає середній рівень емоційного комфорту, тобто переживання подій та самопочуття, фіксуються на задовільному рівні, хоча це період складних перетворень, тому їх відчуття та емоційний фон визначається як належний та відповідний даним особистісним перетворенням.

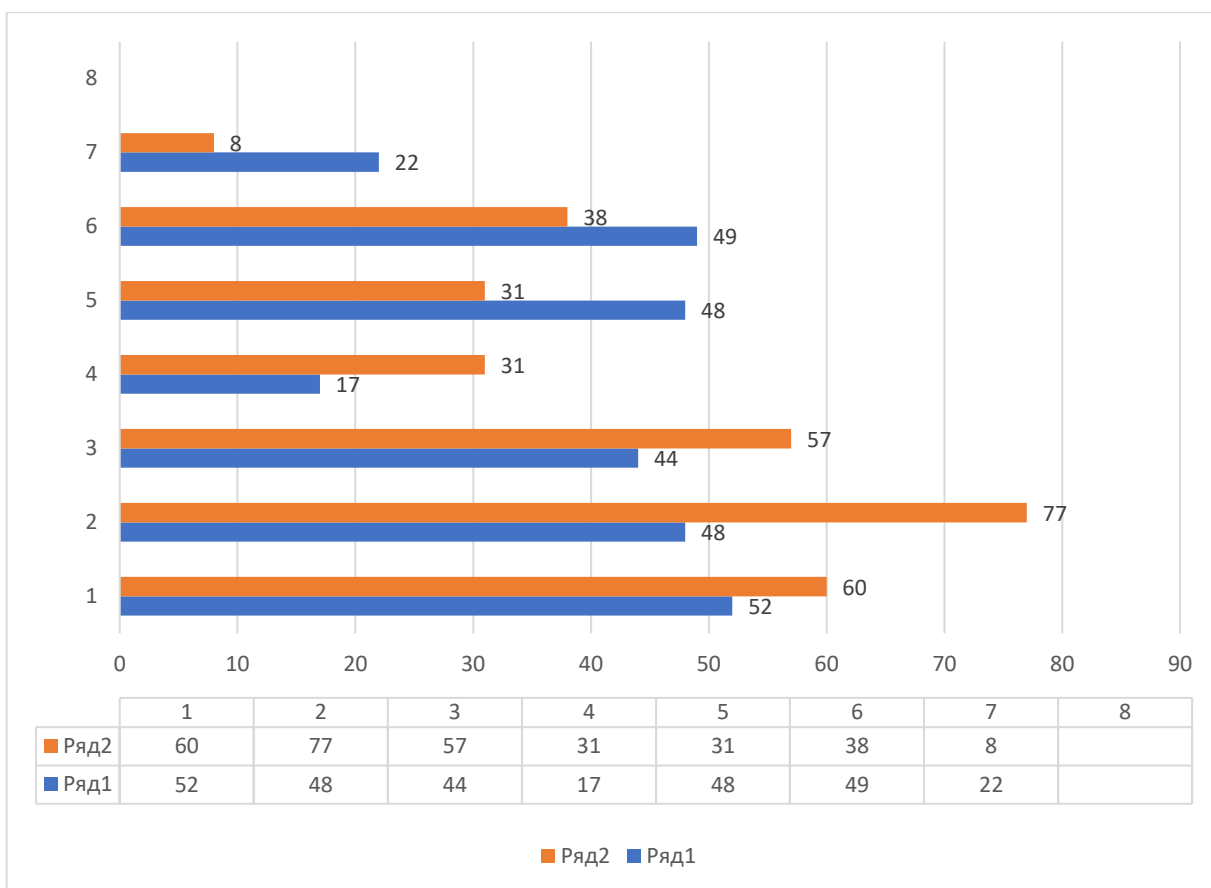


Рис. 2.11. Прояв показників соціально-психологічної адаптації підлітків та юнаків

Слід звернути увагу, що є частина підлітків та юнаків, які мають низькі показники адаптивності, у 12% і 9%, відповідно, самоприйняття у негативному прояві характерні для 16% підлітків, прийняття інших – у 20%, емоційний комфорт у 22%, інтернальність у 17%. Це свідчить про наявність у досліджуваних, у яких є труднощі із самоприйняттям, схваленням, визнанням, із міжособистісною комунікацією, емоційним саморегулюванням тощо.

Для виявлення наявних зв'язків між рівнем агресивності та соціально-психологічною адаптацією підлітків було проведено кореляційний аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальника діагностики агресивності та ворожості А. Басса і А. Дарки, а також методики оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Оскільки розподіл отриманих даних не є нормальним, для аналізу застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s).

Аналіз статистичних даних показав наявність слабких, але достовірних прямих взаємозв'язків між сумарним індексом агресивності та рівнем пристосованості підлітка в сімейному середовищі ($r=0,311$, $p\leq 0,05$), а також між агресивністю та ворожістю ($r=0,198$, $p\leq 0,05$). Це означає, що чим вищий рівень агресивності у підлітка, тим нижчою є його здатність адаптуватися в сім'ї та вищим — рівень ворожості. І навпаки — зниження агресивності супроводжується кращою сімейною адаптацією та меншою ворожістю.

Отже, результати свідчать про те, що агресивні підлітки менш адаптовані до сімейного середовища, частіше сприймають стосунки з близькими як неблагополучні. Менш агресивні, натомість, демонструють вищий рівень пристосованості та краще сприймають родинну атмосферу.

Ці дані можуть пояснюватися тим, що підвищена агресивність часто провокує конфлікти та непорозуміння з іншими членами родини. Підліток, прагнучи автономії та самоствердження, одночасно потребує емоційної підтримки з боку сім'ї. У випадку її відсутності або конфліктних взаємин, він переживає психологічний дискомфорт та відчуття дезадаптації. У свою чергу, саме негативне сприйняття сімейної ситуації та низький рівень пристосованості можуть сприяти зростанню агресивності.

Чим сильніше людина відчуває образу, тим нижчим є її рівень самоприйняття, інтернальності, емоційного комфорту та загальної соціально-психологічної адаптованості. І навпаки — зі зменшенням рівня образи ці показники зростають.

Чим вищий рівень вербальної агресії у підлітків, тим вищими виявляються показники ворожості, адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту, домінування, ескапізму та соціальної пристосованості — і навпаки. Прояви вербальної агресії (зокрема, крик, прокльони, погрози, докори, глузування тощо) супроводжуються негативними емоціями, що й пояснює її позитивний зв'язок із ворожістю. У той же час вороже, підозріле чи критичне ставлення до інших може спонукати до вербальної агресії.

Можна припустити, що, демонструючи вербальну агресію, підлітки відчувають себе важливішими, дорослішими (особливо якщо орієнтуються на

негативні приклади дорослих) та впевненішими у стосунках з оточенням, що, у свою чергу, підсилює рівень самоприйняття й емоційного комфорту. Варто також зазначити, що сучасне суспільство загалом толерантніше ставиться до таких форм агресії.

Для підлітків вербальна агресія може слугувати інструментом домінування в міжособистісних взаємодіях (наприклад, для відстоювання своєї позиції чи підвищення статусу), а також засобом уникнення проблем (ескапізму). Замість конструктивного діалогу вони можуть переходити до конфліктної поведінки — криків, словесних суперечок тощо. Водночас така поведінка часто корелює з високим рівнем адаптивності, що, ймовірно, зумовлено її зв'язком із самоприйняттям, емоційною стабільністю та соціальною пристосованістю.

Висновок до розділу II

Проведення діагностичного експерименту стало можливим завдяки апробації трьох методів дослідження: авторського анкетування, методики «Діагностика показників та форм агресії», яка адаптована вченими А. Басса та А. Дарки, методики дослідження соціально-психологічної адаптації Р. Даймонда і К. Роджерса.

За результатами анкетування, більшість підлітків та юнаків оцінюють свій емоційний стан на оцінку «задовільно», що свідчить про потребу його покращити та надати підтримку у пошуку психоемоційних ресурсів. Причиною такого стану є високий показник роздратованості, протесу, негативізму, складних стосунків з ровесниками, педагогами та батьками, складними процесами особистісного розвитку.

Юнаки більш спокійно реагують на зауваження дорослих, що свідчить про більше врівноважені процеси гальмування та збудження, про їхній більш злагоджений анатомо-фізіологічний розвиток.

З метою самоствердження, як юнаки, так і підлітки використовують лайливі слова, близько 20% респондентів. Підвищення голосу як показник вербальної агресії, орієнтовно використовують 18% молодих людей.

Орієнтовно 16% підлітків застосовують фізичну агресію та мають потребу контролювати свої агресивні поведінкові прояви. Це тривожний сигнал, що може свідчити про наявність агресивних моделей поведінки в окремих молодіжних колах. Стосовно юнаків, то 11,7% дали ствердну відповідь на запитання. Це може свідчити про більш стриману та виважену поведінку та кращий рівень самоконтролю.

Причиною негативізму є нерозуміння у спілкуванні з батьками — це може бути наслідком різних поглядів або труднощів у встановленні емоційного контакту.

Більшість опитаних молоді зазначили, що мають багато друзів і легко знаходять спільну мову з однолітками, що свідчить про високий рівень соціальної адаптації та комунікативних навичок. З відповідей зрозуміло, що соціально-психологічна адаптованість залежить від прийняття себе та прийняття інших, рівня ворожості, негативізму.

Важливою темою особистісного розвитку в період дорослішання є емоційний самоконтроль та необхідність розвитку навичок управління емоціями.

Найбільше юнаків трактують ненормативну лексику як: самовираження, тобто спосіб проявити себе, бути почутим, виділитись; агресивну реакцію — це свідчить про можливі труднощі з конструктивним вираженням емоцій; інструмент групової належності - прагнення бути «своїм» у певному колі.

Узагальнюючи результати аналізу чим викликані проблеми сучасних підлітків та юнаків, можемо зробити висновок, що це – нерозуміння себе, труднощі у комунікації з батьками та вчителями, неадекватна самооцінка (завищена та занижена), Інтернет-залежність, протест проти правил та форма самозахисту.

Найважливішим джерелом підтримки для підлітків та юнаків є наявність друзів — це зазначили 81,3% опитаних, що підкреслює значення дружби та прийняття у цьому віці, оскільки це період інтимно-особистісного спілкування з ровесниками.

Статистично доведено, що чим вищий рівень агресивності у підлітків та юнаків, тим нижчою є його здатність адаптуватися в сім'ї та вищим – рівень

ворожості. І навпаки — зниження агресивності супроводжується кращою сімейною адаптацією та меншою ворожістю.

Отже, результати свідчать про те, що агресивні підлітки менш адаптовані до сімейного середовища, частіше сприймають стосунки з близькими як неблагополучні. Менш агресивні, натомість, демонструють вищий рівень пристосованості та краще сприймають родинну атмосферу.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Методологічні аспекти розробки психологічної програми подолання агресивності

Програма зорієнтована на створення сприятливих умов для вдалого соціально-психологічного розвитку підлітків та юнаків з метою їх успішної інтеграції у соціальний простір та формування позитивних моделей поведінки. Особлива увага приділяється зниженню рівня агресивності та покращенню емоційного стану учасників.

Критеріями ефективності реалізації програми є:

- 1) зменшення агресивної поведінки (моніторинг проявів фізичної та вербальної агресії, аналіз змін у поведінкових реакціях підлітків та юнаків);
- 2) покращення соціальної адаптації (оцінка навичок комунікації та міжособистісної взаємодії, вивчення рівня сприйняття та пристосування до соціального оточення);
- 3) зміцнення емоційного благополуччя (зменшення симптомів стресу, тривожності й депресії, відстеження позитивної динаміки емоційного стану);
- 4) активізація соціальної участі (вимірювання рівня залученості підлітків до громадського та культурного життя, оцінка навичок співпраці з ровесниками);
- 5) формування навичок розв'язання конфліктів (аналіз змін у стратегіях поведінки в конфліктних ситуаціях, спостереження за ефективністю групової взаємодії);
- 6) покращення академічної мотивації (відстеження успішності в навчанні, аналіз рівня зацікавленості та залученості до освітнього процесу);
- 7) позитивні зміни в самооцінці (розвиток самосвідомості та впевненості у власних силах, формування позитивного ставлення до себе).

Принципами програми зниження агресивності мають бути наступні:

- індивідуалізація, що передбачає врахування унікальності кожного підлітка та юнака;
- співпраця з батьками, педагогами та оточення;
- наукова обґрунтованість методів корекції з використанням перевірених підходів та практик;
- гнучкість і адаптивність з метою актуалізації з урахуванням змін.
- фокус на соціальних навичках, а саме на формування емпатії, комунікації, способів вирішення конфліктних ситуацій;
- підтримка ментального здоров'я з засвоєнням навичок психоемоційної саморегуляції та застосуванням практик самонавіювання;
- безпечне середовище, в якому панує довіра, відкритість, підтримка;
- активна участь підлітків та молодших юнаків в процесі самозмін;
- регулярний моніторинг, що передбачає безперервне удосконалення програми та адаптивний компонент в залежності від якісних характеристик групи.

Основними елементами програми мають бути: 1) оцінка потреб і ризиків, які включають індивідуальне тестування та інтерв'ювання, 2) тренінги соціальних навичок, а саме: рольові вправи, практики емпатії, комунікації, 3) емоційний розвиток, який передбачає медитації, арттерапію, вираження емоцій, 4) групова терапія з використанням підтримки, обговорення, обміну досвідом, 5) робота з родиною та партнерство з освітнім середовищем, 6) ознайомлення та застосування стратегій вирішення конфліктної поведінки, рольових вправ, критичного мислення, 7) медіація та посередництво (навчання вирішенню суперечок за допомогою діалогу), 8) фізична активність (регулярні тренування для зниження напруги), техніки саморегуляції (дихальні практики, релаксація, стрес-менеджмент), 9) психологічна підтримка, яка передбачає індивідуальні консультації та групові сесії.

Визначимо пріоритетні напрями та зміст превентивної роботи щодо агресивності, жорстокості та насилля в освітніх закладах (рис. 3.1.).

I. Організаційно-методичний напрям передбачає започаткування планування спільних дій адміністрації освітнього закладу, педагогічного колективу, учнів, батьків, спрямованих на попередження недоліків у роботі освітнього закладу з

даної проблеми, ознайомлення учнів та педагогами з правами та обов'язками, регулюючими документами щодо превентивних заходів насилля в умовах школи, організація та проведення круглих столів, семінарів, тренінгів із залученням працівників правоохоронних органів, соціальних працівників, медичних фахівців, психологів тощо. Ознайомлення із правовими знаннями у формі факультативної роботи, психологічні гуртки та факультативи, створення інформаційних ресурсів для учнів з переліком установ, куди можна звернутися в ситуації насилля, булінгу та неправомірних дій, створення алгоритму дій у школі на випадок насильства та інформування його в учнівському середовищі, інформаційні години про булінг та його попередження.

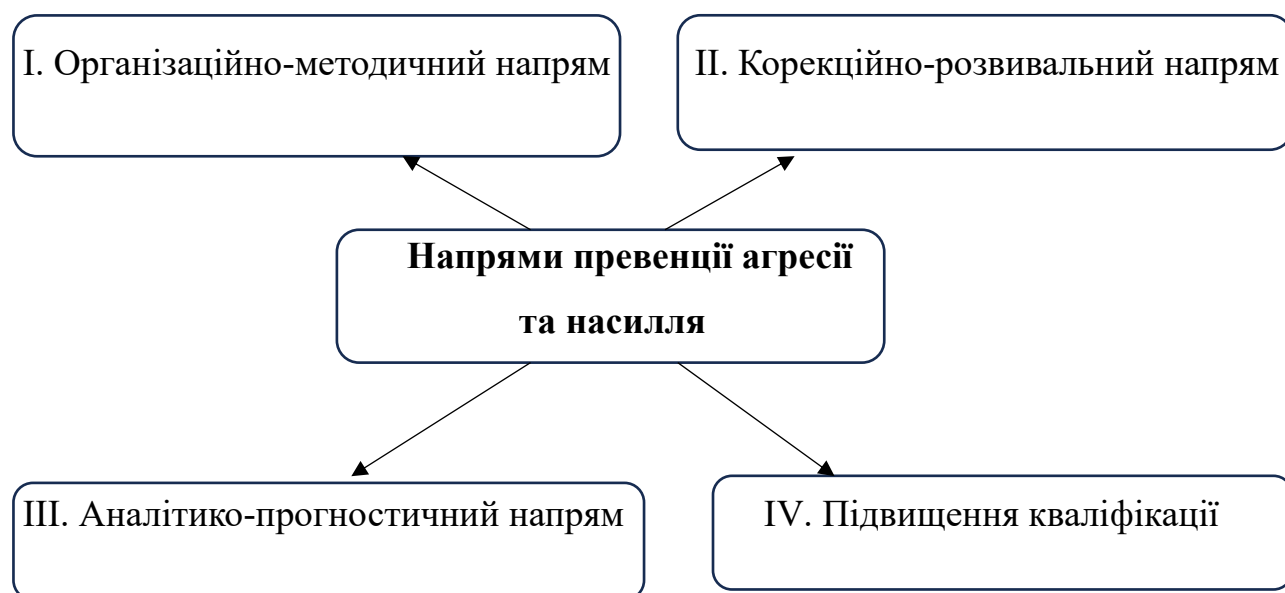


Рис. 3.1. Напрями превентивних заходів щодо запобігання насиллю та агресії

II. Корекційно-розвивальний напрям передбачає залучення психологів до організації тренінгів з розвитку комунікації, соціальних навичок, подолання агресії, конфліктності, розвитку толерантності, емпатії, асертивної поведінки. Заняття на регулювання самоконтролю, корекції самооцінки, критичності мислення, соціально-психологічної адаптації, психоемоційної саморегуляції та самодопомоги.

III. Аналітико-прогностичний напрям вимагає проведення аналізу ризиків виникнення насильства та агресивної поведінки у кожній школі, планування дій

щодо вирішення проблем, пов'язаних з насильством, виявлення дітей-агресорів, системна робота з ними фахівців.

IV. Підвищення кваліфікації шкільних психологів, соціальних працівників, педагогів, з в'язок з громадськістю та батьками. Залучення батьків до психопрофілактичної роботи, привертання уваги громадськості та органів системи освіти до зростання проблем агресивної поведінки та насильства серед учнів та школі та проводити акції соціальної реклами щодо шляхів превенції правопорушень та насилля у поведінці.

3.2. Соціально-психологічний тренінг як психокорекційний метод подолання агресивності особистості

Тренінг подолання агресії – це форма психологічної роботи, спрямована на розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня агресивної поведінки та формування конструктивних стратегій взаємодії. Такий тренінг особливо актуальний для підлітків, молоді, військовослужбовців, людей у стресових або фруструючих умовах [27; 28].

Метою тренінгу подолання агресії є:

- зниження рівня агресивності (як вербальної, так і фізичної);
- усвідомлення причин власної агресії;
- розвиток емоційного інтелекту;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Важливими складовими тренінгу, спрямованого на корекцію агресивних проявів є:

а) психоедукація (ознайомлення з поняттями "агресія", "гнів", "фрустрація"; розбір фізіології агресії (що відбувається в тілі під час гніву);

б) діагностика (проведення психологічного тестування, визначення основних форм агресії у кожного учасника;

в) тренування навичок (техніки релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, розвиток асертивної поведінки (вміння відстояти себе без

агресії), рольові ігри та моделювання конфліктних ситуацій, вправи на розвиток емпатії;

г) групова динаміка (створення атмосфери довіри, робота в парах і малих групах для формування соціальних навичок).

Методами, що використовуються у соціально-психологічному тренінгу подолання агресивності є (додаток В):

- арт-терапія (малювання емоцій, гнів як колір).
- когнітивно-поведінкові техніки (виявлення і зміна деструктивних думок).
- вправи з тілесної терапії (каналізація агресії через рух).
- техніки "Я-повідомлень" для конструктивної комунікації.

Очікувані результати тренінгу подолання агресивності є: краще усвідомлення власних емоцій; скорочення кількості агресивних реакцій; покращення навичок саморегуляції; підвищення рівня толерантності та соціальної компетентності.

Програма тренінгу складається з 12 занять, кожне з яких триває одну годину. Заняття повинні відбуватися двічі на тиждень у позаурочний час. Тренінг, спрямований на профілактику та корекцію деструктивної агресивності у підлітків та юнаків, структурований у п'ять послідовних блоків:

- I. Ознайомчий (вступний),
- II. Емоційно-почуттєвий,
- III. Конструктивний (операційно-результативний),
- IV. Заклучний.

Поділ на блоки є умовним: у межах емоційно-почуттєвого блоку розглядалися питання емоцій та поведінкових реакцій особистості, охоплював вплив мислення на емоції та поведінку, а під час роботи з операційно-результативним блоком опрацьовувалися моделі поведінки, що включали когнітивну обробку інформації, планування дій та розвиток навичок адекватного емоційного вираження.

Вступний блок (2 заняття) мав на меті створити позитивну робочу атмосферу в групі, налаштувати учасників на активну взаємодію між собою та з психологом, актуалізацію інтересу до власного «Я», формування позитивного ставлення до себе та інших, розвиток особистісної установки на самопізнання і зростання.

Завданнями були: мотивація до участі в тренінгу; спільне формулювання правил групової роботи; створення атмосфери довіри та прийняття, стимулювати інтерес до самопізнання; сприяти прийняттю себе; розширити знання про себе як цілісну особистість; навчити розуміти інших; подолати ворожі установки через корекцію самооцінки; розвивати моральні орієнтири та гуманістичне ставлення до людей.

У цьому блоці учні усвідомлюють необхідність особистісного розвитку, замінюють деструктивні установки на конструктивні, формують уявлення про неприйнятність фізичної та вербальної агресії. Засвоюються навички аналізу міжособистісних ситуацій і гнучкого реагування.

Емоційно-почуттєвий блок (5 занять) був спрямований на розширення знань про емоції, розвиток навичок їх адекватного прояву, формування моральних почуттів та позитивного емоційного ставлення до себе й інших.

Завдання блоку: ознайомити з видами емоцій; навчити контролювати та виражати емоції соціально прийнятним способом; знижувати рівень афективної напруги; формувати емпатію та здатність до співпереживання.

У межах цього блоку акцент ставився на розуміння ролі емоцій у житті та на необхідності їхньої регуляції. Учні набували стратегій саморегуляції та вчилися конструктивному емоційному реагуванню.

Розглядаються складові емоційного інтелекту, а саме, за Деніелем Гоулманом:

- 1) самоусвідомлення (self-awareness) – здатність розуміти свої емоції, розпізнавати їх вплив та правильно оцінювати власні сильні й слабкі сторони;
- 2) саморегуляція (self-regulation) – контроль над імпульсивними реакціями, емоційна самодисципліна, гнучкість у поведінці;
- 3) мотивація (motivation) – внутрішнє прагнення до досягнень, здатність ставити та досягати цілей, незважаючи на труднощі;
- 4) емпатія (empathy) – здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати, вловлювати невербальні сигнали.
- 5) соціальні навички (social skills) – здатність будувати та підтримувати стосунки, ефективно спілкуватися, працювати в команді, впливати на інших.

Операційно-результативний блок також складався з 4 занять і був орієнтований на розширення набору стратегій виходу з конфліктних ситуацій, закріплення навичок конструктивної взаємодії.

Основні завдання: ознайомити з принципами ефективної взаємодії; навчити аналізувати поведінку інших; формувати вміння адекватно обирати стратегію взаємодії; розвивати навички асертивної поведінки та вміння діяти конструктивно в конфлікті.

Обговорюється що таке асертивна поведінка, висвітлюється, що це форма соціальної поведінки, яка полягає в умінні відстоювати свої права, висловлювати думки, почуття та потреби відкрито й чесно, не порушуючи прав і почуттів інших людей. Вона займає проміжне місце між пасивною (ухильною) та агресивною поведінкою.

Основними ознаками асертивної поведінки є:

- а) упевнене, але шанобливе висловлення власної думки;
- б) уміння сказати «ні» без почуття провини;
- в) уміння приймати конструктивну критику без агресії чи образ;
- г) контроль над емоціями без їх придушення;
- д) чітке формулювання особистих меж;
- г) здатність відстоювати свої інтереси, не принижуючи інших.

У цьому блоці мають опрацьовуватися моделі міжособистісної поведінки, акцент робиться на усвідомленні необхідності контролю власних дій, а також на внутрішньому прийнятті конструктивних способів поведінки.

Стили поведінки — це стійкі способи реагування людини у різних життєвих ситуаціях, зокрема у спілкуванні, розв'язанні конфліктів, досягненні цілей тощо. Вони формуються під впливом темпераменту, характеру, виховання, життєвого досвіду та соціального оточення.

Ось кілька основних класифікацій стилів поведінки:

1. За моделлю спілкування:

1) асертивна поведінка: людина відкрито виражає свої думки, поважаючи права інших, здатна говорити «ні», встановлює особисті межі, вважається здоровим і конструктивним стилем.

2) агресивна поведінка: примушення, домінування, нехтування правами інших; часто супроводжується криком, звинуваченнями.

3) пасивна поведінка: людина уникає конфліктів, не висловлює своїх потреб, часто поступається, навіть коли це шкодить їй самій;

4) пасивно-агресивна поведінка: приховане невдоволення, саботаж, сарказм, ззовні виглядає пасивно, але діє із прихованою агресією.

Зокрема висвітлюються стилі поведінки у конфліктних ситуаціях (за Томасом), до яких відносять:

- конкуренцію (боротьба), який передбачає активний захист власних інтересів, навіть за рахунок інших;
- співпраця, що стосується пошуку взаємовигідного рішення, високий рівень комунікації;
- компроміс, в основі якого взаємні поступки, часткове задоволення обох сторін;
- уникнення або ігнорування конфлікту, відсторонення від ситуації;
- пристосування, яка передбачає поступки іншій стороні заради збереження стосунків.

Заклучний блок складається з одного заняття, що має на меті підбиття підсумків тренінгу, налаштування на подальше саморозвиток і застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Саморозвиток особистості – це процес активного формування власної особистості, знань, умінь, навичок, моральних якостей, що відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. У підлітковому віці цей процес особливо важливий, адже саме тоді відбувається становлення "Я-концепції", самоусвідомлення та пошук свого місця у світі.

Обговорюються основні напрямки саморозвитку підлітка, а саме: інтелектуальний розвиток (читання книг, пізнавальна діяльність, участь у гуртках,

олімпіадах; розвиток критичного мислення; формування навичок самостійного навчання); фізичний розвиток (спорт, активний спосіб життя; здорове харчування; турбота про гігієну та особисту безпеку); емоційний та психологічний розвиток (усвідомлення і прийняття своїх емоцій; розвиток навичок саморегуляції; формування впевненості у собі; робота над самооцінкою); морально-етичний розвиток (формування власних цінностей і переконань; розвиток емпатії та поваги до інших; усвідомлення відповідальності за власні вчинки); соціальний розвиток (формування навичок ефективної комунікації; вміння будувати дружні та довірливі стосунки; участь у волонтерських, шкільних або громадських проєктах); професійне самовизначення (дослідження інтересів та здібностей; знайомство з різними професіями; участь у профорієнтаційних заходах).

Завдання: узагальнити результати роботи; створити можливість для обміну позитивним досвідом; мотивувати до подальшого самовиховання.

Особливості проведення тренінгу викладені в пояснювальній записці до програми (див. додаток В). Заняття мали сталу структуру:

1. Вступна частина: привітання, рефлексія попереднього заняття, обговорення домашніх завдань, постановка цілей поточного заняття, розминка.
2. Основна частина: подача теоретичного матеріалу та виконання практичних вправ.
3. Заклучна частина: рефлексія та обговорення результатів заняття.

У процесі роботи використовуються такі методи, як: бесіда, діалог, групова дискусія, мозковий штурм, розбір проблемних ситуацій, ігри-драматизації, рольове моделювання, вправи на розвиток навичок, самоспостереження, діагностика, самовиховання. Важливою умовою тренінгу була підтримка атмосфери доброзичливості та поваги, тому виключалися вправи, що могли б спровокувати конфлікти чи агресію.

Духовний розвиток учнів підтримується через включення в програму запитань екзистенційного характеру – про сенс життя, цінність особистості, істинну любов до себе, потребу у прощенні, відповідальність тощо.

Протягом усього тренінгу учням варто вести щоденники учасника, де аналізується власна поведінка та способи розв'язання життєвих труднощів. Після кожного заняття виконуються домашні завдання, які допомагають закріпити отримані знання та інтегрувати їх у повсякденне життя.

Висновок до розділу III

Розроблена психологічна програма зниження агресивності у підлітковому та юнацькому віці ґрунтується на системному та цілісному підході до формування емоційного інтелекту, розвитку соціальних навичок і покращення саморегуляції поведінки. Її реалізація спрямована не лише на подолання зовнішніх проявів агресії, а й на трансформацію внутрішніх установок та формування конструктивних стратегій реагування у фруструючих ситуаціях. Програма базується на принципах індивідуалізації, науковості, гнучкості та взаємодії з соціальним оточенням підлітка, а її структура охоплює ключові напрями превенції, корекції та розвитку. Застосування соціально-психологічного тренінгу в межах програми дає можливість формувати у підлітків емпатію, асертивність, навички подолання конфліктів та самоконтролю. Таким чином, реалізація програми не лише сприяє зниженню рівня агресивної поведінки, але й підвищує рівень соціальної адаптації, покращує емоційне самопочуття, зміцнює міжособистісні зв'язки, сприяє самопізнанню й особистісному зростанню молоді людини.

РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія

Соціальними називаються небезпеки, що отримали широке розповсюдження у суспільстві та ті, що загрожують життю й здоров'ю людей.

Носіями соціальних небезпек є люди, які утворюють певні соціальні групи. Особливість соціальних небезпек полягає в тому, що вони загрожують великій кількості людей. Розповсюдження соціальних небезпек обумовлене особливостями поведінки людей окремих соціальних груп. Соціальні небезпеки дуже численні.

Класифікація соціальних небезпек:

Соціальні небезпеки можуть бути класифіковані за певними ознаками:

1. За природою можуть бути виділені наступні групи небезпек:
 - а) небезпеки, пов'язані з психічним впливом на людину (шантаж, шахрайство, злочинство та ін.);
 - б) небезпеки, пов'язані із фізичним насильством (розбій, бандитизм, терор, зґвалтування, взяття заручників);
 - в) небезпеки, пов'язані із вживанням речовин, які руйнують організм людини (наркоманія, алкоголізм, паління);
 - г) небезпеки, пов'язані з хворобами (СНіД, венеричні захворювання та ін.);
 - д) небезпеки самогубств.
2. За масштабами подій соціальні небезпеки можна поділити на:
 - а) локальні;
 - б) регіональні;
 - в) глобальні;
3. За статевою та віковою ознакою розрізняють соціальні небезпеки, характерні для дітей, молоді, жінок, людей похилого віку.

4. За організацією соціальні небезпеки можуть бути випадковими та навмисними.

Розглянемо деякі види соціальних небезпек.

Шантаж у юридичній практиці розглядається як злочин, що полягає у погрозі викриття, розголошення ганебних відомостей із метою домогтися яких-небудь вигод. Шантаж, як небезпека, справляє негативну дію на нервову систему.

Шахрайство – злочин, що полягає у заволодінні державним, громадським чи особистим майном (або у придбанні прав на майно) шляхом обману або зловживання довірою. Очевидно, що людина, яка стала жертвою шахрайства, зазнає сильного психофізіологічного потрясіння.

Бандитизм за карним правом – це організація озброєних банд з метою нападу на державні та громадські установи або на окремих осіб, а також участь у таких бандах та скоєних ними нападах.

Розбій – злочин, що полягає у нападі з метою заволодіння державним, громадським або особистим майном, що поєднується з насильством або погрозою насильства, небезпечними для життя і здоров'я особи, що зазнала нападу.

Згвалтування – статевий акт із застосуванням фізичного насильства, погроз або з використанням безпомічного стану потерпілої. Карне право передбачає суворе покарання за згвалтування, аж до страти (при обтяжливих обставинах).

Захоплення заручників являє собою форму злочину. Суть захоплення заручників полягає у захопленні людей (нерідко це бувають діти та жінки) певними особами з метою примусити виконати певні вимоги іншими особами, з числа яких узяті заручники.

Терор – фізичне насильство аж до фізичного знищення.

Наркоманія (від грец. нарке – заціпеніння та mania – безумство, захопленість) – залежність людини від прийому наркотиків, захворювання, яке виражається у тому, що життєдіяльність організму підтримується на певному рівні тільки за умови прийому наркотичної речовини і веде до глибокого насичення фізичних та психічних функцій. Різке припинення прийому наркотику викликає порушення багатьох функцій організму – абстиненцію.

Виникнення наркоманії пов'язане із ефектом ейфорії, стимулювання або приємно оглушливим ефектом наркотику. Розвиток наркоманії може настати як результат цікавості, експериментування, як наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів. Розповсюдженню наркоманії сприяє нездорове мікросоціальне середовище, відсутність у людини інтелектуальних та соціально-позитивних установок. У всі часи наркоманія переслідувалася.

Алкоголізм – хронічне захворювання, обумовлене систематичним вживанням спиртних напоїв. Виявляється фізична та психологічна залежність від алкоголю, психічна та соціальна деградація, патологія внутрішніх органів, обміну речовин, центральної та периферичної нервової системи. Нерідко виникають алкогольні психози.

Велика кількість нещасних випадків та аварій пов'язана із вживанням спиртних напоїв. Алкоголь справляє сильний вплив на нервову систему, психофізичні процеси навіть в тому випадку, якщо зовні поведінка людини не відрізняється від нормальної.

Алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься по всьому тілу. Приблизно через 5 хв після вживання він досягає головного мозку. Проникаючи усередину живих клітин, алкоголь уповільнює, послаблює і навіть зупиняє їх діяльність, порушує роботу органів і тканин. Особливо згубно діє алкоголь на нервові клітини. Він має всі ознаки наркотичної речовини. Особливо небезпечне вживання алкоголю людям, що виконують роботи, які вимагають уваги, зосередженості. Під впливом алкоголю період високої працездатності скорочується у 2-3 рази, відповідно збільшується період стомлення.

Дуже сильний вплив справляє сп'яніння на зменшення швидкості реакції руху. Вміст у крові більше 0,05 % алкоголю негативно позначається на психофізіологічному стані людини. Сп'яніння зменшує опірність організму дії небезпечних та шкідливих виробничих факторів. Доведено, що навіть у тверезому стані людина, яка зловживає алкоголем, більше наражається на небезпеку ніж та, що не п'є.

Паління – вдихання диму деяких рослинних продуктів, що тліють (тютюн, опіум та ін.). Паління тютюну – одна з найрозповсюдженіших шкідливих звичок (поширена в Європі, починаючи з XVI ст., у Росії з XVII ст.). Паління негативно впливає на здоров'я курця та людей, що його оточують, сприяє розвитку хвороб серця, судин, шлунку, легенів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини.

Наркотики – це речовини, які призводять до стану заціпеніння, отупіння, запаморочення. Поняття «наркотик» сьогодні охоплює широке коло речовин і рослин, а також продуктів, що з них отримали, які чинять наркотичну дію.

Під наркоманією розуміють не тільки стимулювання наркотичними засобами появи збудженого чи пригніченого стану центральної нервової системи, а й звикання організму до них, бажання їх приймати і за відсутності безпосередніх причин: болю, втоми, страху та інших станів. Головною причиною такої пристрасті є ефект ейфорії, який різною мірою притаманний усім наркотикам.

Найпоширеніші небезпеки – конфлікти, наркоманія, нікотинomanія та алкоголізм.

У більшості хворих виявляються особистісні зміни. При цьому більш ніж у 50 % випадків спостерігалися чіткі прикмети зниження пам'яті й інтелекту, а у 71 % хворих — помітне зниження морально-етичних якостей, деградація.

Ці найтипівіші наслідки наркоманії і визначають найбільшу соціальну небезпеку наркоманів. Крім того, якщо йдеться про медико-соціальні наслідки наркоманії, слід пам'ятати про високу ймовірність захворіти на СНІД, часті випадки смертельного наслідку не тільки у зв'язку з випадковим передозуванням наркотиків, а й через самогубство і нещасні випадки в стані наркотичного сп'яніння.

Фізична і психічна залежність від нікотину розвивається значно швидше, ніж від алкоголю. Але на відміну від алкоголізму та наркоманії, нікотинomanія не призводить до деградації особистості. Це робить куріння цигарок заразною хворобою, яка руйнує здоров'я людини.

Алкоголь дуже негативно впливає на центральну нервову систему. Порушується розумова і фізична працездатність, посилюється втома, про що

свідчить запис роботи м'язів. Алкоголь знижує працездатність на 16-17 %, при цьому втома настає швидше, ніж звичайно. Особливо різко знижується працездатність у осіб, професійна діяльність яких вимагає посиленої уваги і значного напруження. Відомо, що чим складніша робота, тим менша доза алкоголю стає причиною виробничого травматизму.

Алкоголь знижує швидкість рухової реакції. А. П. Лаптев зазначає, що у футболістів після випитої кружки пива швидкість складної рухової реакції знижується у середньому на 12-16%, точність реакції на рухомий об'єкт – на 17-21%, точність м'язових зусиль – на 14-19%.

Вважається, що алкоголь зігріває організм у холодну погоду. Дійсно, під дією алкоголю розширюються кровоносні судини шкіри, кров припливає до неї і людина відчуває тепло. Але, циркулюючи по розширених судинах, кров віддає у зовнішнє середовище велику кількість тепла, внаслідок чого температура тіла звичайно знижується на 1-2°C і організм швидче охолоджується.

Алкоголь порушує нормальну функцію головного мозку внаслідок отруєння (інтоксикації). Це порушення пояснюється тим, що спирт особливо інтенсивно накопичується в нервовій тканині. Тому в мозку його концентрація набагато більша, ніж у крові (рис. 6.1)

Після приймання навіть невеликих доз алкоголю знижується стійкість і інтенсивність уваги, сповільнюється її переключення; порушуються процеси мислення і пам'яті. Працівникові треба більше часу, щоб оцінити виробничу ситуацію і прийняти рішення, а це знижує його готовність до дії. Одночасно знижується гострота зору, порушуються окомір і здатність розрізняти кольори (особливо погано сприймаються відтінки червоного кольору), звужується поле зору, збільшується час відновлення зору після засліплення, порушується координація рухів, їх точність, різко збільшується час реакції, маскується почуття втоми за наявності втоми і зниження працездатності.

Однак найнебезпечнішим є неадекватне ставлення п'яної людини до свого стану, оскільки алкоголь загальмовує центри кори головного мозку, які контролюють дії і вчинки. Вона переоцінює свої можливості і недооцінює

складність виробничої ситуації. П'яний за кермом, верстатом чи на іншому робочому місці набагато небезпечніший, ніж хворий чи працівник у стані навіть вираженої втоми. Твереза людина розуміє, що її можливості обмежені, і намагається бути особливо уважною і обережною.

Збільшення часу реакції прямо залежить від кількості випитого алкоголю. Після приймання 75 г чистого алкоголю час загальної реакції людини збільшується в 2-2,5 рази, якщо випито 100 г – у 2-4 рази, 150 г - у 3-5 разів, 175 г у 6-9 разів.

Вплив алкоголю на організм людини і його працездатність визначається не тільки кількістю випитого алкоголю, а й багатьма іншими факторами. Якщо алкоголь вживати на порожній шлунок, він швидше всмоктується, і людина швидше п'яніє. Швидше й сильніше діє алкоголь на людей під час хвороби, при втомі, а також у стані збудження. Ступінь сп'яніння після приймання однієї і тієї самої дози залежить від індивідуальної сприйнятливості, віку, статі, маси тіла і ступеня звикання. Одна й та сама доза алкоголю у різних людей спричинюється до неоднакових порушень у перебігу фізіологічних і психічних процесів і по-різному впливає на їх працездатність і діяльність.

Важливо також знати час дії алкоголю на організм. Алкоголь усмоктується через 20-30 хв після вживання, але із збільшенням дози найбільший ступінь сп'яніння спостерігається через 1-1,5 год. Перші прикмети сп'яніння з'являються після прийняття 0,5 мг на 1 кг маси, тобто 30 г алкоголю для людини масою 60 кг. Після прийняття 80 г горілки чи 500 г пива алкоголь діє протягом доби. Якщо людина ввечері випила, зранку її не можна вважати тверезою.

Наприклад, до соціальних відносяться усі протиправні (незаконні) форми насильства, вживання речовин, що порушують психічну та фізіологічну рівновагу людини (алкоголь, наркотики), паління, самовбивства, шахрайство, шарлатанство, здатні завдати шкоди здоров'ю людей.

4.2. Попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення

Закон визначає основні принципи та напрями державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

Основними завданнями цього Закону є:

- визначення правових і організаційних засад державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів серед дітей і молоді та зменшення вживання тютюнових виробів громадянами з метою зниження ризику розвитку захворювань, втрати працездатності та їхньої передчасної смертності внаслідок куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання;
- визначення повноважень Кабінету Міністрів України, інших органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення;
- посилення державного контролю за безпечністю тютюнових виробів, що виробляються в Україні або ввозяться в Україну, та зменшення токсичності тютюнових виробів шляхом зниження вмісту нікотину, смоли, інших шкідливих для здоров'я людини речовин та інгредієнтів тютюнових виробів, що входять до складу тютюнових виробів і виділяються з тютюновим димом під час їх куріння;
- удосконалення профілактичних, просвітницьких заходів, спрямованих на попередження та зменшення куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання;

- сприяння лікуванню залежності від тютюну (нікотинової залежності), які бажають позбутися шкідливої звички курити тютюнові вироби чи іншим способом їх вживати, та пропаганді здорового способу життя;
- забезпечення захисту людини від шкідливого впливу тютюнового диму на робочих і в громадських місцях;
- створення економічних, інших умов, що сприятимуть обмеженню куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, охороні здоров'я населення, зниженню захворюваності та збільшенню тривалості життя людини;
- забезпечення інформування населення про ризики та шкідливі наслідки для здоров'я людини куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання незалежно від віку людини і стану її здоров'я;
- встановлення засад відповідальності за порушення законодавства про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення.

Відповідно до завдань цього Закону державна політика щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення ґрунтується на таких принципах:

- законності;
- комплексності правових, економічних, медичних та інших заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення шляхом попередження та зменшення вживання тютюнових виробів;
- поступовості та поетапності заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення від впливу тютюнового диму, запобігання початку куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, насамперед серед дітей та молоді, та зменшення вживання тютюнових виробів;
- участі фізичних осіб, об'єднань громадян, діяльність яких не пов'язана з тютюновою промисловістю, у заходах щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення;

- індивідуального підходу і доступності лікувально-профілактичних заходів для кожної особи, яка бажає позбутися шкідливої звички курити тютюнові вироби чи іншим способом їх вживати;

- доступності інформації для населення про шкоду для здоров'я людини вживання тютюнових виробів, впливу тютюнового диму та перевагу здорового способу життя;

- пріоритетності політики у сфері охорони здоров'я у порівнянні з фінансовими, податковими та корпоративними інтересами суб'єктів господарювання, діяльність яких пов'язана з тютюновою промисловістю.

Основними напрямками державної політики щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення є:

- здійснення комплексу заходів для охорони здоров'я населення від шкідливого впливу тютюнового диму, попередження початку куріння тютюнових виробів, обмеження їх вживання, насамперед серед дітей та молоді;

- покращання інформування населення про ризики і шкідливі наслідки для здоров'я людини куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, а також шкідливого впливу тютюнового диму;

- забезпечення доступності надання профілактичної, діагностичної та лікувальної допомоги, ефективного медикаментозного забезпечення всім особам, які курять тютюнові вироби чи іншим способом їх вживають і бажають позбутися цієї шкідливої звички, шляхом створення загальнодержавних програм щодо профілактики, діагностики та лікування залежності від тютюну (нікотинової залежності);

- зміцнення матеріально-технічної бази закладів охорони здоров'я для забезпечення реалізації комплексу заходів щодо відновлення та зміцнення здоров'я населення, пропаганди здорового способу життя;

- удосконалення гігієнічної регламентації тютюнових виробів та методик визначення відповідності вмісту смоли та нікотину, інших шкідливих речовин, що містяться в тютюнових виробах та виділяються з тютюновим димом підчас їх

куріння, встановленим законом показникам з урахуванням вимог міжнародного законодавства;

- забезпечення дотримання суб'єктами господарювання відповідних стандартів, норм і правил під час виробництва та реалізації тютюнових виробів;
- розвиток наукових досліджень щодо попередження вживання тютюнових виробів та лікування залежності від тютюну (нікотинової залежності);
- сприяння засобам масової інформації у підтримці заходів впровадження державної політики у сфері боротьби з курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

Реалізація (продаж) тютюнових виробів, предметів, пов'язаних з їх вживанням, особам, які не досягли 18 років, а також реалізація (продаж) тютюнових виробів в упаковках, що містять менше ніж 20 сигарет або цигарок, чи поштучно (крім сигар) забороняються.

Забороняється куріння тютюнових виробів:

- у ліфтах і таксофонах;
- у закладах охорони здоров'я;
- у навчальних та освітньо-виховних закладах;
- на дитячих майданчиках;
- на спортивних майданчиках;
- у під'їздах жилих будинків;
- у підземних переходах;
- у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення).

Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів:

- у закладах громадського харчування;
- у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- у приміщеннях закладів культури;

- у приміщеннях закритих спортивних споруд;
- у приміщеннях підприємств, установ та організацій всіх форм власності.

У місцях та закладах, де куріння заборонено, має бути розміщена наочна інформація, яка складається із графічного знака про заборону куріння та тексту такого змісту: «Куріння заборонено!».

У спеціально відведених для куріння місцях розміщується наочна інформація, яка складається із відповідного графічного знака та тексту такого змісту: «Місце для куріння. Куріння шкодить Вашому здоров'ю!».

У закладах громадського харчування відводиться не менше 50 відсотків площі торгових залів таких закладів для обслуговування осіб, які не курять.

Власник або уповноважені ним особи чи орендарі відповідних споруд, окремих приміщень зобов'язані відвести спеціальні місця для куріння, обладнані витяжною вентиляцією чи іншими засобами для видалення тютюнового диму, а також розмістити наочну інформацію про розташування таких місць та про шкоду, яку завдає здоров'ю людини куріння тютюнових виробів.

У місцях для куріння має бути розміщено графічний знак з текстом такого змісту: «Місце для куріння» та інформація про шкоду, яку завдає здоров'ю людини куріння тютюнових виробів, із текстом такого змісту: «Куріння шкодить Вашому здоров'ю!».

На час проведення масових заходів сільські, селищні та міські ради в межах відповідної адміністративної території можуть заборонити або обмежити куріння тютюнових виробів.

Отже, на сучасному етапі суспільного розвитку здійснюється попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз проблеми агресивності сучасної молоді засвідчив, що вона може бути пов'язана не лише з потребою вивільнити негативні емоції, заподіяти шкоди іншому, але і заявити про себе, самовиразитися, звернути увагу на свої потреби, бажання захищати свої кордони, сигналізувати про зміни ставлення та настрою, бути дорослим, гостро реагувати на обставини, продемонструвати протест тощо.

Узагальнено, що агресія – це феномен, який має подвійне забарвлення. З одного боку, пов'язаний з негативним ставленням до інших людей або об'єктів з метою завдати їм шкоду, а з іншого боку, як форма реагування в загрозливих обставинах, спровокована інстинктом виживання та самозбереження та спосіб заявити про себе та форма інформування про свої потреби.

Передумови агресивної поведінки можна виокремити в особливостях зростання, виховання та соціального впливу, відповідях на питання чи діти піддаються домашньому насильству. Часто агресивність є наслідком неуважного ставлення до дитини, нехтування її базовими потребами, ігнорування нею у комунікації, близькості, уваги, визнання, тобто причиною агресивності можуть бути різноманітні психологічні травми, які пов'язані із холодністю батьків, залякуванням, погрозами, образами. Особливо агресивні прояви є помітні у підлітковому та молодшому юнацькому віці, який є періодом активного становлення особистості, бажання заявити про себе, відстояти свої кордони, проявити індивідуальність, захистити своє прагнення до несхожості, бути почутим та прийнятим.

Вербальна агресія – це форма агресивної поведінки, що проявляється через слова, мову або тон спілкування. Вона не має фізичного впливу, але може завдавати психологічної шкоди. Прикладами вербальної агресії є: образи, лайка, приниження, погрози, сарказм, цинізм, наказовий стиль розмови, перебивання, зневажливі коментарі.

Фізична агресія – це форма агресивної поведінки, яка проявляється у використанні фізичної сили з метою завдати шкоди іншій людині, тварині або

об'єкту. Вона може бути прямою (удари, штовхання, нанесення тілесних ушкоджень) або непрямую (пошкодження речей, належних іншій людині).

Проведення діагностичного експерименту стало можливим завдяки апробації трьох методів дослідження: авторського анкетування, методики «Діагностика показників та форм агресії», яка адаптована вченими А. Басса та А. Дарки, методики дослідження соціально-психологічної адаптації Р. Даймонда і К. Роджерса.

За результатами анкетування, більшість підлітків та юнаків оцінюють свій емоційний стан на оцінку «задовільно», що свідчить про потребу його покращити та надати підтримку у пошуку психоемоційних ресурсів. Причиною такого стану є високий показник роздратованості, протесу, негативізму, складних стосунків з ровесниками, педагогами та батьками, складними процесами особистісного розвитку.

Юнаки більш спокійно реагують на зауваження дорослих, що свідчить про більше врівноважені процеси гальмування та збудження, про їхній більш злагоджений анатомо-фізіологічний розвиток.

З метою самоствердження, як юнаки, так і підлітки використовують лайливі слова, близько 20% респондентів. Підвищення голосу як показник вербальної агресії, орієнтовно використовують 18% молодих людей.

Орієнтовно 16% підлітків застосовують фізичну агресію та мають потребу контролювати свої агресивні поведінкові прояви. Це тривожний сигнал, що може свідчити про наявність агресивних моделей поведінки в окремих молодіжних колах. Стосовно юнаків, то 11,7% дали ствердну відповідь на запитання. Це може свідчити про більш стриману та виважену поведінку та кращий рівень самоконтролю.

Причиною негативізму є нерозуміння у спілкуванні з батьками — це може бути наслідком різних поглядів або труднощів у встановленні емоційного контакту.

Більшість опитаних молоді зазначили, що мають багато друзів і легко знаходять спільну мову з однолітками, що свідчить про високий рівень соціальної адаптації та комунікативних навичок. З відповідей зрозуміло, що соціально-

психологічна адаптованість залежить від прийняття себе та прийняття інших, рівня ворожості, негативізму.

Важливою темою особистісного розвитку в період дорослішання є емоційний самоконтроль та необхідність розвитку навичок управління емоціями.

Найбільше юнаків трактують ненормативну лексику як: самовираження, тобто спосіб проявити себе, бути почутим, виділитись; агресивну реакцію — це свідчить про можливі труднощі з конструктивним вираженням емоцій; інструмент групової належності - прагнення бути «своїм» у певному колі.

Узагальнюючи результати аналізу чим викликані проблеми сучасних підлітків та юнаків, можемо зробити висновок, що це – нерозуміння себе, труднощі у комунікації з батьками та вчителями, неадекватна самооцінка (завищена та занижена), Інтернет-залежність, протест проти правил та форма самозахисту.

Найважливішим джерелом підтримки для підлітків та юнаків є наявність друзів — це зазначили 81,3% опитаних, що підкреслює значення дружби та прийняття у цьому віці, оскільки це період інтимно-особистісного спілкування з ровесниками.

Статистично доведено, що чим вищий рівень агресивності у підлітків та юнаків, тим нижчою є його здатність адаптуватися в сім'ї та вищим – рівень ворожості. І навпаки — зниження агресивності супроводжується кращою сімейною адаптацією та меншою ворожістю.

Отже, результати свідчать про те, що агресивні підлітки менш адаптовані до сімейного середовища, частіше сприймають стосунки з близькими як неблагополучні. Менш агресивні, натомість, демонструють вищий рівень пристосованості та краще сприймають родинну атмосферу.

Розроблена психологічна програма зниження агресивності у підлітковому та юнацькому віці ґрунтується на системному та цілісному підході до формування емоційного інтелекту, розвитку соціальних навичок і покращення саморегуляції поведінки. Її реалізація спрямована не лише на подолання зовнішніх проявів агресії, а й на трансформацію внутрішніх установок та формування конструктивних стратегій реагування у фруструючих ситуаціях. Програма

базується на принципах індивідуалізації, науковості, гнучкості та взаємодії з соціальним оточенням підлітка, а її структура охоплює ключові напрями превенції, корекції та розвитку. Застосування соціально-психологічного тренінгу в межах програми дає можливість формувати у підлітків емпатію, асертивність, навички подолання конфліктів та самоконтролю. Таким чином, реалізація програми не лише сприяє зниженню рівня агресивної поведінки, але й підвищує рівень соціальної адаптації, покращує емоційне самопочуття, зміцнює міжособистісні зв'язки, сприяє самопізнанню й особистісному зростанню молодшої людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авадані, В. А. Стратегії поведінки дітей щодо проявів жорстокості. *Право і сусп-во*. 2014. № 6-1. С. 164-169.
2. Аверин В.А. Психологія дітей та підлітків: навчальний посібник. Харків: 2008. 379 с. 3. Агресія дітей та підлітків: Навчальний посібник. Укл. Платонова Н.М. Київ: Академвидав, 2004. 336 с.
3. Агресія дитини як наслідок травматичної події // *Практ. психолог : Дитячий садок*. 2015. № 4. С. 53-54.
4. Амплєєва О.М., Божко О.О. Особливості прояву вербальної агресії сучасною молоддю. *Габітус*. Випуск 32. 2021. С. 61-65.
5. Андрєєва, О. Підлітки, схильні до девіантної поведінки : програма соціально-психологічного супроводу. *Психолог*. 2014. № 1 (529). С. 4-28.
6. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник. Київ, 2019. 132 с.
7. Антонян Ю.М. Жорстокість у нашому житті. Київ: ІНФРА, 1995. 318с.
8. Байда С. П. Фактори агресивності у ранній юності – теоретичний аналіз. *«Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. Київ : «Гельветика». 2022. Том 33 (72) № 2. С. 128-132.
9. Барановська М.В., Гуріна З.В. Психологічні чинники впливу агресії у підлітків. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*, 2021. С. 13–18.
10. Бичковська Г. Агресивна дитина : запобігання та обмеження проявів. *Психолог. Шк. світ*. 2018. № 5-6 (629-630). С. 32-35.
11. Брецько, І.І., Буртин, М.І., Бучмей, І.І. Вплив стосунків у сім'ї на агресивність у дітей. *Збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі* (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Видавничий дім МСУ. 2022. С. 26-28.

12. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. Спеціальностей. [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
13. Василенко І. А., Тарарака І. С. Агресивність та особливості статусного положення підлітків. Традиції та новації сучасної освіти в Україні. Наука і освіта. №3. 2013 С.44-46. УДК: 159.922. URL <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12158/1/Vasylenko.pdf>.
14. Володарська, Н.Д., & Когут, О.О. (2017). Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 1(19), 9–20.
15. Гребінь Н.В. Федчун М.Ю. Особливості агресивної поведінки підлітків із підвищеним рівнем переживання страхів. *Психологія особистості*. 2020. С. 119-124. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2020/15-2020/21.pdf>
16. Дубровська Є. Ясеновська М., Алексеєнко М. Насильство в школі: аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв'язанні. Київ, 2009. 34 с.
17. Журавель Т.В. Попередження агресивної поведінки підлітків як наслідку насильства і сім'ї. Запоріжжя: НЗУ, 2014. С.26-28.
18. Журат Ю.В. Особливості дитячо-батьківських взаємин, що впливають на формування агресивної поведінки у дошкільному віці. *Матеріали науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття»* (м. Київ, 5 лютого 2020 р.). (с. 46-48). Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2020.
19. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство*. 2010. №4. С. 104-110.
20. Качанова Ю.В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці. Соціологія*. Випуск 133. Том 146. С.50-54
21. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата

психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Київ. 2005. 24 с.

22. Павелків В. Р. Агресія як феномен сучасності в системах молодіжних субкультур. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 293-303. URL. : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_31_26.

23. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483-494.

24. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів, К.: Кондор, 2011. С. 468.

25. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія [Текст]: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

26. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 21 (66). 2023. С. 61-69.

27. Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі : [методичні рекомендації] / [Дроздов О. Ю., Живолуп Л. В., Ніжинська О. В., Сухенко Я. В.,] ; за ред. Я. В. Сухенко. Полтава : ПОППО, 2011. 80 с.

28. Психопрофілактика агресивної поведінки здобувачів освіти в умовах сьогодення: збірник тез доповідей за матеріалами Всеукраїнського наукового полілогу (м. Черкаси, 24 жовтня 2023 р). / за ред. П.В. Теслюка. Черкаси: КНЗ «ЧОПООП ЧОР», 2023. 88 с. (Електронна книга).

29. Слюсар В.М. Поняття «агресія» у предметному полі соціальної філософії в контексті дослідження проблем насилля. *Наукові записки Київського університету туризму, економіки і права. Серія: філософські науки* / Гол. ред. В.С. Пазенок. К.: КУТЕП, 2014. Випуск 18. С. 68-79.

30. Сподобаєва, А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика А.Д. Сподобаєва. Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф./ ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 264-266/

31. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
32. Руденко Л.М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 2012. 21, 418-424.
33. Шевченко С.В. Психологічні особливості виникнення агресії особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 180-183.
34. Чолаку А. І. Соціально-педагогічна робота з профілактики агресивності учнів 111 молодшого підліткового віку : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 231 «Соціальна робота». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв. 2020. 17 с.
35. Щербан Т.Д. Агресія як психологічний феномен у сучасному студентському середовищі. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*, 2022. 1(32), 113–119.
36. Auslander, W., Sterzing, P., Threlfall, J., Gerke, D., & Edmond, T. (2016). Childhood Abuse and Aggression in Adolescent Girls Involved in Child Welfare: The Role of Depression and Posttraumatic Stress. *J Child Adolesc Trauma*, 9,1–10. doi: 10.1007/s40653-016-0090-3.
37. Berkowitz L. Weapons as Aggression Existing Stimulus, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. № 7 P. 133 – 138/

ДОДАТКИ

Анкета

Запрошуємо взяти участь в дослідженні особливостей поведінки сучасних підлітків та юнаків. Це допоможе з'ясувати причини поведінки та розуміння труднощів, які виникають на цьому важливому етапі становлення особистості. Анкета анонімна!!! Не потрібно вказувати прізвища та імені! Тому, можеш розраховувати на конфіденційність та відповідати щиро! Заздалегідь вдячні за відповіді! Результати дослідження будуть використані лише в узагальненому вигляді і потрібні для проведення студентського проєкту з вивчення поведінки сучасних підлітків та юнаків.

Вкажіть свій вік:

- а 10-12 р.
- б 13-15 р.
- в 15-17 р.

Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

1. Оціни свій емоційний стан останнім часом за шкалою, від 1- найнижчий показник, похмурий стан, 5 – найвище значення, позитивний :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. Чи відчуваєш роздратування чи злість ?

- а часто
- б іноді
- в рідко
- г ніколи

3. Як Ти реагуєш на зауваження ?

- а Агресивно
- б Надаю перевагу мовчанню
- в Спокійно, але відстоюю свою думку
- г Інше: _____

4. Як Ти реагуєш, якщо друг, чи подруга жартує над Тобою ?

- а Захищаюсь
- б Жартую разом з ними
- в Ображаюсь
- г Відповідаю грубо
- д Інше: _____

5. Чи є у Твоєму оточенні люди, які часто використовують фізичну силу для вирішення суперечок ?

- а Так

- б Ні
6. Чи Тобі є кому довірити свої секрети ?
а Так
б Ні
в Мені б хотілось, але не маю кому
7. Які стосунки у Тебе з батьками ?
а Можу поділитись труднощами, довірити таємницю
б Нерозуміння
в Нестерпні
г Я боюся своїх батьків
д Інше: _____
8. Чи спостерігали Ви за проявами фізичної агресії в сім'ї ?
а Часто
б Іноді
в Ніколи
9. Чи використовуєш лайливі слова, щоб самоствердитися ?
а Так
б Ні
в Іноді
10. Чи дратує Тебе поведінка інших ?
а Це зовсім не про мене
б Часто
в Іноді буває
г Інше: _____
11. Чи часто Ти використовуєш фізичну силу у конфліктах або сварках ?
а Часто
б Іноді
в Рідко
г Інше: _____
12. Чи часто підвищую голос або кричу під час суперечок
а Часто
б Іноді
в Рідко
г Інше: _____
13. Якби Ти став/стала свідком агресії, щоб Ти зробив/зробила ?
а Втрутився (-лася) і допоміг (-ла)
б Сказав (-ла) дорослим
в Нічого, це не моя справа
г Інше: _____
14. Як би Ти описав(ла) свої стосунки з однолітками ?
а У мене багато друзів, я легко знаходжу спільну мову
б У мене є кілька близьких друзів
в Часом виникають конфлікти, але загалом спілкуюся нормально

- г Мені складно будувати стосунки з однолітками, часто почуваюся самотнім (-ьою)
15. Чи маєш потребу навчитися краще контролювати свою агресію ?
- а Так
- б Ні
- в Інше: _____
16. Чи використовуєш Інтернет для вільного вираження своїх думок без осуду ?
- а Так
- б Ні
- в Інколи
- г Інше: _____
17. Чи використовуєш анонімний профіль в мережі для висловлювання своїх думок та позицій ?
- а Завжди
- б Часто
- в Рідко
- г Не використовую
- д Інше: _____
18. Чи займаєшся спортом, щоб вивільнити свої емоції ?
- а Так
- б Ні
- в Інше: _____
19. Ненормативна лексика у спілкуванні підлітка – це:
- а Спосіб самовиразитися
- б Намагання бути дорослим
- в Форма прояву агресії
- г Спосіб відповідати своїй компанії
- д Інше _____
20. Чи відчував/відчувала себе жертвою булінгу у школі?
- а Так
- б Ні
21. Чи траплялися у Тебе конфлікти з вчителями?
- а Так
- б Ні
22. Яка Твоя реакція на зауваження дорослих та осуд?
- а Бажання зробити навпаки
- б Дратуюся
- в Поводжуся агресивно
- г Ображаюся
- д Плачу
- е Інше _____
23. Які Твої дії, коли Тебе сварять дорослі ?
- а Вислуховую
- б Дискутую
- в Роблю вигляд, що слухаю

г Розвертаюся і йду

д Інше: _____

24. Які найпоширеніші проблеми сучасних старшокласників?

а Нерозуміння дорослих

б Труднощі комунікації з ровесниками

в Низька самооцінка

г Висока самооцінка

д Нерозуміння себе

е Інше: _____

25. На Твою думку, чим може бути викликана агресія сучасних підлітків?

а Це форма самозахисту

б Це реакція на заборону

в Бажання заявити про себе

г Інтернет залежністю

д Незгода з дорослими

е Протест проти правил

ж Інше: _____

26. Як Ти думаєш, що може допомогти підлітку почуватися краще?

а Цікаві заняття

б Більше фізичної активності

в Обмеження перебування в мережі

г Комунікація з батьками

д Наявність друзів

е Відмова від шкідливих звичок

ж Інше _____

27. Що Ти робиш, щоб зменшити напругу?

а Залишаюся на самоті

б Дзвоню другу

в Звертаюся до когось з батьків

г Йду на прогулянку

д Вживаю алкоголь

28. Чи маєш шкідливі звички

а Так

б Ні

в Якщо так, то які? _____

Текст методики «Діагностика форм агресивних реакцій особистості у фруструючих ситуаціях» (адаптована методика А. Басса та А. Дарки)

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.

26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно «дістають» нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.

- 52.Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
- 53.Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
- 54.Невдачі засмучують мене.
- 55.Б'юся не рідше і не частіше інших.
- 56.Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
- 57.Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
- 58.Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
- 59.Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
- 60.Сварюся тільки від злості.
- 61.Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
- 62.Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
- 63.Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
- 64.Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
- 65.У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
- 66.Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
- 67.Часто думаю, що живу неправильно.
- 68.Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
- 69.Не сумую із-за дрібниць.
- 70.Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
- 71.Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
- 72.Останнім часом я став занудою.
- 73.У суперечці часто підвищую голос.
- 74.Намагаюся приховати погане відношення до людей.
- 75.Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

Додаток В**Тренінг «Подолання агресії у підлітковому віці»**

Мета: навчання вибору найбільш ефективного способу послаблення агресивності, корегування негативних емоцій, навчання способам вираження агресії в прийнятній формі.

Види робіт: бесіда, рольові ігри, арт-терапевтичні, психогімнастичні вправи, казкотерапія.

Вікові особливості: підлітки

Форма проведення: групова (в закритій групі дітей з східними показниками)

Хід заняття:

Повідомлення загальної мети занять.

Діти сідають в коло. Керівник повідомляє дітям, про форму та способи взаємодії на занятті. Це заняття не схоже на уроки. Тут можна буде гратися, малювати, а головне – поділитися своїми радощами і проблемами, отримати добру пораду, допомогу або підтримку, навчитися краще розуміти себе та інших, дізнатися про себе та інших багато нового та корисного.

Правила групової взаємодії.

Для успішної діяльності тренінгової групи доцільно розробити та засвоїти правила групової взаємодії. Для дітей їх не повинно бути занадто багато. Головними можуть бути такі:

Говорити коротко, конкретно і тільки про те, що думаєш або відчуваєш сам.

- Слухати товаришів уважно, не перебиваючи.
- Критикувати не людину, а конкретний вчинок.
- Критикувати лише в доброзичливій формі, бажано, щоб критика супроводжувалась конкретною порадою та впевненістю у можливості виправлення недоліків або помилок.

Вправа 1. Гра «Знайомство».

Мета: знайомство, розвиток навичок невербальної взаємодії, емоційної чутливості, емпатії.

Кожному учаснику пропонується обрати собі будь-яке ім'я, яким він хотів би, щоб його називали інші. Ця процедура має діагностичний зміст, вона виявляє бажаний об'єкт ідентифікації дитини. Вибір не свого імені може бути ознакою неприйняття себе. Так може виявлятися відчуття власного неблагополуччя у дитини. Повторивши по черзі (по колу) своє ім'я, діти придумують і малюють його символ-образ, наприклад у вигляді піктограми. Демонструють (за бажанням) зображення.

Вправа 2. «Знавці емоцій»

Мета: збагачення емоційної сфери підлітка, розвиток інтересу та здатності до розуміння свого внутрішнього світу і емоцій інших людей.

Інструкція: (Підлітки сидять у колі). Чи багато ви знаєте емоцій? Давайте пограємо у гру, яка допоможе нам повторити всі емоції, які ми знаємо, а комусь дізнатися і нові. Гра називається «Знавці емоцій». Той, у кого в руках м'яч, називає одну емоцію і передає м'яч сусідові справа. Повторювати сказане раніше не можна. Той, хто не може назвати емоцію, виходить з кола. Залишився – найбільший знавець емоцій в групі (можна встановити нагороду – медаль або грамоту). Щоб користі від гри було більше, а програш інших не був образливим, попереджуємо, що це перший тур, а через якийсь час гру можна повторити.

Вправа 3. «Розповіді по фотографіях»

Мета: емоційний розвиток, стимулювання інтересу й уваги до власного внутрішнього світу, до розуміння чужих емоцій і співпереживання.

Інструкція. Кожен підліток отримує планшетку з зображеннями різних емоцій на обличчі (орієнтовно 8 зображень): «Подивіться уважно на зображення, оберіть для себе номер, відповідно вашого номеру у колі. За номером зображення об'єднайтесь у пари. Обговоріть, який настрій у кожного з цих людей, які емоції вони відчувають? Спробуйте придумати, чому людина відчуває такі емоції, що відбулося напередодні?»

Вправа 4. Гра «Пілот і диспетчер»

Мета: набуття досвіду довіри оточуючим.

Інструкція: Зараз ми з вами пограємо в гру «Пілот і диспетчер». Літаки літають на великі відстані, і буває так, що вони потрапляють в зону поганої видимості. Тоді не збитися з шляху допомагає диспетчер. Давайте виберемо того, хто буде пілотом на літаку і диспетчера. Інші спостерігатимуть, як летить наш літак. Диспетчер встає позаду пілота на відстані і керує польотом виключно словами. Пілот, виконуючи вказівки диспетчера, повинен пролетіти безперешкодно по кімнаті до зазначеного пункту призначення.

Розкажіть, що ви відчували, коли потрапили в «зону невидимості»? Чи важко довіритися іншим?

Вправа 5. «Живі руки»

Мета: формувати вміння тактильної поведінки та невербальної комунікації.

Усі заплющують (зав'язують) очі. Керівник розсаджує членів групи одне напроти одного (парами). Учасникам пропонується знайти руки одне одного:

- а) познайомтеся з руками партнера, постарайтесь дізнатися про них якнайбільше;
- б) привітайтеся руками;
- в) посваріться руками;
- г) помиріться руками;
- д) попрощайтесь руками.

Учасникам пропонують, не розплющуючи очей, вгадати, хто їхній партнер, розповісти про свій емоційний стан під час вправи.

Вправа 6. Гра «Двоє з одним олівцем»

Мета: формування навичок співробітництва, взаєморозуміння. Інструкція. Діти не повинні розмовляти один з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара отримує аркуш паперу і один олівець (фломастер). Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом (або поряд один з одним).

Діти обговорюють форми взаємодії, ефективні способи невербального спілкування.

Вправа 7. Малювання на тему «В кого я б перетворився в чарівній країні?»

Мета: формування вміння самопізнання

Дітей просять подумати в кого кожен з них хотів би перетвориться, якби був чарівником. Відповідаючи на це питання, діти найчастіше називають тварин. Відповідь «ні в кого, хочу залишитись собою» свідчить про задоволеність собою, самоприйняття. Учасники тренінгової групи замальовують тварину, з якою вони себе ідентифікували, і коротко записують відповіді на питання: де живе ця тварина? що вона їсть? чи має вона друзів? чого боїться найбільше? про що мріє?

Діти аналізують казкову тварину та здійснюють процес самоприйняття.

Вправа 8. «Продовжити речення».

Мета: розвиток уміння здатності дитини до аналізу і рефлексії власних переживань.

Дітям пропонується продовжити речення першими словами, які приходять на думку. Діти записують продовження наступних фраз: «Більше всього я боюсь...», «Мене засмучує...», «Я злюсь коли...».

Зачитують та обговорюють групою.

Вправа 9. Гра «Казковий базар»

Мета: вміння бачити свої якості і виявляти які б ще хотіли у собі бачити.

Керівник групи повідомляє дітям, що вони зараз будуть грати в цікаву гру суть якої полягає в тому, що на цьому базарі «торгують» і «обмінюють» незвичайним товаром – «людськими якостями».

Усі якості (позитивні та негативні) записують на дошці, ті якості які властиві дітям, вини записують на лисках. Тоді діти ходять по базару і купляють чи обмінюють ці якості. На базарі є ще смітник, в який можна викинути певні якості.

Діти обговорюють, що їм вдалося купити чи обміняти, а що викинути у смітник. Чи легко їм було отримати бажану якість?

Вправа 10. «Слухаємо себе».

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначити свій настрій.

Лунає музика, діти закривають очі та малюють в уяві місце, де б вони дуже хотіли побувати.

Вправа 11. Вправа «П'ять добрих слів».

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, самопізнання.

Необхідні аркуші паперу, олівці або фломастери.

Учасники об'єднуються в підгрупи по 5 осіб.

Інструкція. Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передавайте свій листок сусіду праворуч, а самі отримуйте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» чужого малюнка напишіть щось приємне із якостей його володаря (наприклад: «Ти чуйний», «Ти відвертий», «Ти пишеш гарні вірші» тощо). Інший робить запис на наступному «пальці» і так доти, поки «рука» не повертається до власника. Ведучий може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосується. Після заняття учасники забирають листки з «долонями» як пам'ятки на «чорний день».

Колективне обговорення: – Які почуття ти відчував, коли читав написи на своїй «долоні»? – Чи всі твої переваги відомі іншим.

Вправа 12 «Побажання» - ритуал прощання.

Мета: підбиття підсумків заняття, навчитись бажати чогось хорошого як одному з групи, так і до всіх членів групи.

Діти по колу кажуть один одному побажання та слова підтримки.

1. "Я-повідомлення"

Мета: навчити дітей та підлітків висловлювати свої почуття без агресії.

Як виконувати:

Учасники вчаться будувати фрази:

«Я відчуваю ____, коли ти ____, тому що ____».

Наприклад: «Я відчуваю сум, коли мене ігнорують, тому що мені важливо бути частиною колективу».

2. "Рольові ігри"

Мета: навчити розуміти почуття інших і знаходити вихід із конфліктних ситуацій.

Приклад ситуацій:

- Один учень дражнить іншого через зовнішність.
- Хтось стає свідком булінгу в коридорі.

Учасники грають ролі агресора, жертви й свідків, а потім обговорюють, що вони відчували та як можна було діяти інакше.

3. "Скарбничка добрих слів"

Мета: підвищити самооцінку та підтримку в колективі.

Як виконувати:

Кожен учень отримує аркуш із власним ім'ям. Інші пишуть йому позитивне повідомлення або комплімент. У кінці кожен читає свої "скарби".

4. "Колесо довіри"

Мета: сформувати відчуття безпеки в колективі.

Як виконувати:

Сидячи в колі, кожен розповідає, кому він довіряє в класі/групі і чому. Це допомагає виявити позитивні зв'язки та зміцнити взаєморозуміння.

5. "Пошта підтримки"

Мета: створити атмосферу підтримки.

Кожен може анонімно написати слова підтримки або подяки комусь із групи. Потім «пошта» роздається, і учасники читають ці повідомлення.

6. Арт-терапія: "Булінг очима дитини"

Мета: виявити емоції, які важко висловити словами.

Учасники малюють ситуацію, коли вони відчували себе пригнічено, або зображають, як виглядає булінг у їхніх очах. Потім – обговорення у групі.

7. Психологічний контракт класу/групи

Мета: виробити спільні правила поведінки.

Разом із дітьми створюється список цінностей і правил, яких вони зобов'язуються дотримуватись (повага, підтримка, "стоп" булінгу тощо). Після цього всі підписують

