

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

УДК 152.27:343.96:343.915

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ ПІД
ЧАС НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка IV курсу 465 групи

СТАЦІЮК Інна Іванівна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

б.в.з.

ДРОЗД Олена Володимирівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Стацюк Інні Іванівні**.

1. Тема роботи: « Психологічні причини прояву агресії у підлітків під час навчання» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – агресивна поведінка підлітків.
3. Предмет дослідження – психологічні причини агресивної поведінки підлітків.
4. Завдання дослідження:
 - 1) з'ясувати психологічні та вікові особливості підліткового віку.
 - 2) охарактеризувати визначення поняття агресивної поведінки у вітчизняній та зарубіжній психології.
 - 3) обґрунтувати методи дослідження, описати вибірку та етапи дослідження.
 - 4) створити та описати психологічні рекомендації щодо подолання проявів агресії у підлітковому віці.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лисенкова Ірина Петрівна д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичний аналіз особливостей прояву агресивної поведінки підлітків	22.12.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей агресивної поведінки в підлітковому віці	01.03.2024 р.
3.3.	Розділ 3. Програма попередження та корекції агресивної поведінки підлітків	29.04.2024 р.
4.	Висновки.	08.05.2024 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	10.05.2024 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	26.06.2024 р.

Студентка

(підпис)

Інна СТАЦЮК

Науковий керівник

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

АНОТАЦІЯ

Стацюк І.І. Психологічні причини прояву агресії у підлітків під час навчання. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024 .

Агресія в психології визначається як особливий вид поведінки, який спрямований виключно на завдання шкоди, як живим людям, так і неживим об'єктам. Як правило, такий прояв служить реакцією на різного роду психічні або фізичні фрустрації, дискомфорт, стреси. В деяких випадках агресія може бути використана для досягнення деякої мети, наприклад, для самоствердження або отримання деякого статусу.

Аналіз психологічної літератури дає основу говорити про те, що існують наступні основні теорії агресивної поведінки. Саме у них знайшли відображення погляди психологів як представників різних напрямів в психології: етологічного, психоаналітичного, біхевіористичного, необіхевіористичного, гуманістичного.

Підлітковий вік розуміють як особливий період онтогенетичного розвитку людини, своєрідність якого полягає в його проміжному положенні між дитинством і зрілістю. Він охоплює період життя досить тривалий. Його початок припадає на 11-12 років, а закінчується по-різному: від 15 до 17-18 років.

Особливості розвитку пізнавальних здібностей підлітка часто служать причиною труднощів в шкільному навчанні: неуспішність, неадекватна поведінка. Успішність навчання багато в чому залежить від мотивації навчання, від того особистісного сенсу, яке має навчання для підлітка. Основна умова будь-якого навчання - наявність прагнення до придбання знань і вимірюванню себе і того, хто навчається. Але в реальному шкільному житті доводиться стикатися з ситуацією, коли підліток не має потреби в навчанні і навіть активно протидіє навчанню.

Нерідко агресивність у відкритій або замаскованій формі культивується в суспільстві як знаряддя у боротьбі за досягнення успіху. Проявам агресивності сприяють недоліки виховання, здійснюваного різними соціальними інститутами, у тому числі не лише сім'єю, школою, але і засобами масової інформації, тощо.

У дослідженні брали участь учні восьмих класів - у кількості 36 осіб - 18 хлопчиків та 18 дівчаток. Діагностичні методики, які ми використали: методика діагностики міжособистісних відносин Лірі, опитувальник Басса-Дарки виявлення агресії, «Готовність до ризику» Шуберт (PSK).

За результатами проведеного дослідження можна говорити про те, що в обстежуваній групі в даному віковому періоді агресивність у різних її проявах притаманна багатьом дітям. Порівняльний аналіз середніх значень агресивності хлопчиків і дівчаток з підвищеним рівнем агресивності показує, що у хлопчиків і дівчаток індексу агресивності перевищує індекс ворожості. При цьому індекс агресивності хлопчиків переважає над тим же індексом у дівчаток, а індекси ворожості хлопчиків і дівчаток практично рівні. Фізична агресія значно переважає у хлопчиків. Значення ж критерію вербальної агресії перебуває у зоні невизначеності. Варто зауважити на досить високі показники вербальної агресії, тобто яскраво проявляється в криках, лайках та лихослів'ї.

Відтак, за отриманими даними ми виявили, що більшість підлітків, які мають високі показники проявів агресивної поведінки також мають схильність до ризику, що може мати негативні наслідки у житті не тільки підлітка, а й оточуючих.

Психокорекційна програма передбачає зниження наступних показників: схильність до ризику, спонтанна агресивність, тривожність, дратівливість, депресивність, уразливість; підвищить такі показники: товариськість, недостатня саморегуляція.

Ключові слова: агресія, стрес, схильність до ризику, психологічні особливості, підлітки, депресивність, дратівливість, саморегуляція.

ANNOTATION

Statsiuk I.I. Psychological causes of aggression in adolescents during education. - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty 053 «Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2024.

Aggression in psychology is defined as a special type of behavior that is aimed exclusively at harming both living people and inanimate objects. As a rule, such a manifestation serves as a reaction to various mental or physical frustrations, discomfort, and stress. In some cases, aggression can be used to achieve some goal, for example, for self-affirmation or obtaining some status.

The analysis of psychological literature provides a basis for saying that there are the following main theories of aggressive behavior. It was in them that the views of psychologists as representatives of various directions in psychology were reflected: ethological, psychoanalytic, behaviorist, non-behaviorist, humanistic.

Adolescence is understood as a special period of human ontogenetic development, the uniqueness of which lies in its intermediate position between childhood and adulthood. It covers a rather long period of life. Its beginning falls on 11-12 years, and it ends differently: from 15 to 17-18 years.

Peculiarities of the development of a teenager's cognitive abilities are often the cause of difficulties in schooling: failure, inadequate behavior. The success of learning depends to a large extent on the motivation of learning, on the personal meaning that learning has for a teenager. The main condition of any study is the desire to acquire knowledge and measure oneself and the learner. But in real school life, one has to face a situation when a teenager has no need for education and even actively opposes education.

Aggressiveness in an open or disguised form is often cultivated in society as a tool in the struggle for success. Manifestations of aggressiveness contribute to the shortcomings of upbringing carried out by various social institutions, including not only the family, school, but also mass media, etc.

36 eighth-grade students participated in the study - 18 boys and 18 girls. The diagnostic techniques we used: Leary's method of diagnosing interpersonal relations, the Bass-Darka aggression detection questionnaire, Schubert's "Readiness to risk" (PSK).

According to the results of the conducted research, we can say that in the examined group in this age period aggressiveness in its various manifestations is characteristic of many children. A comparative analysis of the average values of aggressiveness of boys and girls with an increased level of aggressiveness shows that the index of aggressiveness exceeds the index of hostility in boys and girls. At the same time, the aggressiveness index of boys prevails over the same index of

girls, and the hostility indices of boys and girls are practically equal. Physical aggression is much more common among boys. The value of the criterion of verbal aggression is in the zone of uncertainty. It is worth noting the rather high rates of verbal aggression, i.e. it is clearly manifested in shouting, cursing and slander.

Therefore, according to the obtained data, we found that most teenagers who have high indicators of aggressive behavior also have a tendency to take risks, which can have negative consequences in the life of not only the teenager, but also those around him.

The psychocorrective program involves reducing the following indicators: propensity to risk, spontaneous aggressiveness, anxiety, irritability, depression, vulnerability; will increase the following indicators: sociability, insufficient self-regulation.

Key words: aggression, stress, propensity to risk, psychological features, teenagers, depression, irritability, self-regulation

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1.	13
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	13
1.1. Сутність та природа агресивної поведінки людини.....	13
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	18
1.3. Специфіка агресивної поведінки в підлітковому віці.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	28
2.1. Процедура проведення дослідження та опис методик	28
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	35
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	45
3.1. Опис корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня агресивності у підлітків.....	45
3.2. Практичні рекомендації подолання агресивної поведінки у підлітковому віці.....	74
Висновки до третього розділу.....	80
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростання напруженості у сучасному суспільстві обумовлює збільшення різноманітних конфліктів та необхідність їх всебічного вивчення з метою нівелювання негативних наслідків та як найповнішого використання закладених у них позитивних можливостей для розвитку особистості. Знання чинників, які обумовлюють виникнення агресивної поведінки, дозволяє розробити комплекс методів, спрямованих на її профілактику та формування навичок успішного вирішення. Така робота дозволяє не лише допомогти особистості одержати знання про ефективні способи подолання агресії, але і надає їй інформацію про основні психологічні особливості, які зумовлюють виникнення міжособистісних конфліктів, про можливості саморегуляції у складних життєвих ситуаціях, здійснює цілеспрямований вплив на особистість з метою гармонізації її психічного та соціального життя.

Незважаючи на те, що підлітковий вік у психології ХХ сторіччя вивчався досить докладно, сучасні підлітки відрізняються від однолітків попередніх поколінь рядом соціально-психологічних особливостей. Серед яких дослідниками відзначається підвищена агресія підлітків в умовах школи в цілому і в педагогічному процесі зокрема, в міжособистісному спілкуванні з однолітками з дорослими, і, перш за все, з батьками. Емоційна сфера підлітка зазнає значних змін, в цілому, її можна охарактеризувати як лабільну, нестійку. Підлітку складно переробляти свої емоції, він часто не розуміє що з ним відбувається.

Знання специфіки і статовікових особливостей необхідно для психокорекційної роботи з підлітками різних груп. Розробка соціально-психологічних тренінгів та індивідуальних програм допомоги підліткам, які мають комунікативні проблеми, в цілому, і що відрізняються конфліктністю, підвищеною агресією, зокрема, вимагає створення психодіагностичного інструментарію.

Таким чином, недостатня вивченість різнопланових факторів впливу на поведінку та необхідність психологічного корекційного впливу на агресію підлітків зумовили вибір теми роботи «Психологічні причини прояву агресії у підлітків під час навчання».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості агресивної поведінки підлітків.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. З'ясувати психологічні та вікові особливості підліткового віку.
2. Охарактеризувати визначення поняття агресивної поведінки у вітчизняній та зарубіжній психології.
3. Обґрунтувати методи дослідження, описати вибірку та етапи дослідження.
4. Створити та описати психологічні рекомендації щодо подолання проявів агресії у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження – психологічні причини агресивної поведінки підлітків.

База дослідження: у дослідженні брали участь учні восьмих класів – у кількості 36 осіб – 18 хлопчиків та 18 дівчаток.

Гіпотеза: рівень агресивності підлітків залежить від гендерної приналежності дитини та її схильності до ризику.

Теоретико-методологічна основа дослідження: Теоретико-методологічними засадами вивчення поставленої проблеми є дослідження в галузі різноманітних психологічних робіт як у вітчизняній так і в зарубіжній психології. Переважна більшість праць із досліджуваної проблематики присвячена вивченню різноманітних форм агресивної поведінки дітей та підлітків (О.Б. Бовть, Р.У. Благута, Б.М. Ткач, С.В. Харченко, Л.В. Чаговець). Проблема агресії та агресивної поведінки займає чітке місце серед психологічної проблематики. Особлива увага цієї проблеми приділялася в зарубіжній психології (З. Фрейд, А. Басс, А. Бандура, С. Берковіц, К. Лоренц

та ін.). Багато досліджень присвячено вивченню психологічних детермінант конфліктної поведінки, способів її психологічної корекції та відповідних рис особистості, типології конфліктів, закономірностей їх виникнення (А.Я. Анцупов, А. Бандура, М.Й. Боришевський, І.В. Ващенко, Н.В. Грішина, О.А. Донченко, В.Л. Зливков, Г.В. Ложкін, В.С. Медведєв, Л.А. Петровська, Н.І. Пов'якель, В.А. Семиченко та ін.)

Методи дослідження. Обрані відповідно до поставленої мети та завдань роботи, визначення її об'єкта й предмета. Для розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотез були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження: аналіз наукових джерел, теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі; Опитувальник Басса-Дарки виявлення агресії; «Готовність до ризику» Шуберт (PSK).

Обґрунтування теоретичного і практичного значення отриманих результатів. Матеріали роботи мають досить широкий діапазон свого практичного застосування. Зокрема, вони можуть бути використані у науково-дослідній діяльності – при подальших дослідженнях проблематики; у навчальному процесі – при викладанні психологічних та педагогічних дисциплін. Зібраний фактичний матеріал, узагальнення та висновки можуть використовуватися студентами та психологами з даної тематики та в процесі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців, орієнтованих на роботу у віковій психології та конфліктології.

Апробація результатів роботи публікації, статті. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: VII Міжнародна науково-практична конференція «TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH», 21-23.03.2024, Токіо, Японія; VIII Міжнародна науково-практична конференція “CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION”, 8-10.04.2024, Берлін, Німеччина; IV Міжнародна науково-практична конференція “SCIENCE AND SOCIETY:

MODERN TRENDS IN A CHANGING WORLD”, 18-20.03.2024, Відень, Австрія.

Публікації. Основний зміст та результати роботи відображено у 3 публікаціях на Міжнародних науково-практичних конференціях у Австрії, Японії та Німеччині.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (65 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність та природа агресивної поведінки людини

Агресія в психології характеризується як специфічний тип поведінки, спрямований виключно на завдання шкоди як живим істотам, так і неживим об'єктам. Зазвичай така поведінка є реакцією на різні психічні або фізичні фрустрації, дискомфорт та стресові ситуації. В окремих випадках агресія може бути інструментом для досягнення певної мети, наприклад, самоствердження або здобуття певного соціального статусу.

Проблематика причин агресивних дій людини довгий час була об'єктом серйозних суперечок і дискусій, під час яких висловлювалися кардинально різні погляди щодо природи агресивної поведінки та чинників, які безпосередньо впливають на неї[5].

Агресія асоціюється у свідомості людей з негативними емоціями, такими як злість і роздратування, а також з мотивами, що включають прагнення образити або завдати шкоди. Крім того, агресія пов'язується з негативними установками, зокрема з різного роду забобонами, такими як расові, етнічні та релігійні упередження.

Поняття агресії розглядалося багатьма авторами. Хронологічно найперша концепція, що пояснює природу агресії, полягала в спробах пояснити походження агресії інстинктивними чинниками : усі людські істоти генетично запрограмовані до проявів агресивності в певних ситуаціях [15].

Найвідоміше теоретичне положення, яке має відношення до агресивної поведінки особистості, це те, чому така поведінка по своїй природній суті є переважно інстинктивною. Одним з яскравих представників цієї теорії є основоположник психоаналізу З. Фрейд. У міру розвитку своїх поглядів, багато в чому під враженням досвіду другої світової війни З.Фрейд дещо змінив свої позиції з приводу природи агресії. На додаток до інстинкту лібідо

нова версія психоаналізу включила другий інстинкт, танатос, протилежний до ероса (лібідо), який розглядався як прагнення до смерті [19]. Усе людське існування розглядалося як врівноваження боротьби цих інстинктів, а сам танатос був причиною агресивної поведінки.

Е. Фромм вважає, що агресія - це будь-які дії, які можуть заподіяти або заподіюють збиток іншій людині, групі людей, тваринам, також спричинення збитку неживим об'єктам [19].

У рамках інстинктивно орієнтованих підходів до розуміння суті агресії можна виділити три різних відгалуження, об'єднаних загальною ідеєю: поведінка людини, розглядається як інстинктивно і генетично обумовлена, але трансформувалася в процесі природного відбору.

Представники соціобіологічного підходу єдині в думках, що агресія - це засіб, за допомогою якого люди намагаються отримати свою порцію ресурсів, що в подальшому забезпечує успіх, переважно на генетичному рівні, в природному відборі.

Інша теорія - теорія когнітивної моделі агресії - не включає в собі якісь нові формулювання. Вище розглянуті теоретичні моделі розширені в результаті зв'язку їх до емоційних процесів, які виступають головними детермінантами агресії [2].

Етнологічний підхід. Основоположником цього підходу являється Карл Лоренц, лауреат Нобелівської премії, чие розуміння природи поведінки людини, і, зокрема, природи агресії, з одного боку досить близько поглядам З.Фрейда, але відрізняється від останнього рядом обставин і нюансів. З точки зору цього підходу агресія є одним з механізмів боротьби за існування, що розвинувся в ході еволюції. Агресія в цьому сенсі забезпечує, по-перше, боротьбу за існування, по-друге, допомагає зробити відбір найбільш перспективного генетичного матеріалу, оскільки найбільшу кількість потомства залишають найбільш сильні і енергійні індивіди. Крім того, сильніша і агресивна тварина може краще захистити потомство і забезпечити його виживання.

Проте слабким моментом цієї теорії є той факт, що в поведінці людини можна спостерігати достатню кількість прикладів недоцільної агресії, коли вона ніяк не пов'язана із захистом власних інтересів, так само як і інтересів своєї соціальної групи.

Ще один напрям у вивченні агресивної поведінки спирається на визначення агресії і його причин на основі теорії соціального навчання, яку запропонував А. Бандура.

Можна сказати, що ця теорія в деякому розумінні унікальна: тут агресія трактується як специфічна соціальна поведінка, яка підтримується в основному так само як і інші форми соціальної поведінки [15].

Таким чином, у рамках теорії соціального навчання стверджується, що агресивна поведінка зароджується і розвивається тільки виключно у відповідних соціальних умовах, тобто, на відміну від інших теоретичних напрямів, ця теорія оптимістичніше відноситься до можливості купірування агресії або узяття її під контроль.

Цю точку зору розділяє М.І. Єнікеєв, що вважає агресивність - це стійке прагнення індивіда завдати людям фізичної або психотравмуючої шкоди.

У психології структуру агресивної поведінки досліджували А.К. Осинський та Н.Д. Левітов, які запропонували її класифікацію. Вони розрізняють агресію за кількома критеріями:

1. За напрямком дії:
 - Агресія, спрямована на зовнішні об'єкти.
 - Аутоагресія, тобто агресія, спрямована на себе.
2. За метою дій:
 - Інструментальна агресія, що використовується для досягнення певних цілей.
 - Ворожа агресія, яка є реакцією на фрустрацію або роздратування.
3. За способом вираження:
 - Фізична агресія.
 - Вербальна агресія.

4. За ступенем вираженості:

- Пряма агресія, що виявляється безпосередньо.
- Непряма агресія, яка проявляється опосередковано.

5. За ініціативністю:

- Ініціативна агресія, де ініціатором є сам агресор.
- Оборонна агресія, як відповідь на зовнішню загрозу.

Таким чином, можна узагальнити, що агресія в людській поведінці зумовлена низкою чинників, зокрема:

1. Вродженими схильностями.
2. Потребами, які активізуються під впливом зовнішніх стимулів.
3. Когнітивними та емоційними процесами.
4. Соціальними умовами і попереднім навчанням.

Нині існує велика кількість теоретичних і практичних досліджень, присвячених причинам агресивної поведінки, її природі та факторам, що впливають на її прояв.

На думку С. Фейшбаха, є важливі відмінності між різними видами агресії, тому дослідник розмежовує один від одного такі види агресії як експресивна, ворожа, інструментальна. Під експресивною агресією розуміють мимовільні спалахи, вибухи гніву, люті, що нецілеспрямовані і швидко припиняються. При цьому джерело порушення спокою не обов'язково піддається якому-небудь нападу. Типовий приклад - це напад упертості у маленької дитини, яка супроводжується істерикою. Агресія розглядається як модель поведінки, як емоція, мотив або установка.

На думку В.В. Юрчука, агресивна поведінка - ця мотиваційна поведінка, вона може завдавати шкоди об'єктам атаки - напади або фізичний збиток іншим індивідам, дискомфорт, депресію, напруженість, страх, аномальне психопереживання [9].

Аналіз психологічної літератури дає основу говорити про те, що існують наступні основні теорії агресивної поведінки. Саме у них знайшли відображення погляди психологів як представників різних напрямів в

психології: етологічного, психоаналітичного, біхевіористичного, необіхевіористичного, гуманістичного.

Аналіз проблем агресії у вказаних вище теоріях дозволяє вказати на те, що вони схожі за низкою позицій. Є навіть інтеграційний підхід у вивченні агресивної поведінки. Він вважається перспективним в науковій теорії. Він дозволяє об'єктивно і усебічно підійти до вивчення питання агресивної поведінки.

У сучасній психологічній літературі визначення агресивної поведінки є предметом значних дискусій. Агресія розглядається як будь-яка форма дій, спрямованих на зневагу або завдання шкоди іншій особі. Вона також описується як цілеспрямована руйнівна поведінка, що порушує суспільні норми і правила співіснування, спричиняє шкоду об'єктам нападу, заподіює фізичні ушкодження людям і викликає у них психологічний дискомфорт, зокрема страх і напруженість.

Згідно з сучасними психологічними дослідженнями, агресія часто сприймається як деструктивний і дисгармонійний феномен. Цілі, яких прагне агресор, мають важливе значення для оцінки агресивних дій. Агресивність як стійка риса особистості відображає готовність до агресивної поведінки. Таким чином, ворожі дії, спрямовані на завдання шкоди іншим, можна розглядати як реакцію на фрустрацію потреб або конфлікти, і ці дії визначаються як агресивна поведінка.

Хоча більшість дослідників використовують саме це визначення, на сьогодні воно не є загальноприйнятим і тому, що термін "агресія" має багато різних тлумачень.

Одним із підходів до визначення агресії є її розгляд як порушення соціальних норм. Психологи часто вважають людину агресивною, якщо її дії суперечать прийнятим у суспільстві правилам поведінки. Відповідно до цього підходу, видатний психолог А. Бандура зазначав, що поведінка сприймається як агресивна, якщо вона не відповідає соціально схваленим ролям.

Агресія легко ідентифікується, тому агресивних людей легко розпізнати:

1) їх погляд і дії повні люті, вони часто вступають в конфліктні ситуації з оточенням;

2) вони приймають рішення за інших людей, незважаючи на їх особисту думку;

3) у них напористий і загрозливий підхід до будь-якої справи;

4) вони критичні по відношенню до інших, висміюють тих, у кого виникають цікаві ідеї, і ніколи не визнають помилок;

5) постійно перебивають людей і не дають їм можливості висловитися.

У невербальній поведінці також помітні прояви агресивності :

1) тіло завжди напружене і випрямлене;

2) вони схильні стискати руки в кулаки і вказувати пальцем;

3) особа завжди похмура або гнівна;

4) вони дивляться на людей зверху вниз;

5) у них пронизливий і гучний голос, в якому часто є присутнім відтінок холоднокривності і сарказму [14].

Мотиви агресії можуть бути різноманітними: деякі люди використовують агресію як захисну реакцію на атаку з боку іншої особи, інші застосовують її для досягнення власних цілей, а треті прагнуть завдати шкоди чи болю іншим.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік розглядається як особливий етап онтогенетичного розвитку, що займає проміжне положення між дитинством і дорослістю. Цей період є досить тривалим і починається у віці 11-12 років, завершуючись в різних випадках від 15 до 17-18 років.

Л.С. Виготський пропонував аналізувати підлітковий вік через призму інтересів, що визначають спрямованість реакцій. Наприклад, зміни у поведінці підлітків, такі як зниження шкільної успішності або погіршення стосунків з батьками, можуть бути пояснені радикальною перебудовою системи інтересів у цьому віці.

Д.Б. Ельконін визначав підлітковий вік як період з 11 до 17 років, базуючись на зміні провідних форм діяльності. Він поділяв цей період на два етапи: середній шкільний вік (11-15 років), коли головною діяльністю є спілкування, та старший шкільний вік (15-17 років), де домінує навчально-професійна діяльність.

Важливо зазначити, що Л.С. Виготський і Д.Б. Ельконін розглядали підлітковий вік як переважно стабільний, хоча на практиці він може бути досить бурхливим. Л.С. Виготський вважав, що підлітковий вік відділяється від молодшого шкільного та юнацького кризами, які виникають у 13 та 17 років відповідно. Д.Б. Ельконін і Т.В. Драгунова визначали вік 11-12 років як перехідний період від молодшого шкільного до підліткового. Криза, що відокремлює підлітковий вік від юнацького, за Ельконіним, виникає у 15 років, а перехід від юнацького до дорослого віку супроводжується кризою у 17 років [9].

Межі підліткового віку не є чітко визначеними і можуть варіюватися у кожного індивідуально. Разом з поняттям "підлітковий вік" часто використовується термін "перехідний вік". У цей період підліток проходить значний етап у своєму розвитку, переживаючи внутрішні конфлікти з самим собою і з оточенням, а також зовнішні зриви і поступове зростання, що веде до формування почуття власної особистості. У цьому віковому періоді закладаються основи свідомої поведінки, формуються моральні уявлення і соціальні установки.

Особливості розвитку пізнавальних здібностей підлітка часто призводять до труднощів у шкільному навчанні, таких як неуспішність і неадекватна поведінка. Успішність навчання значною мірою залежить від мотивації та особистісного сенсу, який підліток надає навчальному процесу. Основною умовою ефективного навчання є наявність прагнення до здобуття знань і самовдосконалення. Однак у реальному шкільному житті часто трапляється, що підліток не виявляє інтересу до навчання і навіть активно протидіє йому.

Підлітковий вік вважається кризовим через неоднозначний характер процесу психологічного дорослішання і статевого дозрівання. Питання про неминучість кризи і її тривалість є предметом дискусій. У традиційних культурах, завдяки обрядам ініціації, які представляють собою систематичну підготовку до статусу дорослої людини та публічне визнання, криза дорослішання не проявляється настільки виразно.

Однією з характеристик підліткової кризи, спільною для всіх історичних епох, культур і етносів, є біологічне дозрівання, яке супроводжується інтенсивним фізичним розвитком і статевим дозріванням. Найскладнішим періодом в будь-якій періодизації вважається вік від 13 до 15 років. Це час інтенсивного і нерівномірного зростання та розвитку організму, що призводить до підвищеної збудливості, нестабільності настрою та швидкої втомлюваності [9].

Основні риси підліткового віку можна визначити за такими критеріями:

1. Різде погіршення поведінки, виявляється в негативізмі, протистоянні дорослим і упертості.
2. Виражена суперечливість прагнень.
3. Реакція емансипації.
4. Прагнення звільнитися від контролю батьків.

Паралельно з емансипаційною реакцією розвивається потяг до групової активності з однолітками. Саме вони стають значущими партнерами для спілкування, і підліток починає цінувати свої взаємини з ними. Підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості, тож основним новоутворенням в цей час є внутрішнє відчуття дорослості і бажання бути розглянутим як доросла особистість. У цей час встановлюються певні інтереси, які стають психологічною основою для ціннісних орієнтацій підлітків.

Однією з характеристик підліткового віку є особистісна нестабільність, що проявляється у афективній "вибуховості", частій зміні настрою, суперечливості та нестійкості у поведінці. Підліток дуже чутливий до

зовнішніх впливів, що може призводити до серйозних соціальних проблем, таких як девіантна поведінка, рання алкоголізація, наркоманія та суїцидальні тенденції.

Розуміння особливостей когнітивного розвитку підлітка має важливе значення, оскільки ці особливості слід враховувати при навчанні та вихованні. У цей період відбувається формування нових мотивів навчання, пов'язаних із професійними амбіціями та ідеалами. Починають розвиватися елементи теоретичного мислення, що проявляються у вмінні аналізувати і узагальнювати інформацію, класифікувати дані і розвивати рефлексивне мислення. Інтелектуальний розвиток супроводжується інтенсивним розвитком пам'яті, яка стає більш інтелектуалізованою [14].

У підлітковому віці сприйняття матеріалу відіграє надзвичайно важливу роль у пізнавальному процесі, і його особливості тісно пов'язані з пам'яттю. Індивідуальні коливання уваги, такі як збудливість або стомлюваність, а також зниження інтересу до навчальної діяльності, часто визначаються індивідуально-психологічними особливостями підлітка.

У цьому віці увага є довільною і може бути повністю організованою й контрольованою підлітком. Зміст розумової діяльності підлітка змінюється в напрямку мислення в поняттях, що більш глибоко відображають взаємозв'язки між явищами дійсності.

Розвиток самосвідомості стає важливим елементом психічного розвитку підлітка. Однією з найважливіших рис його особистості є стійкість самооцінки і образу "Я". Фізичні особливості можуть впливати на самооцінку та самоповагу підлітка і навіть призводити до страху поганої оцінки з боку інших.

Сильна потреба в спілкуванні з однолітками є характерною для підлітків, а також прагнення знайти своє місце серед них. Вплив групи та її цінностей стає важливим для підлітка, і він може намагатися відзначитися в різних сферах життя, щоб отримати соціальне визнання серед ровесників [18].

Підлітки часто намагаються спиратися на думку своїх однолітків, і це може створювати конфліктні ситуації в стосунках з батьками. У цьому віці з'являється сильна потреба в самостійності, а це може призводити до зіткнень поглядів на життя між підлітками та їхніми батьками.

Психологічна безпека підлітків стає суттєвою проблемою, оскільки психологічне насильство у міжособистісних відносинах може негативно позначитися на їхньому емоційному стані та успішності в навчанні. Це може відбуватися як у класному колективі, так і з боку вчителів.

Однією з ключових проблем у становленні особистості підлітка є розвиток самооцінки. Вона визначає формування різних особистісних якостей, і негативна самооцінка може призвести до конфліктів у спілкуванні та інших проблем.

Незадоволення базової потреби в особистісно-орієнтованому та довірливому спілкуванні може вплинути на ставлення учнів до школи та спричинити деструктивну поведінку. Це також може відобразитися на їхньому фізичному і психічному здоров'ї [9].

Підлітковий період є періодом активного самовизначення особистості, коли особа через власну активність формує своє "Я" та взаємодіє з соціальним оточенням, що допомагає в розвитку самосвідомості. Це час, коли відбувається інтенсивне усвідомлення себе як члена дорослого світу і формування особистісних цінностей та переконань.

1.3. Специфіка агресивної поведінки в підлітковому віці

Підлітковий період, як визначав С. Холл, можна охарактеризувати як час "бурі і натиску". Ця фаза розвитку характеризується подвійністю та парадоксальністю. У цьому віці відбувається значна кількість стресів та конфліктів, а також проявляється нестабільність, ентузіазм і сором'язливість.

Підлітковий вік відіграє ключову роль у формуванні моральних цінностей та соціальних уявлень. У цьому періоді формуються стійкі риси

характеру та міжособистісна поведінка, а також виникають основні мотиваційні лінії, такі як самопізнання, самовираження і самоствердження.

Однією з важливих новоутворень цього періоду є формування нового рівня самосвідомості та зміна образу "Я". У підлітків розвивається рефлексія, що сприяє їхньому розумінню себе та своїх можливостей, а також усвідомленню власної відповідальності за вчинені дії.

Не менш важливим аспектом підліткового періоду є аналіз агресивної поведінки. Підлітки можуть виявляти агресію через такі негативні емоції, як гнів, страх, помста та ворожість. Це може проявлятися у бійках, зневаженні, тілесних ушкодженнях та інших негативних формах.

Агресивність серед підлітків може бути результатом генетичних чинників, згідно з однією теорією, яка вважає, що ця риса є властивою людині з природи, інстинктом або потребою. Однак існують вчені, які не підтримують цю думку. Дослідження в антропологічній галузі свідчать, що агресивність не так сильно пов'язана з біологічними чинниками, як з культурними впливами, зокрема, з громадським устроєм та соціальним середовищем.

У суспільстві агресивність часто культивується як знаряддя для досягнення успіху. Поширення такої поведінки сприяють вади у вихованні, що здійснюється різними соціальними інститутами, такими як сім'я, школа, та засоби масової інформації.

Наукові дані свідчать, що агресивність у підлітків переважно є результатом спадковості, а не патологічного стану. Розвиток цих рис сприяє помилкам у вихованні та складнощам у соціальному оточенні.

Агресивність серед підлітків часто виражається як форма протесту проти незрозуміння дорослими або невдоволення власним становищем у суспільстві, що проявляється в поведінці. Природні особливості темпераменту, такі як збудливість та інтенсивність емоцій, також можуть впливати на розвиток агресивності.

Отже, в підлітковому віці складність внутрішніх і зовнішніх умов може призводити до ситуацій, які порушують нормальний процес особистісного розвитку, створюючи передумови для виникнення і прояву агресивності.

Багато вчених, які вивчають агресію серед підлітків, виділяють різні типи і форми цього явища, такі як вербальна і фізична агресія, пряма і непрямая, активна і пасивна, а також ворожість і багато інших. Наприклад, дослідження Л. Семенюк, що базується на аналізі документації шкіл, спілкуванні з вчителями, батьками, вивченні відносин конкретних підлітків з однолітками та дорослими, а також їхніми особливостями, поглядами та сторонами поведінки в процесі тестування, анкетування та обстеження за допомогою опитувальників, дозволили їй виділити чотири групи.

Перша група охоплює підлітків із стійким комплексом аномальних, аморальних та примітивних потреб, які мають деформацію цінностей і відносин і прагнуть до споживчого проведення часу. Для них характерні егоїзм, байдужість до переживань інших, відсутність авторитетів, цинізм і озлобленість. Фізична агресивність переважає у їхній поведінці.

Друга група включає підлітків із деформованими потребами і цінностями, які мають ширший круг інтересів, загострений індивідуалізм і прагнуть до привілеєваного положення за рахунок утиску слабких і молодших. Вони виявляють фізичну агресію ситуативно, головним чином проти слабших осіб.

Третя група складається з підлітків, у яких конфлікт між деформованими і позитивними потребами проявляється у непрямій і вербальній агресії.

Четверта група охоплює підлітків із слабо деформованими потребами, обмеженим кругом інтересів та безвіллям, недовірливістю і мстивістю.

Класифікація агресивності підлітків ґрунтується на комплексі особистісних властивостей, типових для конкретної групи підлітків.

Важливо зауважити, що підлітковий вік є одним з найскладніших періодів у розвитку людини і в багатьох відношеннях визначає всю подальшу

її життєву траєкторію. У цей період формується характер і інші основні аспекти особистості[9].

Існує різноманітність поглядів та концепцій, які визначають різні типи неблагополучних сімей, де виховуються діти з відхиленнями в поведінці. Л. Алексєєва та Г. Бочкарьова розглядають різні аспекти цього явища.

Перша зазначена вчена виділяє наступні види неблагополучних сімей: конфліктні, аморальні, педагогічно некомпетентні та асоціальні. Г. Бочкарьова додатково класифікує сім'ї на основі емоційної атмосфери, емоційних контактів та етичної атмосфери.

До того ж, А. Лічко наголошує на 4 типах неблагополучних ситуацій у сім'ї: гіперопіка, гіпоопіка, ситуація "кумира" сім'ї та ситуація "попелюшок".

Таким чином, несприятливий мікроклімат у багатьох сім'ях може бути обумовлений низкою факторів, таких як відчуженість, грубість, неприязнь та інші. Це може призводити до проявів демонстративної непокори та агресивності. Крім того, інтенсивний розвиток самосвідомості та самокритичності в підлітковому віці може викликати суперечності у відносинах не лише зі світом навколо, а й з власним уявленням про себе.

Такі несприятливі біологічні, психологічні, сімейні та соціально-психологічні фактори можуть спотворювати спосіб життя підлітків, викликаючи порушення емоційних відносин та піддаваючи їх сильному впливу підліткової групи, яка часто формує асоціальні життєві цінності.

Компанії однолітків, що формуються спонтанно, збирають підлітків, які мають схожі рівні розвитку і інтереси. Ці групи можуть закріплювати або навіть культивувати девіантні цінності та способи поведінки, що робить їх значним регулятором у поведінці підлітків і має суттєвий вплив на їх особистісний розвиток. Втрата відчуття дистанції і розуміння припустимого та неприпустимого може призвести до непередбачуваних подій.

Дослідження агресивної поведінки в підлітковому віці має велике значення. Зокрема, на перших етапах підліткового періоду (10-11 років) підлітки характеризуються критичним ставленням до себе, де переважає

фізична агресія, а вербальна агресія і негативізм розвиваються на однаковому рівні. На другій стадії (12-13 років) вони починають звертати більше уваги на вербальну агресію, а фізична агресія також збільшується. На третій стадії (14-15 років) підлітки порівнюють свої особистісні особливості з прийнятими нормами у своїх референтних групах, при цьому вербальна агресія стає пріоритетною.

Дослідження також показує, що агресивність та тривожність виникають в ранньому дитинстві і можуть закріплюватись або згладжуватись у подальшому житті. З урахуванням того, що розвиток дитини відбувається через діяльність, необхідно забезпечити включення підлітка в такі діяльності, які б відповідали інтересам дорослих, але дозволяли б підлітку реалізувати себе на рівні дорослих.

Агресивна поведінка може приймати різні форми та ступені вираженості, включаючи фізичну та вербальну агресію, а також негативне словесне висловлювання. Вона може бути обумовлена різноманітними факторами, такими як індивідуальні особливості, недоліки виховання та соціальні взаємодії.

Висновки до першого розділу

Агресія - це мотивована деструктивна поведінка, що порушує норми співіснування людей, завдає шкоди об'єктам нападу та може призводити до фізичного збитку або психологічного дискомфорту у людей. У сучасному світі проблема агресії надзвичайно актуальна як з наукової, так і з соціальної практики. Для її вирішення необхідно розкрити механізми виникнення та принципи функціонування агресії, а також розробити методи її профілактики та корекції.

У підлітковому віці характерні такі форми прояву агресії, як вербальна, фізична та непрямая агресія. Ці прояви можуть виникати під впливом різноманітних чинників, включаючи взаємодію з підлітковою групою, середовище, стиль та круг спілкування. Негативний мікроклімат у деяких сім'ях може сприяти розвитку фізичної та вербальної агресії, грубості та агресивної поведінки.

Підлітковий вік може спровокувати виникнення глибоких психологічних проблем, а криза може стати психічним розладом, що вимагає фахової допомоги. Тому вивчення особливостей підліткового віку є важливим для розуміння психології агресії в цьому віці.

Для вчасного виявлення агресивних проявів у підлітків важливо використовувати різні методи діагностики. Профілактика агресії включає в себе навчання дитини управляти своїми агресивними проявами, щоб запобігти їхньому наростанню та ескалації.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Процедура проведення дослідження та опис методик

Підлітковий вік характеризується імпульсивністю, емоційною нестійкістю, різкими коливаннями настрою та агресивністю, викликаною ослабленістю стримувальних центрів. Розвиток підлітка як індивіда і особистості передбачає взаємодію двох відносно автономних, але нерозривно пов'язаних рядів розвитку - натурального і соціального. Перший включає біологічні процеси, такі як статеве дозрівання, другий - процеси навчання, виховання і соціалізації.

Психологи вважають підлітковий вік критичним періодом онтогенезу, пов'язаним із значними змінами у свідомості, діяльності та взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Криза підліткового віку, яка є нормальним явищем, може призвести до агресивної поведінки за наявності негативних факторів.

У розвитку статевих відмінностей дітей значну роль відіграють як біологічні передумови, так і соціальні та культурні стереотипи. Дослідження показують відмінності у прояві агресивності хлопчиків і дівчаток підліткового віку, що обумовлені як біологічними особливостями, так і впливом соціальних факторів.

Проведення емпіричного дослідження включає кілька етапів: визначення методів і методик, виявлення рівнів агресії та здатності до прогнозування у підлітків, встановлення взаємозв'язку між здатністю до прогнозування та агресією у підлітків, а також аналіз результатів дослідження. У дослідженні взяли участь 36 учнів восьмих класів, з них 18 хлопчиків і 18 дівчаток. Дослідження проводилося в кілька етапів:

Підготовчий етап: бесіди з адміністрацією, вчителями, психологом, учнями школи, підбір методик, формування первинної вибірки.

Констатуючий етап: підготовка до діагностичного обстеження, обробка результатів, аналіз та обговорення результатів, опис психологічних особливостей агресивних підлітків.

Розробка та впровадження корекційної програми. Для діагностики ми використали такі методики:

- Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі (Додаток А)
- Опитувальник Басса-Дарки для виявлення агресії (Додаток Б)
- Тест «Готовність до ризику» Шуберт (PSK) (Додаток В)

Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі. При дослідженні міжособистісних відносин і соціальних аттитюдів часто виділяються два чинники: домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність [7].

Ці фактори визначають загальне враження про людину у процесах міжособистісного сприйняття. Вони були названі М. Аргайлом серед основних компонентів під час аналізу стилю міжособистісної поведінки і можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка й сила. У багаторічному дослідженні, проведеному американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється у тривимірному просторі, утвореному осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність, емоційність-аналітичність [26].

Емпіричне дослідження складається з кількох етапів: вибір методів і методик дослідження, оцінка рівнів агресії та здатності до прогнозування у підлітків, встановлення взаємозв'язку між цими показниками та аналіз отриманих результатів. У дослідженні брали участь 36 учнів восьмих класів, серед яких було 18 хлопчиків і 18 дівчаток.

Дослідження проводилося у три етапи:

Підготовчий етап включав бесіди з адміністрацією, вчителями, психологом та учнями школи, вибір методик і формування первинної вибірки.

Констатуючий етап передбачав підготовку до діагностичного обстеження, обробку, аналіз та обговорення результатів, а також опис психологічних особливостей агресивних підлітків.

На третьому етапі розробляли та впроваджували корекційну програму.

У дослідженні використовувалися такі діагностичні методики:

- Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі (Додаток А)
- Опитувальник Басса-Дарки для виявлення агресії (Додаток Б)
- Тест «Готовність до ризику» Шуберт (PSK) (Додаток В)

Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі. При дослідженні міжособистісних відносин і соціальних установок зазвичай виділяють два основні чинники: домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність. Ці фактори визначають загальне враження про людину у процесі міжособистісного сприйняття. За М. Аргайлом, вони є основними компонентами аналізу стилю міжособистісної поведінки і співвідносяться з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка і сила. У багаторічному дослідженні, проведеному американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких проводиться у тривимірному просторі, утвореному осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність, емоційність-аналітичність.

Вчені погоджуються, що агресивна поведінка не завжди має на меті заподіяння шкоди. Нападник може переслідувати інші цілі, такі як контроль над ситуацією, домінування над особистістю або формування у жертви сприятливої для нього ідентичності. Результати методики Басса-Дарки дозволяють оцінити як вираженість окремих симптомів ворожої поведінки, так і мотивацію винагороди. Варто зазначити, що в деяких випадках поведінка може бути зумовлена одночасною дією різних типів мотивації.

Агресор може прагнути до утвердження своєї влади будь-якими способами.

При складанні опитувальника вчені керувалися такими принципами:

1.Кожне питання має стосуватися лише однієї складової агресивної поведінки.

2.Питання сформульовані таким чином, щоб знизити вплив можливого схвалення або несхвалення з боку суспільства на відповідь випробуваного.

Цього досягається за допомогою таких методів:

В кожній відповіді вже передбачається, що стан, який не схвалюється суспільством (наприклад, обурення або злість), вже настав, і випробуваний повинен відповісти лише щодо способів його вираження. Це дозволяє уникнути оцінювання причин цього стану і зосередитися лише на його описі.

Питання складені так, щоб учасник дослідження не звинувачував себе у ворожій поведінці.

В тесті використовуються звичні розмовні обороти і штампи.

Методика Басса-Дарки дозволяє оцінити різні форми ворожої та агресивної поведінки. За допомогою цього тесту можна виявити, що у різних категорій випробуваних агресивність має різну вираженість. Опитувальник також дозволяє визначити напрямок подальших дій. Результати, отримані за допомогою методики Басса-Дарки, вказують на аспекти мотиваційної сфери випробуваного, адже вибір певної моделі поведінки завжди відбувається при взаємодії з реальними мотивами. Ця методика особливо цінна при роботі з агресивними підлітками і злочинцями, оскільки допомагає зрозуміти мотивацію їх вчинків.

Агресію можна поділити на два основні типи: мотиваційну агресію, яка є самоцінною, та інструментальну агресію, яка використовується як засіб. Обидва типи можуть проявлятися як під контролем свідомості, так і поза нею, і пов'язані з емоційними переживаннями (гнів, ворожість). Нас більше цікавила мотиваційна агресія як прямий прояв деструктивних тенденцій. Визначивши рівень таких деструктивних тенденцій, можна з високою ймовірністю прогнозувати можливість відкритої мотиваційної агресії. Однією з таких діагностичних процедур є опитувальник Басса-Дарки [29].

А. Басса, прийнявши ряд положень своїх попередників, розділив поняття агресії та ворожості, визначивши ворожість як реакцію, що розвиває негативні почуття та оцінки людей і подій. Створюючи свій опитувальник для диференціації агресії та ворожості, А. Басса та А. Дарки виділили такі типи реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія - спрямована манівцем на іншу особу або не спрямована на конкретну людину.
3. Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість).
4. Негативізм - опозиційна поведінка, яка може варіюватися від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за реальні або уявні дії.
6. Підозрілість - від недовіри та обережності до переконання, що інші люди планують і завдають шкоди.
7. Вербальна агресія - вираження негативних почуттів через крик, вереск або словесні відповіді (прокляття, погрози).
8. Почуття провини - переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що чинить зло, і відчуття докорів сумління.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які піддослідний відповідає «так» або «ні» .

Варто пам'ятати, що агресивність як властивість особистості та агресія як акт поведінки можуть бути зрозумілі лише в контексті психологічного аналізу мотиваційно-потребнісної сфери особистості. Тому опитувальник Басса-Дарки слід використовувати разом з іншими методиками.

«Готовність до ризику» Шуберт (PSK)

Нині психологи досліджують особистісні особливості підлітків, зокрема взаємозв'язок рівня депресії та схильності до ризику. Дослідження

ризик у психології та його впливу на поведінку в ситуаціях невизначеності є актуальними й цікавими для науковців.

Виділяють три основні напрями дослідження ризику в психології:

1. Ризик як ситуативна характеристика дій суб'єкта, яка виражає невизначеність результату та можливість несприятливих наслідків у разі невдачі.
2. Т.В. Корнілова визначає ризик з погляду суб'єкта як таку ситуацію, де виявлено невідповідність необхідних і наявних або потенційних можливостей в управлінні, а також де невизначена оцінка потенціалу цих можливостей. Це концепція надситуативної активності.

Другий напрямок розглядає ризик з позиції теорії рішень як ситуацію вибору між альтернативними варіантами дій. Прихильниками цього підходу були Ю. Козелецький та В.В. Кочетков. Вони пов'язували цей підхід з вимірюванням ймовірності помилки чи невдачі в ситуаціях з кількома альтернативами.

Третій напрямок досліджує взаємозв'язок індивідуальної та групової поведінки в ситуаціях ризику, що є соціально-психологічним аспектом ризику.

Спільним для всіх цих концепцій є те, що вони розглядають ситуацію ризику як ситуацію оцінки. Ризик виражає «прогностичну оцінку ймовірності несприятливого результату ситуації, що розвивається (ще не завершилася). Ризик - це не лише описова (атрибутивна) характеристика ситуації, а й оцінна категорія, нерозривно пов'язана з діями людини, її оцінкою - «оцінкою себе».

Згідно з цим визначенням, ситуація ризику виникає лише тоді, коли є суб'єкт, який діє в цій ситуації. Важливо зазначити, що ситуація ризику може стати небезпечною, якщо суб'єкт змушений діяти в ній, але небезпечна ситуація не обов'язково є ризикованою. Для різних суб'єктів, що діють в однакових умовах, ситуація може бути різною - ризикованою для одного і не ризикованою для іншого.

Отже, поняття ризику нерозривно пов'язане з дією суб'єкта і може бути визначене як характеристика цієї дії. Однак характеристика дії як ризикованої

є не атрибутивною, а оцінною. Ризик є оцінкою можливості здійснення дії, досягнення результату, що відповідає меті.

Таким чином, ризик можна визначити як ситуативну характеристику діяльності, пов'язану з невизначеністю її результату та можливими несприятливими наслідками у разі невдачі. У психології термін "ризик" має три основних значення:

1. Ризик як міра очікуваного неблагополуччя у разі невдачі в діяльності.
2. Ризик як дія, що загрожує суб'єкту втратою.
3. Ризик як ситуація вибору між двома альтернативами - менш привабливою, але надійнішою, і більш привабливою, але менш надійною.

Під терміном «схильність» мають на увазі виборчу спрямованість індивіда до певної діяльності, яка спонукає його займатися цією діяльністю. Схильність до ризику у цьому контексті означає спрямованість особистості та емоційну перевагу до видів діяльності та ситуацій, пов'язаних з ризиком. Схильність до ризику означає вибір альтернативних варіантів з більшою ймовірністю загрози втрати.

Тест дозволяє оцінити рівень готовності до ризику. Ризик розуміється як дія навмання в надії на щасливий результат або як можлива небезпека, дія, що вчиняється в умовах невизначеності.

Інструкція

Оцініть ступінь готовності вчиняти дії при відповіді на кожне з 25 питань. Поставте відповідний бал за кожну відповідь за такою схемою:

- «повністю згоден», «повне так»: 2 бали;
- «більше так, ніж ні»: 1 бал;
- «ні так, ні ні», «щось середнє»: 0 балів;
- «більше ні, ніж так»: -1 бал;
- «повне ні»: -2 бали.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією уникнення невдач (захисту). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з кількістю допущених помилок.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Тест «Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі»

Загальні результати діагностики міжособистісних відносин по всій групі представлені (Таблиця 2.1)

Таблиця 2.1

Загальні результати діагностики міжособистісних відносин

Типи міжособистісних відносин	Кількість підлітків в %
Авторитарний	2-6,3%
Егоїстичний	4 – 12,6%
Агресивний	10 – 31,1%
Підозрілий	0
Подпорядкований	0
Залежний	0
Товариський	16 – 50%
Альтруїстичний	0

Графічно рівень агресивності в міжособистісних відносинах підлітків представлено на Малюнку 2.1

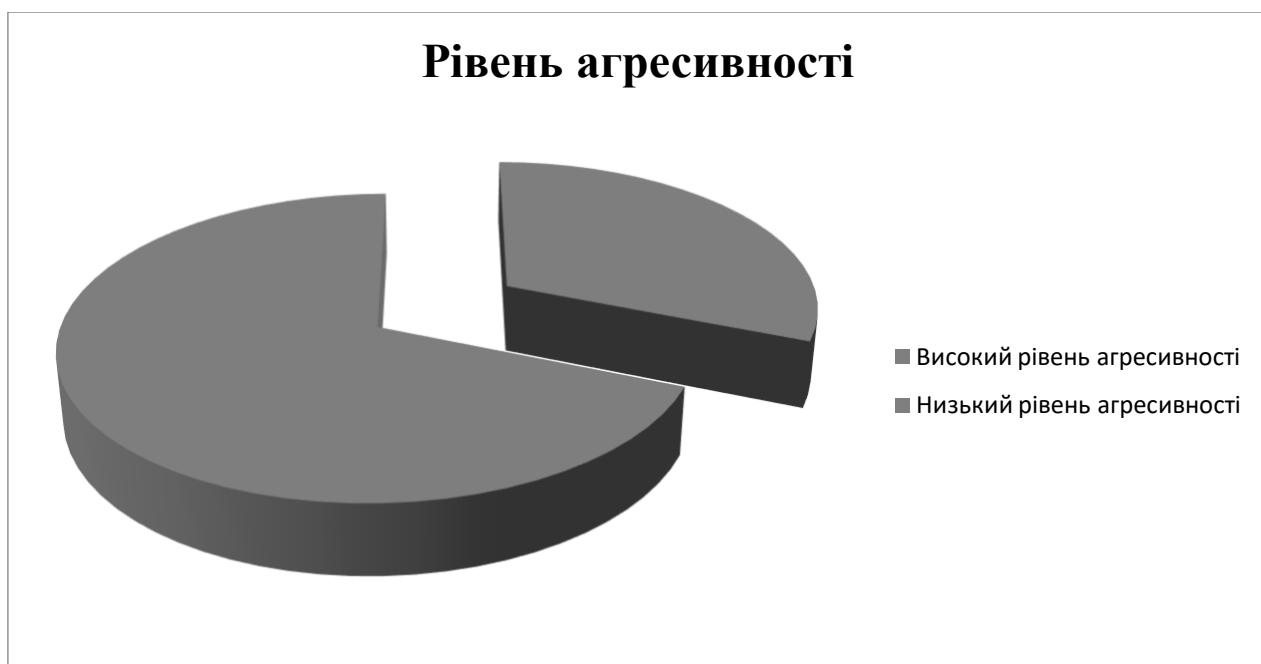


Рис.2.1. Загальні результати діагностики міжособистісних відношень

За даними нашого дослідження, у даній групі учнів виявлено виражену акцентуацію агресивності. За шкалою «агресивність» у 10 учнів (31%) показники перевищують або дорівнюють 8 балам.

Такий виражений міжособистісний акцент може свідчити про підвищену вимогливість до оточуючих, різкість в оцінці інших, непримиренність і схильність звинувачувати оточуючих у всьому. Люди з такою акцентуацією характеру часто є насмішкуватими, дратівливими, іноді впертими і наполегливими.

Ця вираженість акцентуації характерна виключно хлопчикам у цій групі. Також варто зазначити, що результати дослідження містять багато низьких показників за всіма октантами (0-3 бали). Це могло бути результатом скритності і невідвертості піддослідних, що ставить під сумнів достовірність даних: ситуація діагностики сприяла нещирості.

Наступний етап дослідження проводився за Методикою діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки. Автори цього опитувальника, що диференціює прояви агресії та ворожості, виділили наступні типи реакцій:

ФА - фізична агресія (застосування агресії до іншої людини). т.д.).

НА - непряма агресія, спрямована на іншого в формі насмішок, ніякого не направлена (тупотіння ногами, биття посуду).

Р - роздратованість (готовність до прояву агресії, грубості).

Н - негативізм (опозиційні реакції, спрямовані протиустановлених правил, звичаїв).

О - образливість (заздрість, ненависть при почутті гніву на весь світ).

П - підозрілість (Недовіра до людей, яке засноване на прагненні заподіяти шкоду).

ВА - вербальна агресія (вираження негативних почуттів у формі скандалу, крику).

ПП - почуття провини (ступінь переконаності людини, що він поганий).
за допомогою ключів підрахунку зведені у таблиці.

Таблиця 2.2

Результати дослідження показників та форм агресії по
методиці Басса-Дарки

Респоненти	ФА	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП
Аліна Б.	2	7	5	6	2	4	5	4
Анастасія Б.	9	5	6	7	2	8	9	4
Анастасія Л.	7	6	5	6	3	7	8	9
Андрій К.	4	5	7	4	5	4	9	5
Андрій П.	3	3	5	4	4	5	6	6
Анна С.	9	5	6	7	2	8	9	4
Богдана Ж.	7	6	5	6	3	7	8	9
Богдана С.	3	6	4	5	4	3	5	6
Валерія О.	5	2	4	4	2	3	3	4
Василина М.	3	6	3	4	4	5	6	5

Продовження таблиці 2.2

Володимир О.	9	4	6	7	5	7	10	7
Галина К.	1	4	0	4	1	2	3	5
Герасим Я.	9	5	6	7	2	8	9	4
Григорій О.	3	3	5	4	4	5	6	6
Данило А.	7	6	5	6	3	7	8	9
Дарина О.	2	3	1	3	2	3	4	7
Євген Л.	3	6	3	4	4	5	6	5
Ірина К.	3	2	4	5	2	2	2	4
Ірина К.	5	2	6	3	4	5	6	7
Максим Щ.	3	2	4	5	2	2	2	4
Маша С.	2	6	5	4	5	7	8	8
Мирон О.	9	4	6	7	5	7	10	7
Михайло В.	3	6	4	5	4	3	5	6
Михайло С.	4	5	7	4	5	4	9	5
Олег Т.	2	7	5	6	2	4	5	4
Олена В.	5	2	6	3	4	5	6	7
Павло Р.	2	3	1	3	2	3	4	7
Петро В.	2	3	1	3	2	3	4	7
Роман С.	3	2	4	5	2	2	2	4
Світлана А.	5	2	6	3	4	5	6	7
Світлана К.	9	5	6	7	2	8	9	4
Сергій Д.	2	6	5	4	5	7	8	8
Станіслав В.	2	1	3	4	1	2	3	3
Яна Ш.	2	1	3	4	1	2	3	3
Ярина К.	3	2	3	1	2	4	3	4
Ярослав Б.	5	2	6	3	4	5	6	7

Таблиця 2.3

Середнє значення за шкалами агресії, отриманих по методиці Басса-Дарки для дівчаток

ФА	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП
2,63	3,38	3	4	2	2,88	3,5	4,63

Таблиця 2.4

Середнє значення за шкалами агресії, отриманих по методиці Басса-Дарки для хлопчиків

ФА	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП
5,25	4,63	5,38	4,88	4	6,13	7,75	6,38

За отриманими результатами дослідження, фізична агресія (ФА) у хлопчиків виражена вдвічі сильніше, ніж у дівчат. Непряма агресія (НА), включаючи крики, лайки та лихослів'я, навпаки, більш характерна для дівчат. Підозрілість, яка призводить до недовіри та конфліктних ситуацій, також частіше спостерігається у хлопців. Це пояснюється тим, що дівчата за своєю природою більш комунікабельні та товариські, тому вони більш довірливі та відкриті в спілкуванні.

В результаті діагностики за Методикою Басса-Дарки, ми отримали два показники:

1. Індекс ворожості, який включає шкали 5 (образа) та 6 (підозрілість). Це реакція, що розвиває негативні почуття та негативні оцінки людей і подій.
2. Індекс агресивності, який включає шкали 1 (фізична агресія), 3 (роздратування) та 7 (вербальна агресія). Це вираження негативних почуттів при найменшому збудженні, як вербально, так і фізично.

Таблиця 2.5

Індекси ворожості та агресивності за методикою Баса-Дарки

Респоненти	Індекс ворожості	Індекс агресивності
Аліна Б.	4	18
Анастасія Б.	12	25
Анастасія Л.	5	14
Андрій К.	10	24
Андрій П.	10	20
Анна С.	6	12
Богдана Ж.	12	15
Богдана С.	9	17
Валерія О.	6	12
Василина М.	7	12
Володимир О.	5	12
Галина К.	3	4
Герасим Я.	5	7
Григорій О.	4	9
Данило А.	3	8
Дарина О.	6	9
Євген Л.	4	18
Ірина К.	12	25
Ірина К.	5	14
Максим Щ.	10	24
Маша С.	10	20
Мирон О.	6	12
Михайло В.	12	15
Михайло С.	9	17

Продовження табл. 2.5

Олег Т.	6	12
Олена В.	7	12
Павло Р.	5	12
Петро В.	3	4
Роман С.	5	7
Світлана А.	4	9
Світлана К.	3	8
Сергій Д.	6	9
Станіслав В.	6	12
Яна Ш.	12	15
Ярина К.	9	17
Ярослав Б.	6	12

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

За результатами аналізу показників всіх учасників можна сказати, що за першим показником (ворожість) 62,5% хлопчиків і 35% дівчаток мають високі оцінки, що свідчить про виразність даної реакції. Ворожість – це У решти підлітків результати не перевищують норму ($7+ - 3$). За другим результатом – агресивність, 75% хлопчиків мають високі значення, що говорить про підвищену агресивність. Інші випробувані мають величину індексу не перевищує норму (тобто $21 + -4$).

Середнє значення за індексом ворожості:

Хлопчики-10; Дівчатка - 4,9.

За допомогою t критерію Стьюенда перевіримо значущість цих відмінностей. Значення $t=1,8$; $t_{кр} p \leq 0,95=2,09$ $p \leq 0,99=2,85$ отримані дані не дозволяють говорити нам про відмінності по індексу ворожості між хлопчиками та дівчатками.

Середнє значення за індексом агресивності:

Хлопчики-18,1 ; Дівчатка - 9,1.

Значення $t=2,73$; $t_{кр} p \leq 0.95 = 2,09$ $p \leq 0.99 = 2,85$ отримане емпіричне значення знаходиться в зоні значущості. Це означає, що агресивність суттєво переважає у хлопчиків.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення рівня готовності до ризику підлітків. Останні дослідження неврології показали, що ділянки мозку, відповідальні за планування та контроль імпульсів, не закінчуються розвиватися приблизно до 25 років. Через це підлітки набагато частіше вступають у небезпечну поведінку, не надто замислюючись про наслідки.

На жаль, хоча ця тенденція може бути здоровою та природною, можливо, вона також призводить до ситуацій ризику, які можуть мати дуже негативні наслідки в середньо- та довгостроковій перспективі на життя людей. Якщо ж у підлітка схильність до ризику поєднується з агресією, то наслідки такої поведінки можуть бути надзвичайно серйозні і для підлітка, і для оточуючих.

-30 до -10 - надто обережні.

-10 до +10 балів - середні значення.

10 - та понад 20 балів - Ви схильні до ризику.

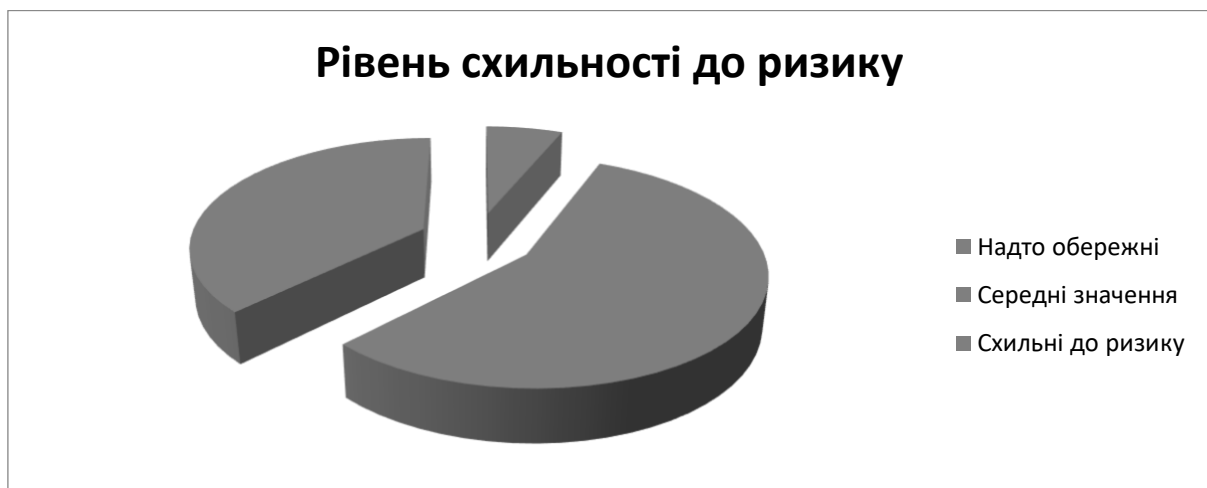


Рис.2.3. Загальні результати агностикою «Готовність до ризику»

Аналізуючи результати тесту, можна дійти висновку, що "обережними" є 6,25% учасників, середні показники спостерігаються у 56,25%, а досить високий показник "схильності до ризику" мають 37,5%.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив зробити такі висновки: У підлітків, які склали вибірку, виявлено такі девіації, як екстремальна поведінка, агресивність, ворожість, асоціальна поведінка, схильність до аморальних вчинків та підвищена дратівливість.

Згідно з отриманими даними за діагностичними методиками, у більшості досліджуваних хлопчиків агресивна поведінка проявляється частіше, ніж у дівчат. Варто також відзначити, що підлітки з високими показниками агресивної поведінки у більшості випадків також виявляють схильність до ризику.

Висновки до другого розділу

За результатами проведеного дослідження можна говорити про те, що в обстежуваній групі в даному віковому періоді агресивність у різних її проявах притаманна багатьом дітям. Порівняльний аналіз середніх значень агресивності хлопчиків і дівчаток з підвищеним рівнем агресивності показує, що у хлопчиків і дівчаток індексу агресивності перевищує індекс ворожості. При цьому індекс агресивності хлопчиків переважає над тим же індексом у дівчаток, а індекси ворожості хлопчиків і дівчаток практично рівні. Фізична агресія значно переважає у хлопчиків. Значення ж критерію вербальної агресії перебуває у зоні невизначеності. Варто зауважити на досить високі показники вербальної агресії, тобто ячкраво проявляється в криках, лайках та лихослів'ї.

Відтак, за отриманими даними ми виявили, що більшість підлітків, які мають високі показники проявів агресивної поведінки також мають схильність до ризику, що може мати негативні наслідки у житті не тільки підлітка, а й оточуючих.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Опис корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня агресивності у підлітків

Агресивність властива тією чи іншою мірою кожній людині і впливає на її розвиток. Але форма її вияву зумовлює успішність цього розвитку. Якщо агресивні реакції людини адекватні ситуації та виражаються у соціально прийнятній формі (має конструктивну спрямованість), то можна говорити про нормальний розвиток [16]. Якщо ж навпаки, агресія приймає деструктивні тенденції, це свідчить про порушення розвитку людини. Засвоєнню дитиною як конструктивної, так і деструктивної форм агресивної поведінки сприяють система дитячо-батьківських відносин у цілому, а також набір батьківських установок по відношенню до дитини та її виховання.

Збільшена агресивність серед дітей є однією з найпоширеніших проблем у дитячому оточенні, що хвилює як педагогів, так і батьків. Різні форми агресивної поведінки є типовими для більшості молодших школярів, які часто сваряться, б'ються та обзиваються. Зазвичай ці вияви дитячої агресії поступово замінюються просоціальними формами поведінки зі зростанням дитини та засвоєнням норм та правил поведінки. Однак, у певній категорії дітей агресія може залишатися стійким виявом поведінки, що зберігається та розвивається, перетворюючись на постійну рису особистості. Це може призвести до зниження продуктивного потенціалу дитини, обмеження повноцінного спілкування та деформації особистісного розвитку. Агресивні діти можуть стати джерелом проблем не лише для інших, але й для самих себе.

Діти отримують знання про моделі поведінки з різних джерел, включаючи сім'ю, в якій може бути продемонстрована агресивна поведінка, а також від однолітків, які вказують на переваги агресивної поведінки під час

ігор. Вони також навчаються агресивним реакціям як на реальних, так і на символічних прикладах. Неоспоримо, що сцени насильства, що показуються на екранах телевізорів, сприяють підвищенню рівня агресивності глядачів, особливо дітей.

Агресія є способом вираження гніву та протесту, а гнів, як відомо, є вторинним почуттям, що має своєю основою біль, приниження, образу, страх, які виникають з незадоволення базових людських потреб у любові, прийнятті та взаєморозумінні. Агресивна поведінка дітей є своєрідним сигналом SOS, криком про допомогу та увагу до їхнього внутрішнього світу, де накопичується надмірно багато руйнівних емоцій, які дитина не може подолати самотійно.

Мета нашої корекційної програми полягає у зниженні рівня агресивності молодших школярів за допомогою зняття емоційного напруження, усунення патологічних стереотипів реагування, підвищення самооцінки, прийняття себе та інших, усвідомлення неадекватності власної поведінки та засвоєння позитивних форм взаємодії з іншими. До завдань програми включається:

- Пояснення учням понять "Агресивність", "Агресивна особистість", "Агресивна поведінка".
- Навчання агресивних дітей способам вираження гніву.
- Навчання підлітків методам саморегуляції.
- Формування позитивних якостей особистості.

Заняття спрямовані на підлітків у віці від 13 до 15 років і проводяться 1-2 рази на тиждень протягом 25-40 хвилин. Програма включає 10 занять і складається з кількох етапів.

Перший етап - це підготовчий, де виявляється агресивність учнів. Після цього проводяться консультації з класним керівником для обговорення необхідності підтримки дітей, які беруть участь у заняттях.

Основний етап передбачає групову роботу. Кожне заняття починається з ритуалу привітання, який спрямований на налаштування на спільну роботу та створення довіри. Робота над темою заняття включає кілька вправ.

На завершальному етапі групової роботи проводиться контрольна діагностика агресивності для оцінки ефективності програми. Також на цьому етапі проводяться консультації з освітянами щодо результатів роботи.

Етап 1. Орієнтовний

Основне завдання орієнтовного етапу - отримання додаткової інформації про особистісні особливості дітей, особливості їх взаємовідносин.

На 1-му етапі акцент робиться не на сформовані ролі, а на усунення рівності та перетин привілеїв. Тут є певні ознаки. По-перше, ведучі відчують спрямовану ними агресію; по-друге, виникають спонтанні позитивні контакти між членами групи; по-третє, виникає серйозне, поважне ставлення до ритуалу закінчення заняття. До цього етапу відносяться заняття 1 і 2 (1-а та 2-а зустрічі).

Заняття 1. Мета: знайомство учасників групи один з одним та психологом, встановлення правил поведінки у групі; зняття емоційної напруги, створення робочої атмосфери.

План проведення:

1. Презентація учасників занять одне одному, визначення правил роботи групи.
2. Розминка: вправи на знайомство та синхронізацію.
3. Основна частина: вправи, спрямовані на зняття емоційної та тілесної напруги, підвищення емоційного тону та самооцінки учасників.
4. Обговорення підсумків заняття.
5. Ритуал прощання.

Вправа 1. «Привітання» - на знайомство.

Діти стоять у колі. Ведучий називає своє ім'я та робить вітальний жест. Потім перекидає м'яч одному з гравців. Підліток повинен зловити м'яч і назвати себе так, як йому хотілося б, щоб його називали в цій групі (це може бути будь-яка приємна для підлітка ласкава, зменшувальна або інша форма його імені, або зовсім будь-яке інше ім'я), і зі своїм вітальним жестом кинути м'яч іншому учаснику.

У першому занятті психолог разом із членами групи виробляють правила роботи групи.

Правила можуть бути приблизно наступного змісту: Довірчий стиль спілкування. Розповідаючи іншим про себе, ми сподіваємось на взаємність

Щирість у спілкуванні. Якщо не буде щирості, ми не зможемо спілкуватись.

Конфіденційність. Ніхто не може говорити за межами групи про те, що відбувається. Кожен має бути впевнений у тому, що його особисті одкровення залишаються у групі.

Група підтримує кожного (можливістю вислухати, добрим словом).

Активна робота. Кожен має брати активну участь у всіх варіантах роботи групи.

Правило «стоп». Будь-який учасник може тимчасово не брати активну участь у роботі групи, якщо це надто важко для нього.

Обов'язкова присутність. Працюючи у групі, учасники мають відвідувати кожне заняття. Допускаються пропуски з «дуже поважних причин».

Вправа 2. «Договір» - на довіру та встановлення правил групи.

Психолог пропонує внести визначеність у відносини підлітків під час занять. Він пропонує їм сформулювати загальні умови, які приймаються всіма членами групи, обговорити їх, а фактом ухвалення «підготовленого договору» стануть підписи.

Вправа 3. «Крок уперед усі, хто...» - на знайомство та рух. Підлітки встають у коло, і кожен по черзі називає характеристики людей, які можуть викликати решту в центр кола, наприклад: «Крок вперед усі, хто любить теплу погоду» або «Крок вперед усі, у кого карі очі» і т.д. допомагає дітям краще впізнати один одного, зняти емоційну напругу, створити робочу атмосферу та об'єднати групу загальними інтересами та подібностями.

Вправа 4. «Моє особисте місце» - на синхронізацію.

Психолог дає підліткам інструкцію: «почніть ходити класом у пошуках такого місця, яке вам найбільше подобається. Не поспішайте, постарайтеся вибрати собі приємне містечко, не дуже близьке до інших. Місце, в якому ти зараз перебуваєш, і є твоє особисте місце. Це твоє місце, і ніхто інший не може бути на цьому місці. Відчуй ґрунт під ногами. Тобі тут затишно? Зручно? Це затишне містечко для симпатичної та доброї людини». Вправа спрямована також на зняття емоційної та тілесної напруги, підвищення емоційного тону та самооцінки учнів. Воно допомагає підлітку прислухатися до свого внутрішнього стану, до своїх відчуттів та домагань, усвідомити себе та свою поведінку.

Заняття 2. Мета: продовження знайомства та синхронізація групи; встановлення контактів між учасниками; зняття емоційної та тілесної напруги; розвиток навичок спільної гри.

План проведення:

1. Обговорення враження від попереднього заняття.
2. Розминка: вправи на знайомство, синхронізацію, довіру.
3. Основна частина: вправи на усвідомлення себе та своєї поведінки, обговорення різних ситуацій.
4. Заключне обговорення результатів заняття.
5. Ритуал прощання.

Вправа 1. «Імена по колу» - на знайомство.

Діти встають у коло і по черзі видаються, нагадуючи один одному свої імена.

Вправа 2. «Оплески» - на синхронізацію. Діти плескають у долоні по черзі чи синхронно, у риму, створюючи певний мотив, повторюючи один за одним або доповнюючи один одного.

Вправа 3. «Жучок» - весела, азартна гра. Вона знімає настороженість підлітка. У той самий час ця гра - хороший діагностичний прийом, який виявляє вихідний рівень самостійної активності групи, емоційні сплески, і навіть рівень агресивності підлітків.

Вправа 4. «Сіамські близнюки» - на взаємодію. Психолог просить дітей «розбитися» на пари і дає кожній парі певне завдання, яке вони мають зробити спільно, спільними зусиллями. Ця вправа допоможе підліткам познайомитися ближче, встановити довірчі відносини, навчитися працювати в парі «пліч-о-пліч» і підлаштовуватися під іншу людину.

Вправа 5. «Чарівні кульки» (авт. - Я. А. Павлова) спрямовано зняття емоційного напруження. Підлітки сидять у колі. Психолог просить їх заплющити очі і зробити з долонь «човник». Потім він вкладає кожному підлітку в долоні скляну кульку і дає інструкцію: «Візьміть кульку в долоні, зігрійте її, складіть долоні разом, покатайте, подихайте на неї, зігрійте її своїм диханням, віддайте йому частину свого тепла та ласки. Розплющте очі. Подивіться на кульку і тепер по черзі розкажіть про почуття, які виникли під час виконання вправи».

Етап 2. Реконструктивні

Завдання: актуалізація та реконструкція конфліктних ситуацій, формування адекватного способу поведінки у конфліктних ситуаціях; об'єктивування негативних тенденцій особистісного розвитку; емоційне відреагування почуттів та переживань; розвиток комунікативної компетентності; розвиток здатності до усвідомлення почуттів та переживань.

До цього етапу відносяться заняття 3-8.

Заняття 3

Мета: взаємодія; відреагування почуттів; усвідомлення неконструктивних засобів вираження агресії.

План проведення:

1. Розминка; вправи на синхронізацію, довіру та взаємодію.
2. Основна частина: вправа на усвідомлення своєї агресивності та неконструктивності поведінки (психодраматична реконструкція недавніх реальних конфліктів).
3. Заключне обговорення.
4. Ритуал прощання (проведення групових релаксаційних дихальних вправ).

Вправа 1. «Привітання» - взаємодію та згуртованість групи.

Психолог ставить питання, який настрій на даний момент у кожного підлітка. Потім просить тих дітей, які оцінюють свій настрій як позитивний, поділитися ним з тими, хто має недостатньо хороший. Для цього підліток свій настрій перекидає іншій людині разом із гумовим м'ячиком. І знову психолог цікавиться настроєм кожного учасника групи.

Вправа 2. «Сліпий і поводитир» - на довіру.

Психолог пропонує підліткам розбитися на пари та стати один за одним. Той, хто стоїть попереду, сліпий, ззаду поводитир. Поводир бере партнера за талію. Сліпий заплющує очі і не розплющує їх, поки грає музика. Поводир повинен швидко, але дуже акуратно водити сліпого по кімнаті. Завдання поводиря - вести свого сліпого так, щоб він не натрапив на інші пари, стіни, стільці. Коли музика замовкне, діти міняються ролями.

Ця вправа дає наочну інформацію про те, наскільки діти довіряють один одному, як працює у парі. Потім підлітки обмінюються відчуттями.

Обговорення. Що відчували підлітки? В якій ролі було легше? Слід порушити питання довірі поводиру, життя, оточуючим. Чи може бути спілкування без довіри?

Вправа 3. «Рецепт: як зробити дитину агресивною» - на усвідомлення своєї агресивності та неконструктивності поведінки.

Вправа і двох частин. Для його виконання кожному підлітку знадобляться папір, ручка та фломастери.

Перша частина:

1. Психолог просить дітей уявити агресивну людину і простежити подумки, що зазвичай робить агресивна людина, як він поводиться, що говорить. Підліткам пропонується взяти папір і написати невеликий рецепт, за яким можна створити агресивну дитину, а також пропонується намалювати портрет такої дитини. Потім підлітки зачитують свої рецепти та зображують агресивну дитину (як вона ходить, як дивиться, що робить, який у неї голос).

Психолог обговорює з дітьми: що їм подобається в агресивній дитині; що не подобається; щоб вони хотіли змінити в такій дитині.

Друга частина:

Психолог просить підлітків подумати у тому, як і як вони почали виявляти агресію. Як вони можуть викликати агресію стосовно себе?

Дітям пропонується взяти ще аркуш паперу та розділити його вертикальною лінією навпіл на ліву та праву частини. Зліва записується, як оточуючі протягом навчального дня виявляли агресію щодо них. У правій частині записується, як сам підліток виявляв агресію стосовно інших дітей. Після того, як усі зроблять вправу, можна обговорити з підлітками: чи знають вони таких людей, які бувають агресивними; як вони вважають, чому люди бувають агресивними; завжди варто вдаватися до агресії у складній ситуації чи мчи ожна іноді вирішувати проблему іншим способом (наприклад, яким?); як поводить себе жертва агресії; що можна зробити, щоб не бути жертвою.

Під час цієї гри підлітки можуть розібратися в тому, що вони називають агресивною поведінкою. Вони можуть розібратися також у своїй агресивній поведінці та досліджувати чужу агресивну поведінку.

М'язова релаксація для підлітків із використанням глибокого дихання та візуальних образів. Перш ніж приступити до прогресивної м'язової релаксації, необхідно навчити дітей глибокому диханню.

Розслабленню сприяє повільне та глибоке дихання за допомогою діафрагми. Підліткам пропонують зробити таке:

а) при вдиху постаратися наповнити повітрям живіт, та, продовжуючи вдих, заповнити повітрям груди. Коли підліток відчує, що продовжувати вдих далі йому важко, нехай злегка стисне діафрагму (перед вправою треба показати, де знаходиться діафрагма) і плавно видихнути повітря, живіт при цьому почне втягуватися;

б) коли підліток освоїть дихання животом з допомогою діафрагми, необхідно навчити його затримки дихання. Для цього, після того, як він

зробить вдих, нехай постарається не відразу видихнути повітря, а злегка затримати його і вже після плавно видихнути;

Глибокий вдих – затримка дихання – плавний видих. Бажано поступово довести вдих до п'яти ударів пульсу, затримку дихання – до трьох ударів, а плавний видих – до п'яти ударів пульсу (5-3-5);

в) після того як підліток освоїв глибоке дихання із затримкою та з рахунком, можна підключати до дихання візуальні образи. Для цього необхідно: сісти зручніше чи лягти; зробити глибокий вдих; при затримці дихання уявити людину, на яку розлютився (або ситуацію); видихнути свій гнів (злість) у вигляді хмаринки; зробити вправу кілька разів. Іноді на затримці дихання у дітей виникає зоровий (символічний) образ гніву (нехай вони його теж видихнуть у вигляді хмаринки);

г) коли підліток навчився робити попередні вправи, можна переходити до вправ з використанням м'язової релаксації (модифікація релаксаційних вправ Алворда, 1998).

Нехай дитина сяде зручніше або, краще, ляже. Попросіть її уявити ситуацію, яка злить, або людину, яка викликає це почуття, і відзначити, в яких частинах тіла при цьому виникає найбільша напруга.

Нехай дитина повідомить вам про ці напружені зони у своєму тілі. Спочатку (поки дитина ще не освоєлася з даною технікою) потрібно простежити, чи всі ділянки тіла дитина відзначила, так як їх може бути кілька (наприклад, шия, плечі, ноги). Після того, як всі ділянки тіла будуть визначені, слід приступити безпосередньо до вправи з розслаблення м'язів. Розслабляти м'язи необхідно в такій послідовності: руки (кисть, передпліччя, плече); шия; живіт; ноги; голова, переважно лицьова частина (рот, ніс, лоб).

Наприклад, якщо дитина відчуває напругу в лобовій частині голови, руках і животі, то розслаблюючі вправи починають з рук, потім працюють з м'язами живота, а потім вже приступають до обличчя (чоло).

Вправа виконується в такий спосіб. Дитина вже зручно сидить чи лежить: робить глибокий вдих; на затримці дихання сильно напружує м'язи

тієї ділянки тіла, з якою ви працюєте, і представляє ту людину, на яку розлютився; на видиху у вигляді хмаринки видихає свій гнів (відпускає його). Потім якийсь час відпочиває.

Вправу з кожною ділянкою тіла слід повторити 1-2 рази.

Потім переходять до наступної ділянки тіла. І так доти, доки всі ділянки тіла, які відгукувалися на проблемну ситуацію, не будуть опрацьовані.

Після цього робиться вправа «Морська зірка», щоб тіло повністю відпочило та релаксувало. Слід обговорити вправу з дитиною: що було легко зробити, а що важко; як змінювалося його стан у процесі роботи; чи змінилися його почуття до кінця вправи; якщо так, чим вони відрізняються від початкових.

Вправа 4. «Розслаблення у позі морської зірки». Цю вправу слід робити як завершальну після попереднього комплексу або будь-яких інших вправ, що містять елементи напруги та розслаблення. Бажано виконувати його під музику. Попросіть дітей заплющити очі і уявити місце, де вони люблять відпочивати, де вони завжди добре і безпечно відчуваються. Потім нехай вони уявлять, що знаходяться в цьому місці і роблять в цьому місці те, від чого вони відчувають радість і задоволення (в іншому варіанті те, що їм хочеться). Тривалість вправи 1-2 хв. Наприкінці вправи попросіть дітей розплющити очі, потягнутися кілька разів, сісти, глибоко вдихнути і підвестися.

Заняття 4

Мета: усвідомлення агресивної поведінки та вираження свого ставлення до нього; навчання методів релаксації.

План проведення:

1. Проміжне тестування.
2. Розминка: вправи на довіру, взаємодію та рух.
3. Основна частина: рольова гра з метою виявлення агресивного поведінки; навчання методів релаксації.
4. Заключне обговорення з оцінкою результатів заняття.
5. Ритуал прощання.

Вправа 1. «Привітання» - взаємодія та взаємоповага.

Психолог пропонує кожному підлітку вітати інших якимось незвичайним чином, але з обов'язковою умовою, що це вітання викликало б лише позитивні реакції в інших.

Вправа 2. «Дім» - на взаємодію, на згуртованість групи, створення робочої атмосфери.

Учасникам пропонується рівна кількість сірникових коробок і пропонується щось із них побудувати. З малої кількості коробок гарної споруди не вийде. Це той висновок, якого мають дійти учасники. Тоді психолог пропонує їм згуртуватися по кілька людей і побудувати разом будинок із загальної кількості коробок.

Діти, розділившись на групи, будують разом 2-3 будиночки, але красивих будинків все одно не виходить, оскільки бракує потрібної кількості деталей. Психолог просить учасників пояснити, чому їхні поодинокі зусилля не дають бажаного результату.

Вправа 3. Хто тут житиме? - На довіру та взаємодію.

Психолог просить похвалити і позитивно оцінити їхній будинок, передуючи висловлюванням фразою: «Який гарний і гарний будинок ми збудували!» Після того, як похвали пролунали, він ставить учасникам питання: «Хто в цьому будинку житиме?» Ведучий приймає пропозиції дітей, зупиняючись на тих, у яких учасники пропонують жити у цьому будинку разом, після чого починається образне заселення та його благоустрій. Підлітки повинні розповісти не тільки про те, де вони житимуть, у яких кімнатах, а й про те, як виглядатимуть їхні кімнати, як будуватимуть їхні стосунки. Діти розповідають лише про добрі аспекти відносин, як правило, виключаючи протиріччя.

Психолог вказує на те, що в реальному житті часто зустрічаються ситуації, в яких відносини будуються як конфлікти, і пропонує учасникам так само, як вони будували будинок, разом вирішувати конфлікти. Ця вправа

допомагає підліткам навчитися терпіння, бути уважними один до одного, поступливими, взаємоввічливими, йти на компроміс, якщо це необхідно.

Рольова гра з метою виявлення агресивної поведінки.

У ході заняття розігруються ситуації, в яких підлітки обирають собі ролі якихось казкових героїв чи героїв фільму та беруть участь у вирішенні спірних питань та проблем. Спочатку героям пропонують самостійно вирішити ці питання, а згодом психолог пропонує вирішення цих проблем з використанням прийомів неконфліктного реагування.

На закінчення заняття підлітків просять пояснити, які методи реагування призвели до позитивного вирішення ситуації та чому. Гра допомагає сформувати у підлітків вміння та навички неконфліктних реакцій.

Текст візуалізації «Прогулянка на теплоході», автор - Н. А. Богданова.

«Уяви, що ти знаходишся на борту гарного сучасного білого теплохода. На борту цього лайнера тобі чекає подорож казковим, теплим, безкрайнім і безпечним морем на Землі. Ти підіймаєшся по трапі і з кожним кроком відчуваєш, як наближається приємна, таємнича довгоочікувана подорож. Ти ходиш кораблем, підіймаєшся на саму верхню палубу.

Ти відчуваєш, як теплий морський вітерець обдуває плечі та обличчя. Ти вдихаєш солонуватий запах моря. Сонце своїм теплим промінням огортає твоє тіло. Цією енергією сонця наповнюється кожна клітина твого тіла. Відходять напруга та скутість. Рухи стають повільними, лінивими. Ти підходиш до борту теплохода, дивишся, як повільно віддаляється берег, він стає дедалі менше. Разом із ним залишилися твої негаразди, поганий настрій, одноманітність, втома. Ти повертаєш голову у бік моря і розумієш, що зараз тебе ніщо не турбує. З кожним вдихом тобі стає легше, душа сповнюється почуттям радості та безтурботності».

Заняття 5

Мета: Підвищення активності та самооцінки дітей; ухвалення ними своїх негативних якостей.

План проведення:

1. Обговорення вражень від попереднього заняття.
2. Розминка: вправи на довіру, взаємодію та рух.
3. Основна частина: розігрування конфліктних ситуацій з обговоренням агресивних проявів учасників.
4. Релаксаційні вправи.
5. Ритуал прощання.

Вправа 1. «Привітання» - взаємодію та згуртованість групи.

Кожен учасник встає і вимовляє якусь фразу, звернену до всіх інших: «Доброго дня!» або «Радий вас бачити!». Ведучий просить, щоб фрази та побажання не повторювалися.

Вправа 2. «Вираз довіри» - на довіру, психолог пропонує кожному підлітку висловити свою довіру всім членам групи. Він може зробити це і по відношенню до кожного окремо. Позитивним відгуком на довіру мають стати посмішки. Якщо посмішки довіри виникають на обличчі, отже, довіра прийнята, вона була щирою.

Вправа 3. «Штурханина» - на рух та вираження емоцій.

«Розбийтеся на пари. Встаньте один до одного на відстані витягнутої руки. Підніміть руки на висоту плечей і обіпріться долонями на свого партнера. На мій сигнал почніть штовхати партнера з місця за умови, що ніхто нікому не повинен завдавати болю. На мій сигнал «СТОП» припиніть штовхатися». Дана вправа дозволяє розіграти конфліктну ситуацію та відпрацювати агресію через гру та позитивний рух. Після виконання вправи можна обговорити з учасниками, які емоції викликала дана вправа, сподобалося вона чи ні, чому? Що відчував кожен учасник, коли його штовхали?

Вправа 4. «Змінне дихання».

Інструкція: «Роби вдихи та видихи, повільно поки що не виникає напруга. Повільно вдихай носом, можеш при цьому вважати «один-два-три». Як тільки з'явиться напруга, роби видих. Видихай ротом, також до відчуття

напруги, теж можеш вважати. трохи відкрити рот. Повторюй цю вправу протягом двох хвилин. Відкрий очі. Як ти себе відчуваєш? Що відчував під час виконання вправи? А зараз знову заплющ очі і уяви обличчя найулюбленішої людини. Знову розплющ очі, як самопочуття, кого уявляв, який зараз настрої? І ще раз заплющ очі». (Далі - текст візуалізації "Літнє поле", автор - Є. В. Трошева.)

«Уяви собі, що ти йдеш по літньому залитому сонцем полю. Поле всипане квітами, наче м'який різнокольоровий килим. Ти відчуваєш тепле повітря. Легкий вітерець приємно овиває твоє обличчя. Ти вдихаєш легкий аромат квітів, чуєш, як співають птахи. Подивися, які яскраві квіти навколо: червоні, блакитні, жовті - вони тішать твій погляд. Відчуй, як з кожним вдихом тобі легко стає. Ти відчуваєш, як прозора енергія квітів наповнює тебе. З цим відчуттям ти легко та вільно злітаєш над полем. Відчуй, як легко та вільно ти летиш. Відчуй, як твої думки стають спокійними та безтурботними, спокій повністю охоплює тебе. Тепер ти опускаєшся ближче до квітів. Простягаєш до них руки. Відчуваєш, які квіти м'які та ніжні. Ти опускаєшся і знову стоїш на полі. Глибоко вдихнувши, ти відчуваєш, як легка енергія наповнила кожен клітинку твого тіла. Оглянися навкруги ще раз, запам'ятай все, що бачиш і відчуваєш. Картинка повільно розчиняється, поле зникає, і ти повільно і спокійно розплющуєш очі».

Заняття 6

Мета: вивчення мотивів своєї агресивної поведінки; вивчення мотивів агресивної поведінки інших людей

План проведення:

1. Розминка: вправи на довіру, взаємодію та рух.
2. Основна частина: групова дискусія з аналізом поведінки людей у різних конфліктних ситуаціях.
3. Релаксаційні вправи.
4. Ритуал прощання.

Вправа 1. «Привітання» - на взаємодію, емпатію.

Психолог пропонує підліткам спочатку привітатись один з одним так, ніби вони тільки недавно розлучилися, а потім пропонує привітатись так, ніби вони давно один одного не бачили.

Вправа 2. «Зв'язок» - на взаємодію та реакцію.

Психолог просить підлітків за допомогою умовних символів, наприклад кілець, зобразити, як вони оцінюють відносини, що склалися в групі, а потім просить сказати, як вони збираються ці відносини зберегти.

Вправа 3. «Ішла Саша по шосе» - виявлення у підлітків мотивів своєї агресивної поведінки.

Ця гра є модифікацією гри К. Фопеля «Тух-тібі-дух» і народилася у процесі занять із групою батьків агресивних дітей. Ігрова вправа проводиться у два етапи.

1-й етап. Кожен учасник отримує картку з певною скоромовкою та називає ситуацію, коли відчував себе роздратованим. Після цього вони імітують цю ситуацію, насупивши брови та стиснувши кулаки, ходячи по кімнаті і бурмотячи скоромовку. Час від часу вони зупиняються перед один одним і монотонно вимовляють скоромовку, намагаючись передати своє роздратування. Після сигналу тренера перший етап гри закінчується.

2-й етап. Учасники серйозно ходять по кімнаті. Час від часу вони зупиняються перед один одним і сердито, грізним голосом тричі вигукують текст своєї скоромовки. Після цього вони продовжують мовчки ходити кімнатою, чекаючи на наступну зустріч.

Обговорення. Учасники відповідають на запитання тренера (психолога). Що вони відчули після проведення 1-го та 2-го етапів гри? У якому випадку вдалося звільнитися від негативних емоцій? Чи спостерігав кожен ефект катарсису на другому етапі роботи? Як вони реагують у реальних ситуаціях, коли хтось постійно бурчить чи кричить на них? Чи можуть вони порадити близьким висловити гнів іншим способом?

Ця гра зазвичай пожвавлює групу та знімає зайве емоційне напруження. Багато учасників, не витримуючи інструкції «говорити грізним голосом», починають посміхатися та сміятися.

Вправа 4. «Світ очима агресивної дитини» спрямована на вивчення мотивів агресивної поведінки інших людей.

Агресивні діти часто приписують ворожі наміри іншим дітям, навіть якщо останні не збираються вчиняти агресивних дій. Це називається упередженою атрибуцією ворожості.

Вправу проводять у колі чи підгрупах по 6-8 людей. Один із учасників виконує будь-яку (неагресивну) дію, а той, хто сидить поруч, коментує це з позиції агресивної дитини. Після вправи учасники розповідають про свої враження та думки.

Дихальна релаксаційна вправа.

Інструкція: «Сядь зручно, випрямися, щоб шия, голова та хребет являли собою одну пряму лінію, не горбись, але й не напружуйся. Постав ступні ніг щільно на підлогу, кисті рук поклади на коліна так, як тобі зручно. Ні руки, ні ноги не повинні стикатися. Якщо ти можеш заплющити очі, закрій, якщо ні - посидь із розплющеними очима. Тепер потрібно буде зосередитись на своєму диханні.

Текст візуалізації "Гори", (автор - Д. В. Ільїна.)

«Теплий сонячний літній день. Ти сидиш на гірському лужку, вкритому зеленою м'якою травою. Твоя спина спирається на нагрітий сонцем камінь. Навколо тебе височіють величні гори. У повітрі пахне зігрітою сонцем травою, долинає легкий запах квітів і нагрітих за день скель. Легкий вітерець торкається твого волосся та обличчя. Ти озирнешся навколо. Зі свого місця ти бачиш гірський хребет, що простягається вдалину, за обрій. Сонячний промінь плавно ковзає вздовж схилів. Далеко попереду, майже поза чутністю, з кам'яного уступу повільно падає вода гірського потоку. Навколо стоїть дивовижна тиша: ти чуєш лише далекий, ледь чутний шум води, дзижчання бджоли над квіткою, десь співає самотній птах, вітер легко шелестить травою.

Ти відчуваєш, яким спокоєм та безтурботністю дихає це місце. Відходять турботи та тривоги, напруга. Приємний спокій охоплює тебе. Ти підіймаєш очі і бачиш над собою небо, таке ясне, синє, бездонне, яке може бути тільки в горах. У синій висоті ширяє орел. Майже не ворущачи могутніми крилами, він ніби пливе в безмежній синяві. Ти дивишся на нього і випадково ловиш його погляд. І ось уже ти орел, і твоє тіло легко і невагоме. Ти ширяєш у небі, оглядаючи землю з висоти польоту, запам'ятовуєш кожен подробицю».

На завершення заняття проводиться групова дискусія з аналізом поведінки людей різних конфліктних ситуаціях.

Заняття 7

Мета: відреагування негативних емоцій, що накопичилися; напрацювання навичок конструктивної поведінки через рольову гру; обговорення конструктивних способів розрядки гніву та агресії.

План проведення:

1. Розминка: вправи на рух, взаємодія.
2. Основна частина: вправи відреагування емоцій, формування емпатичних реакцій у підлітка; рольова гра з провокуванням гніву та агресії.
3. Заключне обговорення з оцінкою своєї витримки та конструктивності під час вирішення конфлікту.
4. Релаксаційні вправи.
5. Ритуал прощання (кожен обов'язково має попрощатися з усіма іншими, подякувати ї, якщо потрібно, вибачитись).

Вправа 1. Де мені сісти? - На взаємодію, довіру та відреагування емоцій.

На відкритій площі психолог пропонує підліткам наблизитись один до одного на комфортну для спілкування відстань. Він спостерігає, як хлопці здійснюють цей процес, а потім питає, чому вони обрали саме таку відстань. Після цього вони віддаляються один від одного і спілкуються з цієї відстані, а потім пояснюють, що вони відчувають при цьому і що змінилося. Обравши найкомфортніше просторове розташування, підлітки пояснюють, які емоційні стани вони відчувають на різних дистанціях спілкування.

Ця вправа сприяє формуванню у підлітків ставлення до взаємозв'язку емоційних реакцій та ситуацій спілкування.

Вправа 2. Рольова гра з провокуванням гніву та агресії, спрямовану навчання підлітка конструктивним поведінковим реакціям у проблемній ситуації.

Вправа проводиться у кілька етапів:

Спочатку слід розпитати кожного підлітка, в яких ситуаціях йому важко стримати себе, за яких обставин (хтось штовхнув, сказав неприємне, взяв його рюкзак тощо) він виявляє вербальну та фізичну агресію. Нехай хлопці становитимуть перелік таких ситуацій (письмово), а потім програють їх між собою, після чого висловляться.

Підлітки за допомогою психолога вибирають із переліку найменш конфліктну та проблемну (для кожного свою) ситуацію, в якій, на їхній погляд, їм буде простіше впоратися зі своїми негативними поведінковими реакціями. Потім разом обговорюють можливі варіанти поведінки у конкретній ситуації, записуючи в переліку навпроти цієї ситуації. Далі слід обговорити та проаналізувати наслідки кожного обраного варіанта поведінки та записати подальший розвиток ситуації. Наприклад ситуація: Коля без попиту бере мої зошити.

Варіанти поведінки:

- а) штовхнути його та відібрати свої зошити;
- б) вдарити його та відібрати свої зошити;
- в) відібрати свої та взяти його зошити або сховати його рюкзак у помсту;
- г) сказати вчительці;
- д) попросити повернути зошити, якщо він не поверне, сказати вчительці.

Наслідки: Коля штовхне мене у відповідь. Я його вдарю. Він ударить мене. Ми поб'ємося.

Вибрати позитивний варіант поведінки у проблемній ситуації, причому право вибору залишається за підлітком, та закріпити його у рольовій грі. Для того щоб процес формування навички був успішнішим, можна попросити

дітей перед початком рольової гри уявити ситуацію, де їм вдається застосувати позитивний варіант поведінки, а потім переходити безпосередньо до рольової гри. Коли підлітку вдається закріпити позитивну поведінкову реакцію у цій проблемній ситуації через рольову гру і успішно застосувати в реальному житті, необхідно перейти до наступної, більш проблемної і конфліктної йому ситуації.

Вправа 3. «Обзивалки».

Мета: знайомство з ігровими прийомами, що сприяють розрядженню гніву в прийнятній формі за допомогою вербальних засобів.

У вправі "Обзивалки" учасники передають м'яч по колу, називаючи один одного різними необразливими словами, такими як назви рослин або тварин. Наприклад: "Ти - морква!". У кінці кожен учасник говорить щось приємне своєму сусідові, наприклад: "Ти - моя радість!". Гра проводиться в швидкому темпі, і перед початком психолог попереджає, що це лише гра і ніхто не повинен ображатися.

Під час обговорення учасники роблять висновок, що ця гра сприяє вирішенню не лише поведінкових проблем, але і може бути використана на заняттях для класифікації предметів. Вона корисна як агресивним, так і уразливим дітям, допомагаючи їм виплеснути негативні емоції та зменшити бажання діяти агресивно, оскільки після цього вони чують щось приємне про себе.

Вправа 4. «Хочу сказати приємне іншій людині» - формування емпатичних реакцій у підлітка.

У вправі 4, "Хочу сказати приємне іншій людині", учасники чергово входять у приміщення та спочатку висловлюють похвалу іншим, а потім собі. Психолог спостерігає за реакціями оточуючих на ці похвали та просить розповісти учасникам про їх почуття під час отримання похвал та що їм сподобалося більше: слухати похвалу чи самим її висловлювати. На завершення психолог стимулює учасників похвалити своїх родичів, друзів, знайомих, навіть незнайомих людей.

Вправа 5. «Дякую».

У вправі 5, "Дякую", підлітки висловлюють подяку один одному та пояснюють, які вміння вони здобули під час занять та як планують використати цей досвід у реальному житті - у школі, сім'ї тощо.

Релаксаційна вправа «Камінь».

Підлітки лежить на спині. Психолог просить їх уявити, що біля правої ноги лежить величезний важкий камінь. Потрібно добре впертись правою ногою (ступнею) у цей камінь і постаратися хоча б трохи зрушити його з місця. Для цього слід трохи підняти ногу і сильно напружити її (8-12 сек.). Потім нога ставиться у вихідне положення; нога тепла, м'яка, відпочиває. Потім те саме робиться з лівою ногою.

Релаксаційна вправа «Апельсин».

Діти лежать на спині, голова трохи вбік, руки та ноги злегка розставлені убік.

Попросіть дітей уявити, що до їхньої правої руки підкотився апельсин. Нехай вони візьмуть апельсин в руку і почнуть вичавлювати з нього сік (рука повинна бути стиснута в кулак і дуже напружена 8-10 сек.)

«Розтисніть кулак, відкотіть апельсин (деякі уявляють, що вони вичавили сік), рука тепла ... м'яка ... відпочиває ...» Потім апельсин підкотився до лівої руки. І та сама процедура виконується з лівою рукою. Бажано зробити вправу 2 рази (при цьому поміняти фрукти).

Наприкінці заняття психолог дає підліткам домашнє завдання. Просить дітей завести свій власний блокнотик самоспостереження. Блокнотик самоспостереження ведеться з метою контролю за своєю поведінкою та закріплення позитивних поведінкових навичок. Самоспостереження дуже ефективно як метод контролю за своїми негативними емоціями і поведінковими реакціями, а й як метод, що дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій, отже, вирівняти поведінкові реакції, зробити їх усвідомленішими і спокійнішими. За цією методикою підлітку пропонується вести запис самоспостереження в блокнотиці за такою формою:

Реальна ситуація, що сталася з тобою (у школі, на вулиці, вдома).

Що ти відчував при цьому? Що ти думав?

Що тобі хотілося зробити? Що ти зробив насправді?

Знак (символ), якщо вдалося виявити позитивну навичку (уникнути деструктивної поведінки).

Знак (символ) може бути будь-яким за бажанням підлітка. Це може бути із зображенням улюбленого героя або малюнок, який робить сама дитина (летяча ракета, зірочка, планета, квітка тощо). Знак має подобатися дитині, викликати позитивні почуття. У знаку (символу) велике функціональне навантаження. Вона наочно показує дитині її успіхи, підкріплює її почуття впевненості та спроможності у ситуації.

Блокнотик самопостережень також допомагає дитині краще усвідомити свої почуття, думки та мотиви власної поведінки, що для агресивної дитини є дуже актуальним завданням.

Заняття 8

Мета: відпрацювання конструктивних форм поведінки; подальше навчання за методами саморегуляції.

План проведення:

1. Розминка: вправи на рух, взаємодію та реакцію.
2. Основна частина: вправи, спрямовані на навчання підлітка прийнятним способам вираження гніву та на відреагування негативної ситуації в цілому; вправи на розвиток у підлітків позитивної самооцінки, реконструкцію позитивного «Я-образу».
3. Заключне обговорення з оцінкою результатів тренування. Навчання новим вправам релаксації та перевірка засвоєння колишніх.
4. Ритуал прощання.

Вправа 1 «Пластичне зображення гніву, відреагування гніву через рухи».

Попросіть дітей стати (або сісти) у довільну позу. Потім попросіть їх подумати про ту ситуацію (людину), яка викликає у них найбільше почуття гніву.

Попросіть їх зосередитися на своїх відчуттях і відзначити, в яких частинах вони найсильніші.

Потім попросіть їх підвестися (якщо вони сиділи). Нехай підлітки почнуть здійснювати рухи таким чином, щоб максимально висловити ті почуття (негативні відчуття), які вони відчують. Причому спонукальний імпульс руху повинен виходити з частини тіла, де негативні почуття (відчуття) найбільш сильні. При цьому не треба контролювати свої рухи, важливо висловити свої почуття.

Обговоріть із підлітками: чи легко виконувати вправу; у чому вони відчували скруту; що вони відчували під час виконання вправи; чи змінилося їх стан після виконання вправи.

Вправа 2. «Листи гніву».

Попросіть підлітка подумати про ту людину, яка викликає у неї злість і активне неприйняття, а також про пов'язані з цією людиною ситуації, де це почуття виявлялося особливо гостро.

Попросіть підлітка написати листа цій людині (частіше це один із батьків або обоє батьків, однокласник, педагог).

Нехай у цьому листі підліток чесно і щиро розповість, що він переживає, коли бачить цю людину, коли чує закиди, зауваження, а можливо, й образи на свою адресу, що їй хочеться зробити у відповідь. Важливо, щоб підліток повністю висловив свої почуття, звільняючись від них (попередьте дитину, що, крім неї, цього листа ніхто ніколи не побачить і не прочитає).

Після того як підліток напише листа, запитайте його, що йому хочеться зробити з ним: розірвати, скомкати, спалити, просто викинути, прив'язати до нитки повітряної кульки, що відлітає, і т.д.

Важливо не пропонувати підлітку варіанти дій, а почути бажання. Часто діти хочуть знищити листа, символічно звільняючись від негативного почуття.

Обговоріть із підлітком: чи важко йому було писати листа; чи все він висловив, чи щось залишилося невисловленим; чи змінилося його стан після написання листа.

Вправа 3. «Реконструкція позитивного образу через дитячі спогади» - на розвиток позитивної самооцінки.

Вправа проводиться у невеликій групі. Один підліток-добровольець сідає на «гарячий стілець», інші діти розташовуються півколом.

Хід гри:

Психолог просить підлітків уважно подивитися на того, хто сидить на стільці (правило - «бути доброзичливим»). Підлітки повинні постаратися, спираючись на свої асоціації, описати і висловити свої уявлення про те, якою була людина, яка сиділа на стільці, в ранньому дитинстві (асоціації - вільні, конкретний вік не є обов'язковим): як він виглядав зовні; який був його улюблений одяг; яка була його улюблена їжа; чим любив займатися; які іграшки були коханими; який був характер; хто улюблені казкові герої;

на свій розсуд все, що вважаєте за можливе сказати (улюблені друзі, казки, мультфільми тощо).

Поки учасники висловлюються, підліток, що сидить на гарячому стільці, мовчить. Після того як висловляться всі діти, психолог ставить питання людині, що сидить на гарячому стільці: Що з того, про що говорили діти, збігається з твоїми спогадами, а що не зовсім? Що ти любиш робити зараз? Після того як усі учасники побувають на гарячому стільці, проводиться обговорення: Чи тобі сподобалося бути на «гарячому стільці»? Якщо сподобалося, що саме? Що не сподобалось? Де ти себе краще відчував: на «гарячому» стільці чи групі?

Заняття можна закінчити малюнком на тему «Мої улюблені дитячі спогади». Дана вправа допоможе підліткам переключитися з викликаних негативних емоцій, переживань і спогадів на спокійну, позитивну гру, в якій кожен підліток зможе почути щось приємне, згадати дитинство і спробувати побачити себе очима оточуючих.

Дві дихальні вправи.

Текст візуалізації «Літній дощ» (автор - А. Г. Бреслав). «Уяви, що ти стоїш на узліссі. Перед тобою відкривається чудовий краєвид на літній ліс,

залиті сонцем луки. Повітря розжарене від сонця і наелектризоване. Немає жодного вітерця. Душно. Все завмерло в очікуванні дощу. Ти відчуваєш, як повіяв слабкий вітерець. Ось він стає все сильнішим і сильнішим. Сонце закрило низку грозових хмар. Відчуй пориви пронизливого вітру. Відчуй, як вітер забирає все непотрібне: занепокоєння, розчарування, тривогу. З'єднайся з вітром. Відчуй його силу та енергію. Тепер це твоя сила, твоя енергія. Ось ринула тепла літня злива. Його прозорі струмені омивають тебе, приносячи із собою чистоту та ясність, наповнюючи тебе новим життям, новими ідеями. Ти бачиш, як дощ стихає. Небо стає чистішим. Ти бачиш, як знову світить сонце, і відчуваєшся оновленим, бадьорим та впевненим».

Етап 3. Закріплюючий

Завдання: узагальнення сформованих попередньому етапі способів комунікації; перенесення нового конструктивного досвіду у реальне життя.

До закріплюючого етапу відносяться заняття 9-11.

Заняття 9

Мета: Закріплення конструктивних методів поведінки.

План проведення.

1. Розминка: вправи взаємодія, усвідомлення власного емоційного світу, і навіть почуттів інших людей.
2. Основна частина: тренінг поведінки у ситуаціях, що провокують появу агресії у середовищі однолітків; рольові ігри формування умінь стримувати свої емоції, на відпрацювання конструктивних форм поведінки; вправи на навчання прийнятним способам вираження гніву, відреагування негативної ситуації в цілому; функціональне тренування конструктивної поведінки у ситуації конфлікту.
3. Заключне обговорення з оцінкою результатів тренування.
4. Релаксаційні вправи.
5. Ритуал прощання.

Рольова гра, спрямовану взаємодію, усвідомлення власного емоційного світу, і навіть почуттів інших людей, в розвитку емпатії. На початку заняття

конструюється ситуація, у якій підлітки допомагають одному з них упоратися зі складним становищем, причому проблему обирають самі. Потім психолог просить кожного учасника пояснити, що він відчував, коли допомагав іншому, і в результаті підводить усіх до висновку про те, що допомога може викликати радісні почуття і в людини, яка її надає. Ця гра допомагає познайомити дітей з тим, як важливо відчувати співчуття до інших людей. Рольова гра, спрямовану формування умінь у підлітків стримувати свої емоції, на відпрацювання конструктивних форм поведінки. Підліткам пропонується спочатку визначити ролі якихось героїв (персонажів). Відповідно до обраних ролей будується ситуація спілкування, після чого учасники повинні пояснити, як змінився їхній емоційний стан та поведінка.

Друга частина завдання включає моделювання ситуацій, в яких персонажі (герої) діють як професіонали, використовуючи відповідні атрибути. Після цього учасники повинні пояснити, як змінилися їхній емоційний стан та поведінка. Ця гра допомагає сформувати у дітей навички емоційно стабільних реакцій у ситуаціях відсутності попереднього досвіду.

Вправа 1. «Ефективна взаємодія» - навчання підлітків виходити з конфліктних ситуацій прийнятними способами.

У вправі 1, є два етапи: вербальний та невербальний. У першому етапі, учасники працюють у парах, де один тримає предмет, значущий для нього, а другий намагається переконати партнера віддати його. Предмет може бути відданий лише за бажанням утримувача. Потім ролі змінюються. У другому етапі, вправа виконується аналогічно, але використовуються лише невербальні засоби спілкування. Обговорення проводиться після обох етапів, де учасники діляться своїми враженнями та відповідають на запитання.

У вправі 2, "Галерея негативних портретів", психолог просить підлітків уявити, що вони перебувають на виставці-галереї та дивляться на портрети. Вони обирають один портрет і висловлюють свої почуття, спрямовані на цю людину. Після цього вони уявляють, що роблять все, що їхні почуття

наказують їм зробити. Обговорення проводиться після вправи, де учасники діляться своїми враженнями та відповідають на питання.

Вправа 3. «Розслаблення у позі морської зірки».

Цю вправу слід робити як завершальну після попереднього комплексу або будь-яких інших вправ, що містять елементи напруги та розслаблення.

Бажана вправа виконувати під музику. Попросіть дітей заплющити очі і уявити місце, де вони люблять відпочивати, де вони завжди добре і безпечно почувуються. Потім нехай вони уявлять, що знаходяться в цьому місці і роблять в цьому місці те, від чого вони відчувають радість і задоволення (в іншому варіанті те, що їм хочеться).

Тривалість вправи 1-2 хв.

Наприкінці вправи попросіть дітей розплющити очі, потягнутися кілька разів, сісти, глибоко вдихнути і підвестися.

Текст візуалізації «Підйом на гору» (автор - А. Г. Бреслав).

Ти бачиш себе в долині. Неподалік від тебе височіє велика гора, і її вигляд викликає в тебе почуття піднесеності... Ти відчуваєш, що тобі необхідно піднятися на цю гору... Ти підходиш до початку крутої стежки, що веде вгору, і починаєш повільно підніматися нею. Ти йдеш повільно і вбираєш усе, що бачать очі: схил, каміння, дерева, чагарники... Поступово ти починаєш відчувати, як накопичується втома в м'язах тіла, особливо в м'язах ніг, але, як і раніше, продовжуєш підніматися. Стежка закінчується, перед тобою тільки вершина та кам'яний схил, яким можна дістатися до неї... Ти продовжуєш підніматися, дертися по камінню. Схил стає все крутішим і крутішим, і тобі постійно доводиться допомагати собі руками... Ти продовжуєш підніматися, повітря стає прохолоднішим і розрідженим. Ти піднявся вже дуже високо, до рівня хмар... Вони вже оточили тебе, і ти не бачиш нічого, крім білої серпанки, що обволікає... Шлях все важче, ти повільно й обережно підіймаєшся, хапаючись руками за каміння... Дихання стає частішим... Хмари розсіюються, ти піднявся вже дуже високо, повітря стає ще холоднішим... Проте ти

почуваєшся добре... Ти піднявся на вершину, тебе охоплює почуття радості та надзвичайного підйому. Ти оглядаєшся довкола, дивишся вниз і бачиш долину, з якої починав свій шлях... Тебе охоплює почуття радості та гордості, відчуття успішно пройденого шляху та задоволення від того, що ти досяг наміченої мети. Запам'ятай ці відчуття... Тепер повільно та спокійно спускайся. Спуск проходить швидко і гладко, і ось уже ти стоїш унизу, як і раніше, зберігаючи почуття радості від досягнення мети та відчуття перемоги над собою та обставинами. Запам'ятай це почуття...»

Заняття 10

Мета: закріплення конструктивних методів поведінки.

План проведення:

1. Розминка: ігри на рух та реакцію.
2. Основна частина: тренінг поведінки у ситуаціях можливих майбутніх конфліктів у сім'ї та школі. Вправи на емпатію, в розвитку позитивної самооцінки, формування усвідомлення власного емоційного світу, і навіть почуттів інших людей.
3. Заключне обговорення з оцінкою результатів тренування.
4. Релаксаційні вправи.
5. Ритуал прощання.

Вправа 1. «Символічне (пластичне, через малюнок) зображення емоцій» (гри з картками) - формування усвідомлення власного емоційного світу, і навіть почуттів інших людей, в розвитку емпатії. Вправу виконують у групі (парах, трійках).

Для роботи знадобляться заздалегідь заготовлені картки із назвами почуттів. Це можуть бути страх, образа, гіркота, смуток, радість, захоплення, агресія, натхнення, задоволення, подяка, розгубленість, здивування, огида, досада, нетерпіння, переляк, смуток, збентеження, любов, гнів, співчуття, жалість.

Учасникам демонструють картки із назвами почуттів. Вони знайомляться з ними, але не показують оточуючим. Психолог просить

підлітків згадати ситуацію, в якій вони відчували подібне почуття (відповідно до картки). Потім кожен учасник повинен пластично зобразити почуття, написане на його картці, у вигляді пам'ятника або невеликої пантоміми (деяким дітям простіше зобразити почуття через малюнок).

Бажано, щоби висловилися всі учасники. Після завершення цієї частини підлітки розсідають у коло. Психолог просить дітей пояснити як вони розуміють слова, вказані на картці; що означають ці почуття; у яких ситуаціях можуть виникати; чи можуть вони розповісти про випадок зі свого життя, коли у них виникло подібне почуття. Якщо чия розповідь про власні почуття викликала живий відгук і бажання поділитися своєю життєвою ситуацією, в якій виникло подібне почуття, то не слід цьому заважати.

Чим більше актуалізується почуттів та життєвих ситуацій, тим краще.

Рольова гра, у якій «агресор» відіграє роль «жертви». Гра проводиться у парах. Психолог просить підлітків (кожного) скласти список ситуацій (обставин), у яких вони, зазвичай, вибирають агресивний стиль поведінки (боляче б'ють, псують речі, виявляють вербальну агресію тощо).

Потім кожен вибирає ту з них, яка є для нього найбільш типовою, та програє її разом з іншим підлітком. Причому першому варіанті гри кожен відіграє роль себе.

Це потрібно для того, щоб у наступному варіанті рольової гри, де «агресивний» підліток грає роль «жертви», а його партнер - «агресивного» підлітка, він зміг максимально точно відобразити манеру невербальної поведінки «агресивного» підлітка (його позу, інтонацію), погляд), а також використовував у грі типові для даного підлітка вирази (слова) та манеру фізичної агресивної поведінки.

Не можна забувати, що це гра, в якій дотримується правило «Не роби боляче». Після закінчення рольової гри обговоріть разом із підлітками: як вони почували себе у ролі жертви; що вони відчували стосовно «нападаючого», що вони думали про нього; чи змінилося їхнє ставлення (як «агресорів») до ситуації загалом і до «жертви» зокрема; якщо так, то можна змінити свою

поведінку в даній ситуації, зробити її більш конструктивною, менш агресивною. Обговоріть разом із підлітками ці нові варіанти.

Вправа 2. «Мені подобається в тобі...» - на розвиток позитивної самооцінки та реконструкцію позитивного «Я-образу». Вправа виконується у невеликій групі (6-8 осіб).

Для роботи знадобиться клубок м'якої та пухнастої вовни (бажано привабливого кольору) або невелика м'яка іграшка.

Підлітки, сідаючи в коло разом із психологом, передають один одному клубок із словами "Мені подобається в тобі..." і компліментом. Вони відзначають якісь позитивні риси або досягнення кожного учасника групи. Кожен, хто отримує клубок, залишає частину нитки у собі, утворюючи замкнене коло, що символізує єдність групи. Через кілька секунд психолог передає клубок сусідові, зворотно використовуючи ті самі слова і намотуючи частину нитки на клубок. Після закінчення вправи учасники обговорюють свої відчуття, виявлені під час передачі клубка та нитки, і те, як ця вправа об'єднала їх.

Вправа 3. «Скарбничка добрих вчинків» (з К. Фопеля) - на розвиток позитивної самооцінки.

Цю вправу пропонується робити наприкінці кожного етапу роботи.

Мета цієї вправи - навчити підлітків фіксувати у своїй свідомості позитивні вчинки та досягнення, яких їм вдалося досягти за час роботи з психологом, замість того, щоб пам'ятати про свої помилки, промахи та невдачі.

Попросіть підлітків подумати про минулий тиждень і подумки згадати (день за днем) про всі хороші вчинки, які їм вдалося зробити минулого тижня. Нехай хлопці візьмуть аркуш паперу з фломастерами і запишуть три добрі вчинки, які більш значущі для них, ніж усі інші. Наприклад, виконали складне та неприємне для них домашнє завдання, написали реферат, взяли участь у виконанні стінгазети, вивчили напам'ять довгий вірш чи самі вичистили черевики.

Після того, як підлітки запишуть свої добрі вчинки, нехай вони похвалять себе однією спокійною пропозицією за всі три події. Наприклад: "Марина, ти насправді здорово це зробила!" або «У мене це справді добре вийшло!». Нехай вони запишуть цю хвалебну пропозицію на свій аркуш із гарними вчинками кольоровими фломастерами.

Заняття 11

Мета: завершення роботи групи.

План проведення.

1. Заключне тестування.
2. Підсумкове обговорення досягнень всього циклу.
3. Побажання.

Відтак, дана програма охоплює три етапи: на першому підлітки знайомляться один з одним, з правилами роботи в групі, налаштовуються на роботу та окреслюють бажані результати. На другому етапі – за допомогою практичних вправ пропрацьовують прояви агресивної поведінки, способи її подолання, причини виникнення. Вже на третьому в групі пропрацьовуються отримані навички та підбиваються підсумки.

3.2. Практичні рекомендації з подолання агресивної поведінки у підлітковому віці

Проблема підліткової агресії має вирішуватися комплексно, в тісній взаємодії спеціалістів різного профілю в рамках освітньої установи. Корекційну роботу з дитиною необхідно проводити паралельно роботі з оточуючими його дорослими: батьками та педагогами [2]. У залежності від виявлених причин дитячої агресії у роботі з дорослими можна виділити кілька напрямків:

- зміна негативної установки по відношенню до дитини на позитивну;
- зміна стилю взаємодії із дітьми;

- розширення поведінкового репертуару батьків та педагогів через розвиток їх комунікативних умінь.

Завдання педагога при взаємодії зі шкільним психологом - розширити поведінковий репертуар дитини, навчити її керувати проявами своїх емоцій, стримувати їх, але водночас вміти своєчасно відреагувати негативні емоції у прийнятних формах, бачити та розуміти почуття інших людей. Зробити це можна, наприклад, під час психологічних тренінгів, під час яких моделюються складні, конфліктні, фруструючі життєві ситуації [21]. При цьому потрібна плідна співпраця педагога та психолога, в якому найбільшої актуальності набувають наступні завдання:

1. Інформування шкільних працівників про наявність проблеми та можливу недооцінку її значущості.
2. Розуміння педагогами причин дитячих агресивних реакцій.
3. Подолання педагогами міфів про агресію підлітків.
4. Необхідність знань про способи побудови програм профілактики та корекції підліткової агресії.
5. Робота педагога та психолога з батьками підлітка.

Існує кілька типових помилок щодо підліткової агресії, які шкільному психологу необхідно обговорити з педагогами процесі спільно психокорекційної роботи з агресивними підлітками:

Підліткова агресія, хоч і властива людині як біологічному об'єкту, набуває особливого характеру в соціально неблагополучних умовах, виявляючи складні форми вияву. Цей феномен, який є наслідком міжособистісних конфліктів та формування ієрархії в організованих групах, не завжди може бути пов'язаний з психічною патологією. У таких групах, де виникають лідери та аутсайтери, соціальний статус стає основою для визначення ролі в колективі, що часто призводить до ізоляції аутсайдерів та відповідно до цього психотравмуючої агресивної поведінки. Ці аутсайтери часто представляють різні "групи ризику", такі як новачки, діти з порушенням розвитку, діти-інваліди чи ті, хто походить з неблагополучних сімей.

Проблема дитячої агресії тісно пов'язана з рівнем виховання в родині. Хоча у різних сім'ях можуть бути різні фактори, що сприяють агресивній поведінці, але загалом, вплив сімейного середовища на формування цього явища менший, ніж вплив внутрішньо-групових динамік підліткового співтовариства.

Підліткова агресія також може бути результатом впливу ЗМІ та наслідування агресивних образів з фільмів та літератури. Дослідники відзначають сталий зв'язок між жорсткістю дитини та її ідентифікацією з агресивними телеперсонажами, що може сприяти виявленню агресивної поведінки [1].

Не можна не відзначити, що існує, однак, і протилежна позиція, що прагне виправдати присутність телевізійного та відеонасильства в нашому житті: насильство є частиною нашого життя та нашої культури, а візуальна демонстрація насильства лише підштовхує дитину до життя у соціумі.

Для формування ефективних навичок спілкування та профілактики виникнення самих конфліктних ситуацій, а також для профілактики агресії необхідно використовувати певні правила ведення діалогу з підлітком:

- Використовуйте Я-висловлювання: те, що ви хочете повідомити, кажіть від себе. Це не викликає агресії та протесту, оскільки кожна людина має право на будь-які думки та почуття. Неправильними варіантами поведінки були б використання Ти-висловлювань («Ти брешеш мені!»), знеособлених висловлювань («Це брехня!»), посилення на узагальнений авторитет («Жодна нормальна людина на моєму місці тобі не повірила б!»).

- Акцентуйте увагу на вчинках (поведінці), а не на особистості підлітка. Критикуйте вчинок, а не людину. Говоріть про те, що підліток робить, не переносьте оцінку на підлітка («Якщо ти не дотримуватимешся правила, то це створить проблеми всім!»), неправильно використовувати особисто пофарбовані коментарі («Ти егоїст, ти думаєш лише про себе!»).

- Аналізувати поведінку потрібно не в момент самого вчинку, а лише після того, як ситуація вирішиться та обидві сторони заспокоються. В той

же час обговорення необхідно провести якнайшвидше після інциденту. Краще всього це зробити віч-на-віч, без свідків, а потім обговорити в групі або в сім'ї. Також важливо докладно обговорити негативні наслідки агресивної поведінки, його руйнівність як для оточуючих, але й самої особистості.

- Встановлюйте зворотний зв'язок невдовзі після події. Головне завдання дорослого знизити напруженість ситуації (не підвищувати голос, не використовувати агресивні пози та жести, не втягувати у конфлікт інших людей, непричетних, щодо нього, не порівнювати підлітка з іншими підлітками, не вдаватися до тиску, загроз та ін.).

- Контролюйте негативні емоції. Демонструйте моделі неагресивної поведінки, альтернативні агресивній (наприклад, мовчазне зацікавлене вислуховування, надання можливості підлітку заспокоїтися наодинці, прояснення ситуації за допомогою навідних питань чи навіювання спокою невербальними засобами, використання гумору).

- Будь-яка оригінальна чи просто нестандартна реакція педагога на агресивну поведінку підлітків допомагає розрядити конфліктну ситуацію краще, ніж будь-які загрози та адміністративні заходи.

- Використовуйте змістовний аналіз події, що допоможе вчиняти дії у бік покращення («У твоєму творі не було структури, твої висновки не підтверджені цитатами тексту»). Неправильним було б використання оціночних суджень («Твір був слабким»), а також готових висновків та суджень («Наступного разу...»).

- Говоріть про конкретну подію. Не варто використовувати різні форми узагальнень («Ти завжди спізнюєшся», «Вічно ти все забуваєш»), оскільки вони створюють відчуття фатальності, неможливості що-небудь виправити.

- Намагайтеся зберегти позитивну репутацію підлітка. Дитині, тим більше підлітку, дуже важко визнати свою неправоту чи поразку. Найстрашніше йому - публічне засудження і негативна оцінка. Погана

репутація та засуджувальна оцінка оточуючих можуть згодом стати самостійною спонукальною силою агресивної поведінки особистості.

- Використовуйте конструктивні формулювання. Покажіть, куди підліток не в силах змінити, наприклад фізичні дані («Через маленький зріст тобі важко набувати авторитету»).
- Надайте підлітку необхідну інформацію, що підвищить його мотивацію на вихід із проблемної ситуації, допоможе підтримати власні зусилля щодо збереження контролю над ситуацією, зменшить сумніви та страх перед невідомим.
- Захищайте права та інтереси підлітка, будьте посередником у переговорах з батьками та педагогами, надавайте допомогу в отриманні доступу до соціальних ресурсів.

Наведемо кілька ефективних прийомів нейтралізації агресивних проявів підлітків педагогом у класному колективі:

1. Ігнорувати незначну агресію.
2. Не виявляти агресію по відношенню до підлітка, бути самому спокійним, стриманим.
3. Виявляти увагу до підлітка.
4. Створити ситуацію проживання емоційних станів.
5. Показувати, що вам неприємно чути та бачити агресивну поведінку дитини.
6. Залучити підлітка до цікавого заходу, дати відповідальні завдання.
7. Вигадати рейтинг позитивних якостей учнів класу, скласти зведення правил тощо.

Необхідно розуміти, що прояв агресії не можна оцінювати однозначно ні як позитивне, ні як негативне явище. Це, перш за все всього, поведінка, необхідна для повноцінного розвитку підлітка, завдання батьків та педагогів допомогти направити його в позитивне русло.

Рекомендації педагогу щодо роботи з агресивною дитиною під час шкільних та позашкільних заходів:

1. Включити до соціально схвалюваної та розвиваючої діяльності – трудової, спортивної, художньої, організаторської тощо.
2. Змінити обстановку та стереотипні форми реагування на агресивну поведінку підлітка.
3. Виявляти підкреслену повагу до інтересів підлітків, включати їх у спільну діяльність, що дозволить їм навчитися командувати та підкорятися.
4. Залучати підлітків до пошукових робіт, що пробуджують інтерес до самоствердження, прояв свого «Я», прийняття креативних рішень.
5. Давати можливість підліткам переживати позитивні емоції, відчутти інтерес до життя, позначити значні перспективи.
6. Організувати колективну діяльність підлітків при підкресленій особистісній відповідальності.
7. Використовувати цікаві форми діяльності, «секретну» роботу з елементами гри.
8. Використовувати заохочення з метою формування моральної зрілості та позитивного ставлення до справи, себе, інших людей (наприклад, систему жетонного заохочення за суворо обумовлену поведінку з правом привілеїв). Покараннями можна багато зруйнувати і нічого не створити, підкріплення ж змінює поведінку дитини.
9. Навчати прийнятним способам вираження гніву, вмінню володіти собою у екстремальних ситуаціях (проблемних ситуаціях).
10. Використовувати метод неприємних наслідків: «Що буде, якщо ти і далі будеш такий агресивний?».
11. Замість конкуренції розвивати навички співробітництва, готовність йти назустріч один одному, вміння просити допомоги та допомагати іншим, бути терпимим до недоліків інших, зважати на інтереси інших.
12. Ознайомити підлітків зі способами стримування агресії, самоконтролю, зняття м'язової напруги.

13. Навчати виявленню «сигналів», що передують конфлікту (слова, вчинки, жести, інтонації), які спонукають агресію у дитини, тренувати зміни його поведінки у скрутних ситуаціях.

14. Навчати ненасильницьке врегулювання конфліктів.

На закінчення хотілося б відзначити, що позитивне ставлення підлітків до школи, нетерпимість до девіантності та агресії, хороші відносини з дорослими та однолітками сприяють зниженню агресивних і девіантних проявів у підлітків навіть у разі низької самооцінки та сімейного неблагополуччя. [6]

Висновки до третього розділу

Отже, діти не лише отримують знання про моделі поведінки з різних джерел, але й активно усвідомлюють ці моделі через взаємодію з різними соціальними контекстами. З сімейного оточення, де може спостерігатися агресивна поведінка, до ігрового середовища з однолітками, діти поглиблюють своє розуміння про переваги та реалії агресивної поведінки. Цей процес навчання агресивним реакціям відбувається як на конкретних ситуаціях, так і через символічні образи.

Важливо враховувати, що сцени насильства, що демонструються через ЗМІ, особливо телевізійні екрани, можуть значно збільшувати рівень агресивності дітей та підлітків. Агресія, в такому контексті, може слугувати засобом вираження гніву та протесту. Проте, варто зауважити, що гнів є лише вторинним почуттям, і в його основі лежать біль, образа та страх, які виникають з незадоволення базисних потреб у прийнятті та любові.

Таким чином, мета корекційної програми полягає у зниженні рівня агресивності молодших школярів за допомогою вирішення емоційного напруження, усунення патологічних реакцій, підвищення самооцінки та розуміння неадекватності власної поведінки. Програма охоплює три ключові етапи: спільне ознайомлення та формування групових правил, практичні

вправи для працювання з агресивною поведінкою та її причинами, і, нарешті, закріплення отриманих навичок та підведення підсумків.

ВИСНОВКИ

Агресія, у психології розглядена як вираження специфічної форми поведінки, спрямованої на завдання шкоди, як живим істотам, так і неживим об'єктам. Часто вона виступає реакцією на психічні або фізичні фрустрації, дискомфорт та стрес. Основні висновки після аналізу можна узагальнити наступним чином:

1. Враховуючи психологічні та вікові аспекти підліткового віку, виявлено, що межі цього періоду індивідуальні для кожного підлітка. Поняття "підлітковий вік" тісно пов'язане з ідеєю "перехідного віку", в якому проходить шлях від внутрішніх конфліктів до визначення власної особистості. Цей період визнаний критичним для психічного розвитку, але неминучість кризи є предметом дискусій. Традиційно, в культурах з обрядами ініціації криза дорослішання може бути не так помітною.

2. Поняття агресивної поведінки у вітчизняній та зарубіжній психології розглядається як акт, спрямований на заподіяння шкоди іншим. Вона може бути фізичною або психологічною, а агресивність вважається стійкою рисою особистості, що виражається у готовності до агресії. Підлітковий вік, як гострий перехід від дитинства до дорослості, є критичним періодом онтогенезу, зазнаючи кардинальних трансформацій у свідомості та поведінці. Дослідники також визначають вплив статевих відмінностей на рівень агресії, показуючи, що він залежить не лише від вікових особливостей, але і від статевих характеристик особистості.

3. У даній роботі ми обґрунтували методи дослідження, описали вибірку та етапи дослідження, а також провели емпіричне дослідження, в якому взяли участь учні восьмих класів - 18 хлопчиків та 18 дівчаток. Дослідження включало кілька етапів: підготовчий, констатуючий та розробка та реалізація корекційної програми.

Ми використали такі діагностичні методики, як методика діагностики міжособистісних відносин Лірі, опитувальник Басса-Дарки для виявлення агресії та тест "Готовність до ризику" Шуберт (PSK). Висунувши гіпотезу про

гендерні відмінності у прояві агресивності підлітків, ми підтвердили її, виявивши істотну перевагу агресивності у хлопчиків.

4. Згідно з результатами дослідження, розробили психологічні рекомендації щодо подолання проявів агресії у підлітковому віці та створили психокорекційну програму. Ця програма спрямована на зниження рівня агресивності та підвищення товарищескості та саморегуляції у групі однолітків.

Отже, в результаті нашої роботи виявлені психічні особливості агресивних підлітків та розроблена програма сприяють оптимізації їхнього психічного стану та зниженню рівня агресивної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В., Жайворонок Ю.Г. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці: науково-методичний журнал. *Соціологія*. 2013. Вип.213.Т.225. С. 111-116.
2. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
3. Белей М. Д. Психологічна сутність агресії та її вплив на девіантну поведінку підлітків : методичні рекомендації для студентів спеціальностей «Практична психологія в галузі освіти». ІваноФранківськ: Приватний підприємець Бойчук А. Б., 2019. 102 с.
4. Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості. *Психологічні науки*. 2017. №9. С. 85-93.
5. Білий Б. Стиль індивідуальної поведінки особистості в конфлікті. Київ, 2000. 214 с.
6. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Випуск 8. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2010. С.66-75
7. Блискун О.О. Кіберагресія: сучасна техніка психологічної допомоги засобами Інтернет-середовища. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2011., Т. 2. С. 177–187.
8. Блискун О.О. Модель агресивної поведінки молоді в мережі Інтернет. *Психологія і суспільство*. 2012. № 4(50). С. 154–160.
9. Бондаренко Г. Методи роботи соціального педагога: підруч. для соц. педагогів. Київ, 2014. 96 с.

10. Борисенко О. Д. Аналітико-статистичні методи й моделі психології та педагогіки. Вибрані лекції. Київ: ВЦ «Київський ун-т», 2000. 117 с.
11. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 248с.
12. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с
13. Войтко В.І. Психологічний словник. Київ: Вища школа, 2002. 294 с.
14. Гірник А.М. Основи конфліктології. Київ: Вид.дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с
15. Гірняк А. Н. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду. Психологія і суспільство, 2010. №1. С. 151-158.
16. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу. *Психолог*. 2007.№13-15.
17. Гуцуляк Л. Профілактика агресивної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Ввічливість. Humanitas*, 2022. № 1. С. 22-28.
18. Дементієвська Н.П. Розвиток критичного мислення при оцінюванні інтернет-ресурсів для навчальної діяльності. Навчально-методичні матеріали проекту «Рівний доступ до якісної освіти». URL: <http://surl.li/diqjz> (дата звернення 22.04.2024)
19. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. канд. психол. наук (19.00.05). Чернігів, 2003. 225 с.
20. Жук Ю.О., Соколюк О.М., Дементієвська Н.П., Соколова І.В. Інтернет-орієнтовані педагогічні технології у шкільному навчальному експерименті. Монографія Київ, «Атіка». 2014. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7675> (дата звернення 15.03.2024).
21. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль: Богдан, 2009. С.5 – 19.

22. Занюк С. С. Психологія мотивації: Київ : Либідь, 2020. 304с.
23. Зінченко Л. М. Проблема профілактики та корекції проявів агресії у підлітків. *Наукові записки*. 2017. Вип. 26. С. 145–149.
24. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4 (42). С. 104 – 110.
25. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Науковий вісник ХНПУ. Серія «Філософія»*. 2017. Вип. 48 (частина II). С. 150-162.
26. Кравчук С. Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі. *Психологія: зб. наук. пр. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2014. Вип. 3 (10). С. 87-92.
27. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід). Київ, 2004.
28. Кириленко Т.С. Емоційне самопізнання особистості: переживання та стани. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку. Матер. VI Костюківських читань: В 3 т. Київ, 2003. Т. 2.*
29. Кириленко Т.С. *Психологія спорту. Регуляція психічних станів: Навч. Посібник*. Київ, 2002.
30. Кириленко Т.С. *Психологія: емоційна сфера особистості*. Київ: Либідь, 2007. 156 с.
31. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології Т.1, 2008. С.173–177*
32. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. Посіб. Київ: «КиєвоМогилянська академія», 2007. 406 с.
33. Кравчук С.Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі. *Психологія: Зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2000. Вип. 3 (10). С. 87-92
34. Кукурудза Т. Причини виникнення підліткової агресії. *Social Work and Education*, 2014. № 1. С. 76-81.

35. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник. Київ: ЦНЛ, 2005. С. 5-14.
36. Ламах М. Взаємозв'язок конфліктної поведінки підлітків з якостями їх особистості. Науковий блог Національного університету "Острозька академія". 2013.URL.: <https://naub.oa.edu.ua/2013/vzajemozvyazok-konfliktnoji-povedinky-pidlitkiv-zyakostyamy-ijh-osobystosti/> (дата звернення 14.04.2024)
37. Лисенко А. Г. Популярно про агресію: *Інформаційно-методичний бюлетень ЖОЦССМ «Прийди і допоможи»*. 2001. Вип. 4. 197 с.
38. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія та сучасна практика: навчальний посібник. Київ, 2006. 416 с.
39. Лозиця В.Г. Протиріччя підліткового віку. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2001. 271с.
40. Марциняк-Дорош О., Коваль-Іщук В. Самооцінка як чинник агресивної поведінки підлітків. Scientific collection Interconf. Scientific paradigm in the context of technologies and society development. № 86.
41. Мелоян А. Е. Аналіз феномена агресії в психологічних дослідженнях. *Вісник. Сер.: Психологія*, Харківський держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2001. Вип. 7. С. 126–130.
42. Мельничук М. Статеві відмінності агресивної поведінки дітей підліткового віку. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С.171-174.
43. Михайлишин У. Б., Ільїна В. М. Вплив акцентуацій характеру на агресивну поведінку підлітків. Теоретичні і практичні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. Вип. 2 (55). С. 83-100.
44. Мізерна О. О. Корекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 37-43.
45. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*. 2015. № 1. С.139-148.

46. Найдьонова Л.А. Агресивний кібер-простір чи агресивні користувачі? Психологічні засади долання кібербулінгу. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Проблеми кіберагресії. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2012., Т. 2. С. 83–92.

47. Нев'якіна Н. О. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів. 2019. № 12. С. 84-96.

48. Овчарук О.В. Інформаційно-комунікаційна компетентність як предмет обговорення: міжнародні підходи. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2013. № 7. С. 3-6.

49. Онищенко Н. П. Корекція девіантної поведінки молодших школярів у процесі діяльності дитячих громадських організацій: дис. ... канд. пед. наук: 13:00:07. Переяслав-Хмельницький, 2003. 229 с.

50. Орос О. Б. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2018. Вип. 2 (38). С. 90-96.

51. Основи теорії гендеру [Текст]: навч. посіб. / В. П. Агеєва, Л. С. Кобилянська, М. М. Скорик та ін. Київ: «К.І.С.», 2004. 536с.

52. Павелків В. Р. Динаміка стосунків підлітків з агресивною поведінкою з однолітками в умовах продуктивного розвивального середовища. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2018. Т. 7. Вип. 6. С. 236-244.

53. Павелків В. Р. Методологічні та теоретичні засади дослідження агресії й агресивної поведінки. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.. Київ, 2017. Т. 4. Вип. 4. С. 215-225.

54. Трофімов Ю.Л. Психологія. Київ: Либідь, 2000. 558 с.

55. Реан А.А. Агресія й агресивність особистості. *Психологічний журнал*, 1996, № 5 С.3 - 16.

56. Результати досліджень «EU Kids Online» та висновки 2014 р. URL: <http://surl.li/diqvp> (дата 03.03.2024).

57. Савчин М. В. *Соціальна психологія*. Дрогобич: Відродження, 2000. 274 с.
58. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія: Навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
59. Саннікова О. П. *Феноменологія особистості*. Одеса, 2003
60. Сергієнко Н. П. *Фактори, що впливають на вибір стилю поведінки у конфліктній ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. URL.: https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/2_7.pdf (дата звернення 16.03.2024).
61. Федорченко Т.Є. *Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей*. Київ, 2003. 128 с.
62. Шаграєва О. А. *Дитяча психологія: теоретичний і практичний курс: навч. посібник*. ВЛАДОС, 2001
63. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор, 2020. 640 с.
64. Шугай Т. В. *Агресія й агресивність. Розмежовуємо поняття, соціальний педагог*. 2019. № 11. С. 4-13 с.
65. Яковенко А. О. *Проблема агресії в західній психологічній науці. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Серія: Військовоспеціальні науки*. 2019. Вип. 4. С. 76–80.

ДОДАТОК А

Опитувальник міжособистісних відносин Лірі

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваного поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («зі сторони»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Згідно з цими рівнями діагностики змінюється інструкція для відповіді.

Максимальна оцінка рівня — 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

0-4 бали — низька	адаптивне поведінка
5-8 балів — помірна	
9-12 балів — висока	екстремальну поведінку до
13-16 балів — екстремальна	патології

Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, «соціальне «Я»», «реальне «Я»», «мої партнери» і т. д.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

В результаті робиться підрахунок балів по кожній октанте з допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанте (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль.



За спеціальними формулами визначаються показники по двом основним факторам: домінування і дружелюбність.

$$\text{Домінування} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбність} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння дискограмм, що демонструють відмінність між представленнями різних людей. С. В. Максимовим приведені індекси точності рефлексії, диференційованості сприйняття рівня благополучності положення особистості в групі, ступені усвідомлення особистістю думки групи, значимості групи для особистості.

Методичний прийом дозволяє вивчати проблему психологічної сумісності і часто використовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії і соціально-психологічного тренінгу.

Типи відношення до оточуючих

I. Авторитарний

13-16 — диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 — домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 — упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13-16 — прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, але сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволенний, зарозумілий.

0-12 — егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 — жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 — вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0-8 — впертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 — відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоидний тип характеру).

9-12 — критичний, відчуває труднощі у інтерперсональних контактах з-за підозрілості і боязні поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 — критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Підпорядковується

13-16 — покірний, схильний до самознищення, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9-12 — сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0-8 — скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 — різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.

9-12 — слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0-8 — конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-12 — доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (истероидний тип характеру).

0-8 — схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 — гіперответственный, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

0-8 — відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вмiє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

Поставте знак «+»проти тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе(якщо немає повної впевненості, знак «+» не ставте).

1. Інші думають про нього прихильно

2. Справляє враження на оточуючих

I

3. Уміє розпоряджатися, наказувати

4. Уміє наполягти на своєму

5. Володіє почуттям власної гідності

6. Незалежний

II

7. Здатний сам подбати про себе

8. Може проявити байдужість

9. Здатний бути суворим

10. Строгий, але справедливий

III

11. Може бути щирим

12. Критичний до інших

13. Любить поплакатися

IV

14. Часто сумний

15. Здатний проявити недовіру

16. Часто розчаровується

17. Здатний бути критичним до себе

18. Здатний визнати свою неправоту

V

19. Охоче підкоряється

20. Поступливий

21. Благородний

22. Захоплюється і схильний до наслідування

VI

23. Поважний

24. Шукає схвалення

25. Здатний до співпраці

26. Прагне ужитися з іншими

VII

27. Приязний, доброзичливий

28. Уважний і ласкавий

29. Делікатний

30. Схвалює

VIII

31. Чуйний до закликів про допомогу

32. Безкорисливий

	33. Здатний викликати захоплення
I	34. Користується повагою у інших
	35. Володіє талантом керівника
	36. Любить відповідальність
II	37. Впевнений в собі
	38. Самовпевнений і напористий
	39. Діловитість і практичний
III	40. Любить змагатися
	41. Строгий і крутий, де треба
	42. Невблаганний, але неупереджений
IV	43. Дратівливий
	44. Відкритий і прямолінійний
	45. Не терпить, щоб їм командували
V	46. Скептичний
	47. На нього важко справити враження
	48. Образливий, делікатне
	49. Легко бентежить
	50. Невпевнений у собі

51. Поступливий

52. Скромний

53. Часто вдається до допомоги інших

VI

54. Дуже шанує авторитети

55. Охоче приймає поради

56. Довірливий і прагне радувати інших

57. Завжди люб'язний в обходженні

VII

58. Дорожить думкою оточуючих

59. Товариський і уживчивий

60. Добросердечний

61. Добрий, вселяє впевненість

VIII

62. Ніжний і м'якосердий

63. Любить піклуватися про інших

64. Безкорисливий і щедрий

65. Любить давати поради

I

66. Справляє враження значущості

67. Начальственно-наказовий

68. Владний

69. Хвалькуватий

70. Гордовитий і самовдоволений

II

71. Думає тільки про себе

72. Хитрий і розважливий

73. Нетерпимий до помилок інших

74. Своекористен

III

75. Відвертий

76. Часто недружній

77. Озлоблений

78. Скаржник

IV

79. Ревнивий

80. Довго пам'ятає образи

81. Схильний до самобичування

82. Сором'язливий

V

83. Безініціативний

84. Лагідний

85. Заздрісний, несаможітний

VI

86. Любить підкорятися

87. Надає іншим приймати рішення

88. Легко потрапляє в халепу

89. Легко потрапляє під вплив друзів

90. Готовий будь довіритися

VII

91. Схильний призначати до всіх без розбору

92. Всім симпатизує

93. Прощає всі

94. Переповнений надмірним співчуттям

VIII

95. Великодушний і терпимий

96. Прагне протегувати

97. Прагне до успіху

98. Чекає захоплення від кожного

I

99. Розпоряджається іншими

100. Деспотичний

101. Сноб (судить про людей за рангом і достатку, а не за особистими якостями)

II

102. Марнославний

103. Егоїстичний

	104. Холодний, черствий
	105. Уїдлиий, глузлиий
III	106. Злобний, жорстокий
	107. Часто гнівливий
	108. Байдужий, байдужий
	109. Злопам'ятний
IV	110. Проїнятий духом протиріччя
	111. Впертий
	112. Недовірливий, підозрілий
	113. Боязкий
V	114. Сором'язливий
	115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
	116. М'якотілий
	117. Майже ніколи нікому не заперечує
VI	118. Ненав'язливий
	119. Любить, щоб його опікали
	120. Надмірно довірливий
VII	121. Прагне здобути прихильність кожного

122. З усіма погоджується

123. Завжди доброзичливий

124. Усіх любить

125. Дуже поблажливий до оточуючих

126. Намагається утішити кожного

VIII

127. Піклується про інших на шкоду собі

128. Псує людей надмірною добротою

ДОДАТОК Б**Опитувальник Басса-Дарки виявлення агресії**

Опитувальник Басса - Дарки складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден.

Питання опитувальника

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, ухиляючись від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.

28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей задрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".

34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.

42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".

46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.

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

69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами:

- 1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;
- 2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

1. Фізична агресія:

- так = 1, немає = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;
- немає = 1, да = 0: 9 і 7.

2. Непряма агресія:

- так = 1, немає = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;
- немає = 1, да = 0: 26, 49.

3. Роздратування:

- так = 1, немає = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- немає = 1, да = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

- так = 1, немає = 0: 4, 12, 20, 28;
- немає = 1, да = 0: 36.

5. Образа: так = 1, немає = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Підозрілість:

- так = 1, немає = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- так = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

7. Вербальна агресія:

- так = 1, немає = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- так = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: так = 1, немає = 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкали, а індекс агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

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

ДОДАТОК В**«Готовність до ризику» Шуберт (PSK)**

Інструкція. оцініть ступінь своєї готовності до дій при відповіді на кожен з 25 питань. Поставте відповідний бал за кожен відповідь за такою схемою:

"Повністю згоден", "повне так" - 2 бали;

"Більше так, ніж ні" - 1 бал;

"Ні так, ні ні", "щось середнє" - 0 балів;

"Більше ні, ніж так" - 1 бал;

"Повне немає" - 2 бали.

Текст опитувальника:

1. Перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворого людині?
2. погодилися б Ви заради гарного заробітку брати участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Стали б Ви на шляху тікає небезпечного зломщика?
4. Могли б Ви їхати підніжці товарного вагона при швидкості більше 100 км / год?
5. Чи можете Ви на інший день після безсонної ночі нормально працювати?
6. Стали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Позичили б Ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Увійшли б Ви разом з приборкувачем в клітку з левами при його посвідченні, що це безпечно?
9. Могли б Ви під керівництвом ззовні залізти на високу фабричну трубу?
10. Могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Ризикнули б Ви схопити за вуздечку біжучий коня?
12. Могли б Ви після 10 склянок пива їхати на велосипеді?

13. Могли б Ви зробити стрибок з парашутом?
14. Могли б Ви при необхідності проїхати без квитка від Пскова до Москви?
15. Могли б Ви зробити автотурне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, який зовсім недавно був у важкому дорожній пригоді?
16. Могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Могли б Ви, щоб позбутися від затяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?
18. Могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км / год?
19. Могли б Ви, як виняток, разом з сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому лише на 6 осіб?
20. Могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жвавий вуличний перехрестя?
21. Взялися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?
22. Могли б Ви після 10 чарок горілки обчислювати відсотки?
23. Могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якщо б він запевнив Вас, що провід знеструмлений?
24. Могли б Ви після деяких попередніх пояснень управляти вертольотом?
25. Могли б Ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів, доїхати з Києва?

Обробка даних тесту

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції і оцініть свій результат. Загальна оцінка тесту дається по безперервної шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від -50 до +50 балів.

менше -30 балів. Ви занадто обережні. -10 - +10 балів. Середні значення. понад +20 балів. Ви схильні до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захист). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з числом допущених помилок.