МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Рижа Олена Миколаївна
Керівник: доктор психологічних наук,професор кафедри соціальної педагогіки та психології, професор,
Клопота Є.А.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Рижа Олена Миколаївна

Тема роботи Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку

керівник роботи Клопота Євгеній Анатолійович доктор психологічних_____

наук,професор кафедри соціальної педагогіки та психології, професор_____

затверджені наказом ЗНУ від _____

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми;; розкрити психологічний зміст прояву агресії; обгрунтувати психолого-педагогічні умови зниження інтенсивності агресії учнів підліткового віку; розробити та апробувати комплексну програму психокорекційних заходів

5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 1 рисунок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А.,д.п.н, професор		
Розділ 1	Клопота Є.А.,д.п.н, професор		
Розділ 2	Клопота Є.А.,д.п.н, професор		
Розділ 3	Клопота Є.А.,д.п.н, професор		
Висновки	Клопота Є.А.,д.п.н, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ О.М. Рижа

Керівник роботи _____ Є.А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80с., 12 табл.,1 рис., 75 джерел, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – агресія учнів підліткового віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву агресії у школярів підліткового віку.

Мета дослідження – розкрити зміст індивідуально-психологічних та соціальних особливостей прояву агресії у підлітків; визначити умови та засоби зниження інтенсивності агресивних проявів учнів цього віку.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, спостереження, тестування.

Гіпотеза: прояви агресії у дітей підліткового віку обумовлені їх індивідуально-психологічними та соціальними особливостями, а зниження рівня прояву агресії підлітками можливе завдяки впровадженню комплексу корекційних заходів, що проводяться з урахуванням виявлених особливостей агресивної поведінки та використанням активних соціально-психологічних методів впливу.

Практична значущість, даної роботи, полягає у можливості застосування результатів теоретичного, експериментального дослідження, вчителями та психологами системи освіти, а також використання апробованої авторської програми психокорекційних заходів і методичних рекомендацій щодо зниження інтенсивності проявів агресії у підлітковому віці.

АГРЕСИВНІСТЬ, АФЕКТ, ОСОБИСТІСНА АГРЕСИВНІСТЬ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ, СОЦІАЛЬНИЙ ФАКТОР, ФРУСТРАЦІЯ-АГРЕСІЯ.

SUMMARY

Ryzha O.N. Psychological features of the manifestation of aggression in adolescent children

Qualifying work of the master: 80 pages, 12 tables, 11 drawing, 75 sources, 4 appendices.

The object of research is the aggression of adolescents.

The subject of research - psychological features of aggression in adolescents.

The purpose of the study - to reveal the content of individual psychological and social characteristics of aggression in adolescents; to determine the conditions and means of reducing the intensity of aggressive behavior of students of this age.

Research methods: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, observation, testing.

Hypothesis: manifestations of aggression in adolescents are due to their individual psychological and social characteristics, and reducing the level of aggression by adolescents is possible through the introduction of a set of corrective measures, taking into account the identified features of aggressive behavior and using active socio-psychological methods.

The practical significance of this work lies in the possibility of applying the results of theoretical and experimental research by teachers and psychologists of the education system, as well as the use of a proven author's program of psychocorrectional measures and guidelines to reduce the intensity of aggression in adolescence.

AGGRESSIVENESS, AFFECTION, PERSONAL AGGRESSIVENESS, ADOLESCENCE, SELF-IDENTIFICATION, SOCIAL FACTOR, FRUSTRATION-AGGRESSION.

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ 9
1.1 Зміст основних концепцій та підходів у досліджені агресії 9
1.2 Особливості становлення агресії в онтогенезі 177
1.3 Причини прояву агресії у дітей підліткового віку 211
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 288
2.1 Психодіагностичний інструментарій для визначення форм прояву агресії в підлітковому віці…. ……28
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів діагностики форм прояву агресії в підлітковому віці 30
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 38
3.1 Теоретичні засади, змістовні та процесуальні аспекти експерименту ..... ….38
3.2 Програма корекції інтенсивності прояву агресії в підлітковому віці 42
3.3 Аналіз ефективності програми корекції інтенсивності прояву агресії в підлітковому віці 71
ВИСНОВКИ 75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 78
ДОДАТКИ 84

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останнє десятиріччя проблема агресії стала однією з найбільш популярних у світовій психології. Таку зацікавленість цією проблематикою можна розцінювати як реакцію психологів на зростання агресії та насилля у світі. Глобальний підхід до феномену агресії дозволяє виділити дві полярні точки зору. Згідно з першою, що базується на етико-гуманістичному підході, агресію розцінюють як поведінку, що є протиріччям позитивній суті людини. В іншому, еволюційно-генетичному підході, вона трактується як інстинкт, який у сукупності з іншими інстинктами слугує збереженню життя. У рамках цього підходу феномен агресії вважається умовою життєздатності та адаптації індивіда [1].

Численні дослідження цієї проблеми дозволили встановити, що жорстока поведінка з дитиною в сім'ї веде не тільки до зростання агресії по відношенню до однолітків, але й спричиняє розвиток агресивності, схильності до насилля та жорстокості в дорослому житті, перетворюючи фізичну агресію в життєвий стиль особистості [40].

Дослідження Орегонського центру з вивчення проблем соціального навчання показали, що агресивні підлітки часто виховуються в сім'ях, для яких характерна особлива взаємодія між членами сім'ї. Вона має вигляд своєрідної спіралі, що розширюється, підтримує й підсилює агресивні способи поведінки [1, 6]. Ця поведінка паралельно переноситься й на школу де накладаються й проблеми соціальної нерівності максимально розширюючи при цьому «спіраль».

Об’єкт дослідження – агресія учнів підліткового віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву агресії у школярів підліткового віку.

Мета дослідження – розкрити зміст індивідуально-психологічних та соціальних особливостей прояву агресії у підлітків; визначити умови та засоби зниження інтенсивності агресивних проявів учнів цього віку.

В основу нашого дослідження було покладено таку гіпотезу: прояви агресії у дітей підліткового віку обумовлені їх індивідуально-психологічними та соціальними особливостями, а зниження рівня прояву агресії підлітками можливе завдяки впровадженню комплексу корекційних заходів, що проводяться з урахуванням виявлених особливостей агресивної поведінки та використанням активних соціально-психологічних методів впливу.

Поставлена нами мета зумовила такі завдання дослідження:

- Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до проблеми агресії в зарубіжній і вітчизняній психології.
- Розкрити психологічний зміст прояву агресії .
- Обгрунтувати психолого-педагогічні умови зниження інтенсивності агресії учнів підліткового віку.
- Розробити та апробувати комплексну програму психокорекційних заходів по ресоціалізації агресивної поведінки підлітків та сформулювати на цій основі практичні рекомендації для роботи шкільних психологів та вчителів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: принцип системного підходу в дослідженні особистості (Б.Г.Ананьєв, Б.Ф.Ломов, С.Д.Максименко, О.В.Скрипченко та ін.); наукові положення про закономірності процесу формування особистості (Л.І.Божовіч, Л.С.Виготський, Т.В.Говорун, Г.С.Костюк, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн та ін.), особливості агресивної поведінки людини (А.Бандура, А.Басс, Л.Берковіц, О.Б.Бовть, С.М.Єніколопов, Б.Крейхі, А.О.Реан, Т.Г.Рум'янцева, Е.Фромм, І.О.Фурманов та ін.), прояви кризи в підлітковому віці (Л.І.Божович, І.С.Булах, Г.С.Костюк, А.В.Мудрик,

М.С.Неймарк, Ф.Райс, Х.Ремшмідт, В.Г.Степанов, Т.М.Титаренко, Д.І.Фельдштейн, Е.Еріксон та ін.); принцип актуалізації особистісного потенціалу як детермінанти розвитку особистості (К.А.Абульханова-Славська, І.Д.Бех, А.Маслоу, Ю.О.Приходько, К.Роджерс).

Наукова новизна полягає у спробі визначити та узагальнити основні методики з визначення особистісних характеристик, які виступають корелятами прояву агресії у підлітків. Розробка авторської програми, в якій застосовано безліч вправ та методик для зниження інтенсивності прояву підліткової агресії.

Практична значущість полягає у можливості застосування вчителями та психологами системи освіти апробованої авторської програми психокорекційних заходів і методичних рекомендацій щодо зниження інтенсивності проявів агресії у підлітковому віці. Виявлені дані про психологічні особливості даного явища можуть бути використані у лекційних курсах з вікової та педагогічної психології, психодіагностики, психокорекції викладачами та вчителями.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з найменувань та додатків. Загальний обсяг основного тексту 80 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ

1.1 Зміст основних концепцій та підходів у досліджені агресії

Агресія – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство. [11]

Яка ж першопричина агресії? На даному етапі розвитку психології існує безліч концепцій та підходів щодо вивчення агресії. Розглянемо найбільш вживані та відомі концепції.

Психоаналітична концепція агресії. Основоположником цієї теорії є Зігмунд Фрейд – вчений, якому належить заслуга звернення до проблеми людської агресії як до об'єкта наукового аналізу («Три нариси з теорії сексуальності», 1905; «Потягу і їх доля», 1915; «Я і Воно», 1916) [35] .

З. Фрейд розрізняє два види людських інстинктів, або «первинних позивів»: «інстинкт життя» (ерос) – творчий, пов'язаний з любов'ю, турботою і «інстинкт смерті» (танатос) – руйнівний, що виражається в злобі, ненависті, «приводить все органічно живе до стану безжиттєвості» [34].

Психоаналіз розглядає агресію як вроджений інстинкт. «Агресія відбувається з початкового відкидання нарцистичного "Я" зовнішньому світу, – вважає Фрейд, і завжди пов'язує з інстинктами самозбереження» [2].

Можна сказати, що в прибічників психоаналітичного підходу переважають песимістичні погляди щодо подолання агресії – її можна тільки стримувати, сублімувати, трансформуючи в безпечні форми. Контроль над проявами агресії визначається необхідністю постійної розрядки негативних емоцій. Наприклад, за допомогою спостереження за жорстокими діями,

руйнування неживих предметів, участі в політичній боротьбі, досягнення успіху в бізнесі тощо.

Таким чином, теорія потягів створює своєрідну «гідравлічну модель», розглядаючи агресію як постійно присутній в людині рухливий стимул, обумовлений самою природою людини і вимагає регулярного «виплеску».

Словесна лайка розглядається тут як символічна розрядка агрії. У психіатрії утвердився термін копролалія (лат. Coprolalia – «фекальна мова») – іноді непереборний імпульсивний потяг до цинічної та нецензурної лайки без жодного приводу [54]. Патологічне лихослів'я.

Погляди З. Фрейда частково поділяли У. Мак Даугол, Х. Мюррей та інші вчені, котрі розглядали агресивний компонент мотивації як один з основоположних в поведінці людини [15]. Так, Мак Даугол, в цілому не брав фрейдизму, але разом з тим визнавав «інстинкт забіякуватості», закладений в людині від природи. Мюррей в число первинних потреб людини включав і потребу в агресії, що спонукує шукати приводи для атаки з метою нанесення шкоди.

Згодом багато психоаналітиків (наприклад, А. Адлер) відійшли від жорсткої схеми Фрейда і стали розглядати не тільки біологічну, але і соціальну сторону людської агресії.

Етологічна концепція агресії. Етологія (грец. *Ethos* – «звичай» + *logos* – «наука») – прикладна дисципліна, що вивчає поведінку тварин і людини, розглядає агресію як один з інстинктів, який «в природних умовах націлений на збереженню життя і виду» [3].

Прояв агресії зв'язується з поняттями ієрархії (відносинами підпорядкування) і домінування (прагнення до панування, домінування, лідерства). Агресія розглядається як основа домінування, яка в свою чергу, є її наслідком або «епіфеноменом» [3].

Причина ієрархії – конкуренція, пов'язана з боротьбою за владу, суспільне становище, визнання, зміцнення позицій. Очевидно, що домінування і підпорядкування можуть бути як позитивними, так і негативними. «Позитивне

домінування – допомагати, хвалити, керувати, наставляти. Негативне домінування – нападати, лаяти, змушувати, наказувати »[4].

Агресія може нерідко бути як всередині спільноти (боротьба за лідерство), так і виходити за його межі.

Етологи досліджують не тільки причини людської агресії, яка розглядається як спонтанна вроджена реакція, скільки її конкретні поведінкові прояви, а також способи нейтралізації і запобігання.

Основоположник порівняльної етології, видатний австрійський вчений Конрад Лоренц особливо підкреслював, що, по-перше, агресію як вроджений інстинкт «не можна виключити, позбавляючи людей від дратівливих ситуацій»; і, по-друге, «з нею не можна впоратися, навісивши на неї морально-мотивовану заборону» [20]. Проте в цілому етологи оптимістично оцінюють можливості контролю агресії. Визнання біологічної природи агресії не змушує визнавати нездатність людини приборкати її в собі і в суспільстві. На думку К. Лоренца, «переорієнтування агресії – це найпростіший і найнадійніший спосіб знешкодити її» [3]. Переорієнтація передбачає зміщення агресивної поведінки в безпечні сфери і ритуалізовані форми – спорт, мистецтво, науку.

Таким чином, зближуючись з теорією потягів в біологічному підході до вивчення агресії, етологічна концепція не є прямим розвитком ідей

3. Фрейда, відрізняючись як методологією, так і напрямом досліджень. Якщо в рамках психоаналізу пристрасть до руйнування протиставлена сексуальності і життю в цілому, то в руслі етологічного підходу агресія сприяє виживанню всього виду (людського суспільства) і окремого індивіда (конкретної людини) [8].

Психоаналітична і етологічна теорії різні також в підходах і методах дослідження природи агресії. Якщо 3. Фрейд і його послідовники приділяють увагу головним чином організації психічної діяльності людини, то провідним методом етології є детальний опис цілісної поведінки в комунікативних процесах, заснованих на експерименті і спостереженні в природних умовах.

Фрустраційна концепція агресії. Безпосередньо погляди З. Фрейда отримали розвиток у фрустраційній концепції агресії (Дж. Доллард, Л. Берковитц, С. Фішбах, Н. Міллер, Е. Аронсон і ін.), яка розглядає агресивну поведінку людини не як еволюційний, а як ситуативний процес і таким чином є альтернативою інстинктивно-біологічного підходу [67].

У руслі фрустраційного підходу агресія вивчається не як автоматично виникаючий в організмі людини потяг, а як результат дії фрустраторів – непереборних бар'єрів на шляху до досягнення мети, задоволення потреб, отримання задоволення. Агресія – наслідок фрустрації, стану розгубленості, пригніченості, гнітючої напруженості, тривожності, безвихідності (лат. Frustratio – «провал», «невдача», «зрив») [11].

Схема «фрустрація – агресія» базується на гальмуванні і заміщення [12, 14].

Гальмування – «тенденція обмежити або згорнути дії через очікування негативних наслідків» [5]. Прикладом може служити поведінка дитини, що отримала в школі погану оцінку, яка приходить додому з почуттям провини і прагненням усамітнитися.

Крім того, встановлено, що гальмування прямих актів агресії майже завжди є додатковою фрустрацією, що викликає агресію проти «винуватця» цього гальмування. Так, наприклад, мовна агресія дитини, якій мати не дозволяє бешкетувати, виражена в образах (Ти погана!), погрозах (Якщо не купиш іграшку – Не буду їсти кашу!), закидах в нелюбові (Ти мене не любиш!) і т. п. [88].

Заміщення – це прагнення брати участь в агресивних діях (фізичних або словесних), спрямованих проти будь-якої іншої особи, а не істинного джерела фрустрації. Прикладом мовної агресії в даному випадку може бути суперечка дівчаток з хлопчиками, яким заборонено битися [18].

Важлива ідея фрустраційної теорії, запозичена з психоаналізу – ефект катарсису (грец. *Katharsis* – букв, «очищення емоцій»), звільнення накопиченої енергії. Катарсис призводить до зниження рівня напруги. Фізичне або словесне

вираження агресії призводить до тимчасового полегшення, в результаті чого досягається психологічна рівновага і послаблюється готовність до нового агресивного акту [46].

Згодом багато прихильників фрустраційної концепції відійшли від жорсткої схеми «фрустрація – агресія».

Л. Берковітц відзначив, що люди нерідко відчувають фрустрацію, але не обов'язково при цьому поводяться агресивно. Навіть в стані готовності агресія не виникає без належних умов. Встановлення цих фактів призвело до того, що агресія стала розглядатися лише як один з можливих виходів з ситуації фрустрації [47,48].

Таким чином, фрустраційна теорія досліджує головним чином умови виникнення агресивної поведінки і типи агресивних реакцій на фрустрацію. Однак при цьому ніяк не пояснюється виникнення самого механізму людської агресії, її глибинну сутність.

Біхевіористична концепція агресії. Уявлення про агресію в рамках біхевіоризму (англ, *behavior* – «поведінка») пов'язані з античним міфом про «tabula rasa» (лат. «Чиста дошка», тобто поверхня, на яку раніше нічого не було написано і можна писати, що завгодно) [18,59]. Англійський філософ епохи Просвітництва Джон Локк, слідом за Аристотелем, використовував цей вислів для характеристики первісного стану людини, душі дитини.

Агресія вивчається тут як придбана форма поведінки, засвоєна в процесі соціалізації – становлення особистості, оволодіння зразками поведінки, суспільними цінностями та нормами [54].

Як це відбувається? Дитина спостерігає і копіює агресивні дії і висловлювання оточуючих – батьків, вихователів, вчителів, однолітків, які несвідомо «навчають» його агресивній поведінці, дають негативний приклад для наслідування [30]. Тому значну увагу біхевіористи приділяють аналізу впливу первинних посередників соціалізації (перш за все батьків) на формування у дітей схильності до агрессії. Однак багатьма біхевіористами (А. Бандурою, А. Бассом, Д. Зілманом і ін.) агресія визначається як вроджена якість

людини, що підтверджується, наприклад, відкритою і яскраво вираженою агресивною поведінкою дитини в дитячому віці. Але сам «контроль над агресивними імпульсами і непряме їх вираження не є вродженими: вони – результат навчання» [6].

Наукову переконливість цього твердження надає експеримент: всі положення біхевіоризму виводяться на підставі даних, отриманих в результаті лабораторних досліджень.

Найважливіші поняття теорії соціального навчання – позитивне і негативне підкріплення, за допомогою яких можна контролювати агресію.

Позитивне підкріплення – це «подія, що збігається з будь-якою дією і веде до збільшення ймовірності повторного вчинення цього діяння». Наприклад, похвала, схвалення, позитивна оцінка. Негативне підкріплення – це «будь-яка неприємна подія або стимул, дію якого можна припинити або уникнути, змінивши поведінку» [1]. Наприклад осуд, вираз несхвалення.

В даний час багато вчених вважають теорію соціального навчання однією з найбільш ефективних у вивченні людської агресії, оскільки вона не тільки містить теоретичні основи, але і дозволяє виробляти практичні способи впливу на поведінку з метою його стабілізації і корекції.

Соціобіологічний підхід до вивчення агресії. Соціобіологія – міждисциплінарний науковий напрям, що використовує в суспільних науках методи біологічних наук (генетики, етології, еволюційної теорії) з метою отримання і прогнозування результатів соціальної поведінки людей [18,11].

Соціобіологи (А. Теймаард, Д. Олуейз, Дж. Джекоб) вважають агресію одним з механізмів природного відбору. Однак, на відміну від прихильників еволюційної теорії, вважають, що можливість прояву агресії визначають насамперед гени [66].

Соціобіологічний підхід заснований на гіпотезі про те, що людина буде вести себе агресивно з тими людьми, які відрізняються від нього, або не перебувають у родинних стосунках, і, навпаки, сприятиме тим, з ким має схожі гени.

Таким чином, агресія розуміється тут як засіб, за допомогою якого людина природним шляхом намагається отримати свою «частку природних ресурсів», що на генетичному рівні забезпечує успіх в природному відборі. Тобто «агресивні взаємодії з конкурентами є одним із шляхів підвищення успішності репродукції в умовах навколишнього середовища з обмеженими ресурсами» [58], причому «агресія буде підвищувати генетичну придатність даного індивідуума тільки в тому випадку, якщо вигода від неї перевищить витрачені зусилля» [7]. Простіше кажучи, агресія виступає способом отримання частки життєвого ресурсу.

Як ми могли бачити, жодна з вищеописаних концепцій не розглядає мовну агресію як самостійний предмет вивчення. Очевидно, що на допомогу психологам і соціологам тут повинні прийти філологи і лінгвісти. У співдружності цих спеціальностей народилася інтеграційна наукова дисципліна – психолінгвістика, яка дозволила впритул підійти до вивчення механізмів породження агресії в мові.

Психолінгвістичний підхід. У руслі психолінгвістичного підходу (А. Н. Леонтьєв, А.А. Леонтьєв, А. Р. Лурія, П.Я. Гальперін та ін.), акт мовної агресії можна розглядати як інтеріорізацію вчинку – «перехід, в результаті якого зовнішні за своєю формою процеси перетворюються в процеси, що протікають в розумовому плані, в плані свідомості; при цьому вони піддаються специфічній трансформації – узагальнюються, вербалізуються, скорочуються і головне, стають здатними до подальшого розвитку» [8].

Іншими словами, сутність вербальної агресії полягає в особливому перетворенні зовнішніх реакцій на негативні емоційні подразники у внутрішні, пов’язані з розумовою і мовною діяльністю [59]. Так, наприклад, відчуття болю в нозі, на яку наступили в транспорті, або почуття образи через неуважність продавця в магазині можуть виражатися в образах (Ну і слон!; Преш, як танк!), погрозах (Я буду скаржитися!; Ви будете звільнені!) та інших подібних висловлюваннях.

При цьому основною і найбільш характерною рисою таких актів є їх подвійна зв'язок: з одного боку – з рефлексами, властивими як тваринам, так і людям; з іншого боку – з вищими формами нервово-психічної діяльності, властивими лише людині. Таким чином, мовні реакції мають соціально-біологічну природу. «Будучи складною нервово психічної діяльністю, вони спираються на інтелектуальні процеси і на колишній життєвий досвід дитини, побудований за формою рефлексу» [1].

Виходить, що вербальна і фізична агресія має загальні мотиви і механізми. Вербальна дія будується як відображення матеріального дії.

Ось як можна описати словесне втілення (вербалізацію) емоцій: «Емоційний процес який розвивається викликає в свідомості зміни, які полягають у появі репрезентуючих емоцію знаках (або вербалізації емоцій), а також у розбудові структури висловлювання і в придбанні їм емоційного забарвлення» [24,69]. Зауважимо: ці зміни піддаються систематичному опису і кількісному вираженню, а значить – науковому вивченню.

Психолінгвісти, як і етологи, і біхевіористи, не тільки визнають можливість, а й утверджують необхідність контролю людини над власними мовними діями, необхідність регуляції мовної поведінки. Адже саме мова послуговує «соціальній координації поведінки»[10] і «передбачає громадський контроль» [9].

Отже, всі розглянуті теорії визнають агресію невід'ємною динамічною характеристикою активності і адаптивності людини. Але питання про природу людської агресивності, чи її основи вроджені чи набуті до сих пір залишається спірним.

Агресія – неоднозначне і багатоаспектне явище, яке досліджується сучасною наукою в двох основних напрямках:

1. біологічному – психоаналіз, етологія (агресія як вроджена властивість, генетично обумовлене якість життя людини);
2. соціальному – фрустраційна і біхевіористична теорії (агресія як набута в процесі соціалізації або ситуативно виникаюча поведінка) [18].

В даний час посилюється також інтеграційна тенденція вивчення природи людської агресивності – синтез теоретичних посилок і експериментальних даних одночасно декількох теорій. Найбільш послідовно ця тенденція реалізується в соціобіологічному підході, що з'єднав уявлення про агресію як механізм природного відбору з ідеями соціальної адаптації.

1.2 Особливості становлення агресії в онтогенезі

Сьогодні занепокоєння викликають жорстокість та агресивність дітей. Ще кілька років тому більшість батьків не хотіли й чути про те, що вже з перших років життя дитини саме вони мають навчати її розв'язувати найдрібніші конфлікти самостійно і суто із гуманних позицій. Типовими були слова: «Не вмієш себе захистити, то не йди на вулицю. І не треба скаржитися й плакати»[7]. Для прикладу взято вік від п'яти років, та зародження агресії відбувається куди раніше. Тому вчені активно досліджували й продовжують битися над питання розвитку агресії з онтогенезу.

Етолог Конрад Лоренц після довготривалого вивчення поведінки тварин розвинув теорію, що агресія — це успадкована спонтанна готовність боротися за існування або захоплювати і захищати власність [28]. По суті, це такий механізм захисту який закладається в нас від природи, активна захисна реакція. Так від народження дитини вже можна зіткнутися з її першими проявами агресії [41]. До прикладу проявляння базових емоцій через тілесні прояви: плач, ричання. Це дійсно один із проявів захистити та відвоювати свою власність для дитини. Особливо, коли дорослі починають знецінювати почуття дитини, її власні кордони говорячи: «Ну, подумаєш, іграшка, не будь «бякою», дай погратися іншому».

Потребує уваги й дослідження про вплив на агресію генетичних факторів, які були неодноразово доведені за допомогою експериментів з близнюками. Згідно з цих досліджень, гени можуть впливати на поведінку через кодування,

вироблення специфічних білків, які функціонують в мозку і нервовій системі і прямо впливають на поведінку людини.

Якщо вже говорити про фізіологічні причини агресії, дитина, яка б'ється, кусається у відповідь на те, що хтось забрав її іграшку, отримала емоційний сигнал у праву півкулю «Він забрав мій всесвіт», але не встигла попрацювати лівою півкулею повідомлення від дорослого: «Він хоче тільки подивитися», то слід розібратися як же працює мозок дитини в період найбільшої бурі.

Нейропедагог-практик Марина Пристінська роз'яснює: «З точки зору нейробіології, за агресію відповідають:

Гіпоталамус – відповідає за вегетативні та ендокринні реакції, діє несвідомо і є основним механізмом контролю реакції «бий або тікай» [32,33];

Мигдалина – відповідає за обробку та прояв емоцій, особливо за гнів та страх. Це такий собі «охоронець» мозку, який завжди чатує на небезпеку, і якщо відчує її, то готовий «взяти під контроль» верхні структури мозку, і тоді ми діємо до того, як подумали [33];

Поясна звивина – знаходиться на внутрішній поверхні великих півкуль і відповідає за співставлення очікуваних і реальних моделей поведінки, у поєднанні з лобною корою вона прогнозує нашу поведінку та її наслідки»[54,71].

Тож, виходячи з цього, чим сильніше розвинена ця система, тим краще вона працює, і тим менше проявів агресії, та її зародження в онтогенезі.

Головну роль відіграє й лімбічна система у ряді фізіологічних причин зародженню агресії в онтогенезі. Мозкове захворювання лімбічної системи було характерним для людей, в яких проявлявся синдром дисконтролю, що характеризується безпричинною жорстокістю, патологічною схильністю до насильства.

Досліджуючи й інші припущення виникнення агресії, то вже через 20 років після Фрейда була висунута альтернативна гіпотеза агресії. Агресія визначалася як набутий (а не інстинктивний) захисний механізм, спричинений зовнішніми факторами, а не внутрішніми. Наприклад, діти які живуть в сім’ях

де є свідками постійних сварок, в негативному, емоційному плані, середовищі, вже до року починають яскравіше проявляти агресію ніж їхні ровесники, які живуть в сприятливому й спокійному середовищі [37].

Так наприкінці 30-х р. була сформульована гіпотеза фрустрації–агресії: наявність агресивного поводження завжди припускає існування фрустрації й, навпаки, існування фрустрації завжди веде до деякої форми агресії. Її авторами є Н.Міллер, Д.Доллард, М.Дуб, Д.Маурер і Р.Сіерс [65,68].

Важливу увагу автори приділяли проблемі наслідування, або імітації. У роботі «Соціальне научіння й наслідування» Н.Міллер і Д.Доллард розглядають наслідування як об'єкт інструментального научіння. На їхню думку, одним з найбільш важливих сигналів у ситуації соціального научіння є поведінка інших. Спостерігаючи відкриті поведінкові реакції на певні сигнали, одні з яких ведуть до винагороди, а інші - ні, спостерігач здобуває певну ієрархію цінностей сигналів. Наслідування має місце, якщо індивід винагороджується, коли він наслідує, і не винагороджується, коли не наслідує [44].

Продовжуючи подібну гіпотезу слід відмітити А. Бандуру, який вважає розвиток агресії в онтогенезі в наслідуванні. Він називає свій підхід соціобіхевіористичним. Інакше він трактує роль наслідування в научінні. На його думку, для вивчення феномену агресії необхідний аналіз винагород (те, що йде після агресивної відповіді), хоча агресивна реакція може здобуватися простим спостереженням поведінки людей. Наслідування виступає як фактор, що сприяє научінню, а не зумовлює його. Готовність реалізувати цю реакцію багато в чому визначається тим, винагороджувалася вона або каралася раніше [5,62].

Зразки поведінки можуть здобуватися, на думку А. Бандури, через прямий особистий досвід, а також через спостереження поведінки інших і її наслідків для них, тобто через вплив прикладу.

А.Бандура вважає, що теорія фрустрації–агресії недостатня для пояснення агресивної поведінки. З його погляду, фрустрація – це тільки один – і необов'язково найбільш важливий – фактор, що впливає на агресивну

поведінку. На думку А.Бандури, «агресія взагалі краще пояснюється на основі винагородження її наслідків, чим на основі фруструючих умов і покарань, які вона викликає» [5].

А.Бандурою, Р. Бероном, Д. Річардсоном, В.О. Тюріною, В.В. Знаковим було проведено цілий ряд досліджень, присвячених, зокрема, дитячій і юнацькій агресивності.

Наприклад, широко відомі експерименти з демонстрацією дітям фільмів, у яких були представлені різні зразки поведінки дорослого (агресивні й неагресивні), що мали різні наслідки (винагорода або покарання). Після перегляду фільму, що демонстрував певну манеру поведінки з іграшками, діти залишалися одні грати з іграшками, схожими на побачені ними у фільмі. Діти, які бачили у фільмі агресивні моделі, виявляли значно більш агресивну поведінку в даній ситуації, чим діти, які не дивилися цей фільм. Часто їхня поведінка була просто копією поведінки дорослого. Причому діти, що спостерігали агресивну модель, яка винагороджується, проявляли більше наслідування в агресії, чим ті, які спостерігали модель, яка карається за агресію [73].

Інтерпретуючи результати, вчені вказують, що, хоча реакція може здобуватися простим спостереженням поведінкової моделі, готовність реалізовувати цю поведінку багато в чому визначається тим, винагороджувалася вона або каралася[7,8].

Отже, у наш час вивчено умови виховання, які сприяють виникненню і закріпленню агресивних ознак. На моральні цінності дитини суттєво впливає турбота, яку дитина отримала від дорослих у дитинстві, емоційний розвиток взаємин між дитиною і дорослими в перші роки життя. Вияви люті з елементами агресивної поведінки вперше спостерігаються тоді, коли бажання дитини з якихось причин не виконується. Перешкодою до виконання часто є заборона або обмеження з боку дорослого. Нерідко трапляються такі ситуації, коли агресивність дитини є реакцією протесту проти дій дорослих, що спонукають її до чогось.

1.3 Причини прояву агресії у дітей підліткового віку

В останні роки відзначається значне зростання, як агресивності підлітків, так і проявів ними протиправної поведінки. У цілому агресивний тип характеру виявляють у 75% 12 - 14-літніх підлітків з асоціальною поведінкою [44].

Сьогодні на обліку в органах поліції знаходяться тисячі підлітків правопорушників і тисячі батьків, що негативно впливають на поведінку дітей. У 30% неблагополучних родин систематично зловживають спиртними напоями, у 40% улаштовують скандали, ведуть антигромадський спосіб життя. Так, 36,5% підлітків з неблагополучних родин живуть у родинах, де вже є засуджені. Рятуючи від жорстокого ставлення і насильства, близько тисячі підлітків щорічно тікають з дому, покінчують життя самогубством [12].

Підсилюється тенденція жорстокого поводження з дітьми [61]. Девіантна поведінка є зараз найбільш актуальною проблемою. І якщо раніше вважалося, що така поведінка притаманна винятково підліткам чоловічої статі, то в останні роки і підлітки жіночої статі привертають усе більше уваги. І справа не тільки у зростанні кількості дрібних правопорушень, алкоголізації і токсикоманізації дівчат.

Украй важливим є те, що ці відхилення здобувають у них велику соціальну значимість і, відповідно, набувають більш важких форм. При цьому підлітки жіночої статі все частіше стають «натхненниками» й ініціаторами порушень поведінки хлопців.

В числі різноманітних, взаємозалежних факторів, що обумовлюють прояв девіантної поведінки, можна виділити такі, як:

1. Індивідуальний фактор, що діє на рівні психобіологічних передумов асоціальної поведінки, що утруднюють соціальну адаптацію індивіда;
2. Психолого-педагогічний фактор, що виявляється в дефектах шкільного і сімейного виховання;

3. Соціально-психологічний фактор, що розкриває несприятливі особливості взаємодії неповнолітнього зі своїм найближчим оточенням у родині, на вулиці, у навчально-виховному колективі;

4. Особистісний фактор, що, насамперед, виявляється в активно-вибірковому ставленні індивіда до середовища спілкування, до норм і цінностей свого оточення, до педагогічних впливів родини, школи, громадськості, а також в особистих ціннісних орієнтаціях і особистій здатності до саморегулювання своєї поведінки;

5. Соціальний фактор, що визначається соціальними і соціальноекономічними умовами існування суспільства [7].

Окрім зазначених факторів, причинами агресивної поведінки може виступати й криза підліткового віку яка проходить три фази:

1. негативну (передкритичну) – фаза руйнування старих звичок, стереотипів;

2. кульмінаційну (як правило, це 13 років, хоча можливі

3. значні індивідуальні варіанти);

4. посткритичну - фазу формування нових структур, побудови

5. нових відносин [37].

Виготський Л.С. виділяє наступні шляхи протікання вікових криз:

1. криза незалежності (найбільш поширений), симптомами якого є впертість, негативізм, знецінення дорослих, протест-бунт, ревнощі до власності (вимога не входити в кімнату, не чипати нічого на столі, «не лізти в душу»); варіант самовизначення «Я вже не дитина»;

2. криза залежності, симптоми якого протилежні: надмірний послух, залежність від старших, регрес до старих інтересів, формам поведінки (якщо розвиток здійснюється цим шляхом, то в подальшому може проявитися запізніла криза 17-18 років); варіант самовизначення «Я дитина і хочу залишатися нею»[16,17].

Підліток потребує не просто уваги, а розуміння, довіри та поваги від дорослих. Він, ніби, прагне грати певну роль серед дорослих та своїх

однолітків. Але у старшому поколінні вже лежить металевий стереотип, який перешкоджає розвитку підлітка в соціумі – дитина повинна слухатися. В результаті протистоянь двох поколінь виникає психологічний бар'єр, який підлітки намагаються подолати агресивною поведінкою, тим самим привернути до себе увагу, довести, що вони вже дорослі, що також мають свої права.

Сутність агресивної поведінки здебільшого проявляється в аналізі її мотивації. Помітну роль в цьому аналізі відіграють емоції, саме, негативного походження – гнів, помста, страх, тривожність, провина тощо. Агресивна поведінка пов'язана з цими емоціями які можуть відображатися в бійках, пошкодженні майна, в лайці, та навіть, в вбивстві [56].

Почуття, емоції, переживання, які породжуються зовнішніми та внутрішніми причинами, виражаються у підлітків в тій формі, яка прийнята в тій культурі в якій вони знаходяться або належать. Тому, не дивно, що прояву агресивної поведінки сприяють недоліки виховання в різних інститутах соціалізації – родина, школа, ЗМІ. Слід достатньо уваги приділити останньому.

Діяльність ЗМІ, здійснила вагомий відбиток на формування психіки підлітка – потік серіалів, шоу, різних дописів в соціальних мережах, рекламами які заповнені сценами обману та темою насилля й сексу - провокують підлітка до агресивної поведінки, тим самим роблячи його дорослим в його власних очах.

Окремо слід виділити й музичні вподобання підлітків. Вчені дійшли висновку, що сучасні жанри - рок, поп-музика, реп, комп'ютерна музика негативно вливають на психічний стан неповнолітніх. Справа в тому, що сучасна музика має рваний ритм, який не являється синхронним з ритмом організму. Підліток відчуває потік енергії, під час або після, прослуховування музики, але потік йде вниз чим і штовхає слухача в депресію, з'являється відчуття злості та тривоги, агресія.

Що стосується слів сучасних пісень, то одне слово може бути розтягнуто протягом всієї пісні й тим самим програмуючи підлітка на певні дії, насилля. Яке може бути позитивне мислення, коли вся підсвідомість налаштована на

ритми агресії, а в своїй поведінці людина підкоряється командам які йдуть саме з цього рівня свідомості [19].

Спираючись на особистісні характеристики підлітка, то агресивність переважно виникає як протест проти нерозуміння дорослих, незадоволення своїм статусом серед однолітків, що й проявляється відповідною поведінкою. Так само можуть впливати і природні особливості - його темперамент, наприклад, збудливість і сила емоцій, що сприяють формуванню таких рис характеру як дратівливість, невміння тримати себе руках, імпульсивність. Таким чином підліток шукає виходу внутрішній напрузі [12].

У дослідженні Семенюк Л. М. було показано, що якщо в 10-11-літніх підлітків переважають прояви фізичної агресії, то в міру дорослішання в підлітків 14-15 років на перший план виходить вербальна агресія. Це, однак, не пов'язано зі зниженням прояву фізичної агресії з віком. Максимальні показники прояву усіх форм агресії (як фізичної, так і вербальної) виявляються саме в 14-15 років. Але динаміка росту фізичної і вербальної агресії в міру дорослішання неоднакова: прояви фізичної агресії хоча і збільшуються, але незначно. А от прояви вербальної агресії ростуть більш швидкими темпами [9].

Усередині підліткового віку як у хлопчиків, так і в дівчаток існують вікові періоди з більш високим і більш низьким рівнем прояву агресивної поведінки.

Так, встановлено, що в хлопчиків існують два піки прояву агресії: 12 років і 14-15 років. У дівчаток також виявляються два піки: найбільший рівень прояву агресивної поведінки відзначається в 11 років і в 13 років [22].

Порівняння ступеня виразності різних компонентів агресивної поведінки в хлопчиків і дівчаток показало, що в хлопчиків найбільш виражена схильність до прямої фізичної і прямої вербальної агресії, а в дівчаток - до прямої вербальної і до непрямої вербальної. Таким чином, для хлопчиків найбільш характерна не стільки перевага агресії за критерієм «вербальна-фізична», скільки вираження її в прямій, відкритій формі і безпосередньо з конфліктуючим. Для дівчаток же характерна перевага саме вербальної агресії в

будь-яких її формах - прямій або непрямій, хоча непряма форма виявляється все-таки більш розповсюдженою [13].

Рівень виразності агресивних реакцій корелює із самооцінкою підлітка. Загальна тенденція тут полягає в наявності прямого зв'язку: чим вищий рівень самооцінки, тим вищі показники загальної агресії в різних її складових. Такий взаємозв'язок характерний як для інструментальної агресії, гак і для іншої форми агресії – ворожості [49].

Для розуміння підліткової агресії важливе значення має не тільки розгляд самої по собі самооцінки особистості, але й аналіз співвідношення самооцінки і зовнішньої оцінки, що дається референтними особами, наприклад, вчителями або однолітками. Якщо самооцінка не знаходить належної опори в зовнішньому соціальному просторі, якщо оцінка підлітка значимими особами з найближчого оточення завжди (або переважно) нижча його самооцінки, то ця ситуація, безсумнівно, повинна розглядатися як фруструюча. При цьому тут фрустрація стосується не чогось другорядного, тому що блокується одна з базових, фундаментальних потреб особистості -погреба у визнанні, повазі і самоповазі. І як будь-який фрустратор, ця ситуація може провокувати прояв агресії [12,13].

Спеціальні дослідження, проведені з цього приводу, показали, що дійсно підлітки, чия самооцінка знаходиться в конфлікті з зовнішньою оцінкою соціуму (оцінка нижча і не відповідає самооцінці), значно відрізняються від своїх однолітків більш високими показниками агресії.

Однієї з форм агресивної поведінки взагалі, і в підлітків зокрема, є аутоагресивна поведінка, тобто агресія, спрямована на самого себе. Аутоагресія, власне кажучи, являє собою деструктивну, саморуйнуючу поведінку.

Феномен аутоагресії являється мало дослідженим і, звичайно ж, не повинен зводитися лише до клінічної мазохістської інтерпретації. Зрозуміло, що аутоагресія, так само як і агресії взагалі, становить значний інтерес саме для «нормальної» психології особистості [14].

Агресивність дитини можна виявити по наступних ознаках:

1. Часті випадки дій проти інших дітей (насмішки, побої, вилучення якого-небудь предмету).
2. Часті епізоди злісних вигуків або приступи поганого настрою.
3. Постійне заперечення батькам та іншим авторитетним дорослим.
4. Багаточисельні вчинки, спрямованні на руйнування [7].

Таким чином, дані сучасної науки стверджують, що агресивний підліток - це перш за все звичайна дитина, якій притаманна нормальна спад ковість. Риси, якості агресивності вона набуває під впливом помилок, недоліків, прогалин у виховній роботі, труднощів в оточуючому її середовищі.

У розділі «Теоретичні підходи до проблеми вивчення агресії» нами було висвітлено основні підходи та концепції, з позицій яких розглядається питання прояву агресії, зародження цього явища в онтогенезі та вже її прояв в підлітковому віці.

На основі аналізу робіт, присвячених вивченню виникнення агресії в підлітковому віці ми виявили розбіжності у самому понятті «агресія» у працях дослідників. Саме це спонукало нас до уточнення робочого твердження, під яким ми розуміємо агресію як поведінку або наміри які ведуть до спричинення шкоди, як морального так і фізичного, оточуючому середовищі: людям, предметам, тваринам. Ми підсумували, що агресивна поведінка може проявлятися не тільки по відношенню оточуючих чи оточуючого, а направлена на самого себе – аутоагресія.

Нам вдалося дослідити й розбіжності у виділенні науковцями форм та видів агресії. Аналіз джерел, дав нам змогу включити в наше дослідження весь спектр прояву підліткової агресії.

У другому підрозділі ми взяли за мету з’ясувати причини становлення агресивних поведінкових патернів в процесі онтогенезу. Завдяки теоретичному підходу ми узагальнили основні напрямки виникнення агресії в онтогенезі, які обумовлені дією ряду соціальних та індивідуально-психологічних причин і психологічних механізмів закріплення, що передбачає при вивченні

особливостей прояву агресії в підлітковому віці урахування зовнішніх та внутрішніх впливів на рівні цілісного суб’єкта.

Попередні дані аналізу робіт допомогли нам виділити основні вектори виникнення підліткової агресії, над якими ми й продовжили працювати в другому розділі.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1 Психодіагностичний інструментарій для визначення форм прояву агресії в підлітковому віці

У даній роботі в якості респондентів виступали підлітки 6-8 класів опорного комунального закладу загальної середньої освіти «Орієнтир» Петро-Михайлівської сільської ради Запорізької області. Всього в дослідженні взяли участь 30 чоловік.

Відповідно до висунутих нами гіпотез, в дослідженні виділяються наступні завдання:

- Визначити соціальні (соціометричні) статуси учасників дослідження;
- Визначити рівень фізичної агресії респондентів;
- Визначити рівень агресивності респондентів.

Для вирішення поставлених завдань ми обрали наступні методики:

а) Опитувальник Басса-Дарки в модифікації Г.А.Цукерман для підлітків;

б) Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна;

в) Соціометрія.

Програма дослідження. Дослідження проводилося в три етапи. На

першому етапі застосовувалися методики дослідження агресивності. «Тест ворожості» Басса-Дарки, адаптований для підлітків Г.А.Цукерман, який пропонується для діагностики агресивних і ворожих реакцій. Опитувальник складається з 40 тверджень, на які можна відповісти «так» або «ні», і дозволяє виміряти показники за наступними субшкалами:

1. Фізична агресія - схильність до самого примітивного виду агресії. Звичка вирішувати питання з позиції сили;

2. Непряма агресія - схильність застосовувати фізичну силу не безпосередньо до кривдника, а до предметів меблів, посуду, стін та ін.;

3. Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збуджені (в більшості випадків призводить до непрямої або фізичної агресії);

4. Негативізм - реакція, типова для підлітка, що здійснює безглузді і навіть руйнівні для себе вчинки з почуття протесту;

5. Вразливість - готовність бачити в словах і вчинках інших людей насмішку, зневагу, бажання принизити;

6. Підозрілість - готовність бачити в словах і вчинках інших прихований намір, спрямований проти тебе;

7. Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози);

8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що від нього надходить тільки зло, а також відчуваються їм докори сумління. Текст опитувальника представлений в додатку (див. Додаток А).

Діагностика самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості).

Оскільки шкала самооцінки складається з двох частин, роздільно оцінюють реактивну й особистісну тривожність, надійність і валідність цієї методики відносно висока, тому що одна із досліджуваних ознак (особистісна тривожність) досить стабільна.

Побудова тестових висловлювань, що використовуються при тестуванні, дозволяє звести до мінімуму чинники, що знижують точність вимірювань (Додаток Б).

Другим етапом дослідження стало проведення соціометричної методики для визначення внутрішньогрупових статусів учасників процедури (Додаток В).

Третій етап полягав у зіставленні результатів проведених методик для формулювання висновків щодо загальної картини отриманих результатів.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів діагностики форм прояву агресії в підлітковому віці

Дослідження проводилось на базі 6-8х класів. Вибірка становить 30 чоловік, з яких 14 – хлопців і 16 – дівчата. Дослідження проводилось відповідно методик, які наводяться в додатках. Мета дослідження – встановити розподіл у зазначеній групі підлітків рівня агресії та самооцінки.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня агресії за методикою Басса - Дарки

№	ПІБ	Стать	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Вразливість	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
1.	Агризков Артем	Ч	24	43	79	39	79	89	90	65	27	8
2.	Аношин Олександр	Ч	78	49	27	61	28	23	51	34	22	5
3.	Бортко Артем	Ч	44	32	65	59	19	89	12	32	18	3
4.	Волосюк Олексій	Ч	33	24	44	64	104	55	26	22	15	4
5.	Волков Михайло	Ч	44	32	52	80	18	55	39	88	18	5
6.	Гладкіх Нікіта	Ч	110	24	26	100	63	110	65	55	27	5
7.	Запорожець Ян	Ч	44	72	39	60	99	77	26	22	22	2

Продовження таблиці 2.1

№	ПІБ	Стать	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Вразливість	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
8.	Кислинський Ярік	Ч	22	32	13	20	54	77	39	77	21	6
9.	Кислинський Андрій	Ч	22	104	91	60	54	110	13	66	17	4
10.	Масловський Євген	Ч	77	64	65	40	9	110	91	88	31	8
11.	Руденко Ярік	Ч	66	88	78	60	90	99	65	44	28	5
12.	Тварковський Матвій	Ч	44	64	91	40	45	44	39	66	23	5
13.	Треба Єгор	Ч	66	56	13	20	90	99	65	22	19	4
14.	Фрейло Віталій	Ч	88	16	78	20	90	99	104	77	36	8
15.	Аношина Вікторія	Ж	110	104	117	80	36	77	39	77	36	5
16.	Баханцова Валерія	Ж	44	16	117	100	18	55	13	44	23	3
17.	Баханцова Вікторія	Ж	110	64	117	80	63	66	26	55	34	4
18.	Булах Анна	Ж	66	104	65	40	27	55	78	33	28	5
19.	Булгак Анастасія	Ж	66	96	78	20	27	99	13	66	21	4
20.	Мала Аліна	Ж	88	104	39	40	99	77	52	88	24	6
21.	Мананкіна Яна	Ж	44	56	91	20	63	88	91	55	30	6
22.	Олійник Стефанія	Ж	110	16	117	80	27	44	26	55	34	4

Продовження таблиці 2.1

№	ПІБ	Стать	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Вразливість	Підозріліість	Вербальна агресія	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
23.	Онищенко Міра	Ж	11	56	52	20	36	55	65	99	17	7
24.	Полупан Ельвіра	Ж	22	96	104	100	72	33	26	55	20	4
25.	Пилипенко Ліза	Ж	33	64	78	40	45	110	26	66	18	4
26.	Смоліна Стеша	Ж	22	96	117	80	90	22	26	44	22	3
27.	Смоляк Карина	Ж	77	32	39	60	45	22	39	33	21	3

Таблиця 2.2

Кількісний розподіл вибірки дослідження рівня агресії за методикою Басса Дарки

Параметр	Фізична агресія		Вербальна агресія		Непряма агресія		Негативізм		Роздратування	
	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<10	>10
Всього	16	14	10	20	8	22	13	17	13	17
%	53,3	46,6	33,3	66,6	26,6	73,3	43,3	56,6	43,3	56,6
Юнаки	8	6	7	7	4	10	6	8	4	10
%	57,1	42,8	50	50	28,6	71,4	42,8	57,1	28,6	71,4
Дівчата	8	8	2	14	4	12	7	9	9	7
%	50	50	12,5	87,5	25	75	44	56,2	56,2	44

Продовження таблиці 2.2

Параметр	Підозрілість		Образа		Почуття провини		Індекс агресивності		Індекс ворожості	
	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<25	>25	<10	>10
Всього	6	24	17	13	10	20	18	12	28	2
%	20	80	56,6	43,3	33,3	66,6	60	40	93,3	6
Юнаки	4	10	8	6	5	9	11	3	12	2
%	28,5	71,4	57,1	20	16,6	64,2	78,5	21,4	85,7	14,2
Дівчата	7	9	12	4	5	11	7	9	16	0
%	43,7	56,2	75	25	31,2	68,7	43,7	56,2	100	0

За результатами тесту дослідження рівня агресії за методикою Басса-Дарки в 6-8 класі можна сказати наступне:

1. переважають такі різновиди агресії як непряма агресія та підозрілість, слід відмітити також високі показники в різновидах «Вербальна агресія» та почуття провини;

2. цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата ніж юнаки (50% та 42,8% відповідно);

3. найбільш схильними до вербальної агресії є дівчата (87,5%), хоча і серед юнаків цей показник досить високий(50%);

4. до непрямої агресії схильні як юнаки так і дівчата, хоча серед дівчат цей показник вищий (71,4% і 75% відповідно);

5. досить високим є показник негативізму у групі, за цим параметром він вищий у юнаків, хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

6. показник «Роздратування» вищий серед юнаків – 71,4% і 44% відповідно;

7. показник «Підозрілість» однаково високий і серед юнаків (71,4%) і

серед дівчат (56,2%), хоча серед юнаків він вищий;

8. за показником «Образа» значення розподілились однаково серед юнаків, а серед дівчат схильних до образи – меншість (25%);

9. показник «Почуття провини» однаково високий серед юнаків і дівчат – 64,2% і 68,7% відповідно;

10. індекс агресивності більший серед дівчат (56,2%);

11. індекс ворожості виходить за норми серед хлопців – 14,2% натомість у дівчат не виходить за межі норми і становить 0%.

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.

№ п/п	ПІБ	Стать	Результат дослідження
1.	Агризков Артем	Ч	50
2.	Аношин Олександр	Ч	50
3.	Бортко Артем	Ч	46
4.	Волосюк Олексій	Ч	49
5.	Волков Михайло	Ч	29
6.	Гладкіх Нікіта	Ч	27
7.	Запорожець Ян	Ч	50
8.	Кислинський Ярік	Ч	42
9.	Кислинський Андрій	Ч	37
10.	Масловський Євген	Ч	24
11.	Руденко Ярік	Ч	46
12.	Тварковський Матвій	Ч	42
13.	Треба Єгор	Ч	31
14.	Фрейло Віталій	Ч	41
15.	Аношина Вікторія	Ж	35
16.	Баханцова Валерія	Ж	40

Продовження таблиці 2.3

№ п/п	ПІБ	Стать	Результат дослідження
17.	Баханцова Вікторія	Ж	28
18.	Булах Анна	Ж	24
19.	Булгак Анастасія	Ж	23
20.	Мала Аліна	Ж	27
21.	Мананкіна Яна	Ж	20
22.	Олійник Стефанія	Ж	44
23.	Онищенко Міра	Ж	53
24.	Полупан Ельвіра	Ж	29
25.	Пилипенко Ліза	Ж	48
26.	Смоліна Стеша	Ж	50
27.	Смоляк Карина	Ж	35
28.	Товт Кіра	Ж	20
29.	Хижняк Катя	Ж	35
30.	Шмичкова Надія	Ж	24

Згідно наведеної таблиці по методиці діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, можна зробити висновок, що:

1. низький рівень тривожності (до 30 балів) спостерігається у 11 опитаних (36,7 %), з яких 8 (50 %) тестованих – жінки, а 3 (21,4 %) – чоловіки;

2. середній рівень тривожності (31-45 балів) спостерігається в 10-ти опитаних або в 30 %, з яких жінки становлять 5 осіб (31,3 %), а чоловіки, відповідно, 5 особи, або 31,3 %;

3. високий рівень тривожності діагностується у 9 осіб, або 28,3 %, серед яких 6 осіб становлять чоловіки (42,9 %), а 3 особи – жінки (23%).

Дані щодо соціометричного дослідження наведено в таблиці (табл.2.4)

Таблиця 2.4

Соціальний статус здобувачів освіти

Соціальний статус	6 клас	7 клас	8 клас
Високий соціометричний статус «лідери» або «зірки»	20,5%	32%	34,2%
Середній соціометричний статус «прийняті»	46,2%	26,5%	46,2%
Низький соціометричний статус «неприйняті» та «ізольовані»	31%	42%	20,7%

Виходячи з даних таблиці, можна сказати, що в цих групах сильно виражена диференціація соціальних позицій. У 6 класі кількість аутсайдерів перевершує кількість лідерів. Найчисельнішою групою є група учнів із середніми соціометричним статусами. Менша кількість відсотків припадає на лідерів в даному класі.

Аналогічна ситуація серед учнів 7 класу: серед учнів класу аутсайдерів більше, ніж лідерів. Особливістю даного класу є те, що в процентному співвідношенні учні, що займають середньо статусне становище, програють як лідерам, так і аутсайдером.

Від двох попередніх класів значно відрізняється ситуація в 8 класі. Тут ми бачимо соціальну картину класичного шкільного класу: число лідерів трохи більше числа аутсайдерів (34,2% проти 20,7%), самою численною (46,2%) групою є група учнів, які займають середньостатусну позицію.

Відповідно наведених даних дослідження можна зробити висновки, що прояви агресії й тривожності в учасників дослідження прямо пропорційні з соціальним статусом та положенням особистості в соціумі, в даному випадку, в освітньому середовищі. У хлопців та дівчат «лідерів» значно підвищений рівень агресії, який може бути обумовлений тим, що підліткам слід утримувати здобуті позиції серед однолітків, тим самим бути в середньому рівні тривозі та відповідно агресії. Натомість в групі підлітків, які здобули статус

«неприйнятих», переважає непряма агресія й високий рівень тривоги. Цікаво, що самооцінка в «неприйнятих», особливо жіночої статі, досліджуваної групи є вищою, ніж серед «лідерів». Навіть враховуючи те, що серед названих тестованих був більший рівень тривожності.

Спираючись, на аналіз літератури та дослідження науковців з питання агресії та на індивідуальні особливості респондентів, ми обрали відповідні методики для вдалого діагностування агресивної поведінки учнів: опитувальник Басса-Дарки в модифікації Г.А.Цукерман для підлітків; методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна; соціометрія.

Щодо виявлення динаміки агресивних проявів упродовж підліткового віку, пік загострення яких припадає на 12-13 років, залишаючись майже незмінним в 14-15 років, вказало нам на необхідність розпочинати корекцію проявів агресії підлітками з 12-13 років. Це і зумовило уточнення вибірки досліджуваних респондентів на наступних етапах експерименту, до якої увійшли учні саме цієї віковій категорії.

Апробовані нами методики дали змогу виявити види та форми прояву агресії респондентів. На основі шкал опитувальника Басса-Дарки, що і являються формами прояву агресії, ми виділили рівні агресії: від низького до високого, що послужить нам у порівнянні результатів після впровадження корекційної програми.

На наступних етапах дослідження нами було з’ясовано, що високий рівень агресії пов’язаний і з відносинами з однолітками, їхнім визнанням та соціальними статусом серед них. Отримані дані, нам допомужить включити відповідні важелі корекції в майбутню програму.

Аналізуючи дані опитувальників та соціометрії, ми дійшли висновку, що домінування в підлітковому віці високого рівня прояву агресії засвідчує необхідність пошуку засобів зниження рівня прояву агресії шляхом комплексного цільового впливу на виявлені психологічні характеристики.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1 Теоретичні засади, змістовні та процесуальні аспекти експерименту

Спираючись на емпіричне дослідження, дані якого представлені в другому розділі, ми допускамо, що для зниження прояву агресії в підлітковому віці, слід вживати комплексний вплив на особистісні утворення підлітка, що є вагомими важелями впливу на агресію.

Теоретичний аналіз проблеми і результати проведеного дослідження дозволили виділити ефективні умови зниження рівня прояву агресії підлітків: осмислення та усвідомлення негативних наслідків прояву агресії; сприяння адекватному оцінюванню власного «Я»; зменшення афективних реакцій за рахунок розвитку навичок самоконтролю та об'єктивного оцінювання ситуації; актуалізація потреб у виборі ціннісних орієнтирів, спрямованих на особистісне зростання та самовизначення; подолання негативних особистісних утворень, пов'язаних з акцентуаціями характеру; актуалізація значущості неагресивних соціальних установок у поведінці; оволодіння навичками спілкування, альтернативними агресивним, що й стало ціллю нашої корекційної програми.

Організація роботи по корекції агресивних виявів здійснювалась на принципах гуманізму, конфіденційності, компетентності та відповідальності.

Як бачимо, вказана ціль охоплює весь комплекс психологічних складників роботи з підлітками: комунікативний, поведінковий та мотиваційний. Реалізовуючи вказану ціль, програма спрямована на вирішення наступних завдань:

1. навчити підлітків прийомам спілкування, стимулюючи їх комунікативний розвиток, підвищуючи показники культури взаємодії з оточуючими;

2. стимулювати формування умінь конструктивних дій в ситуаціях конфліктної взаємодії;

3. виробляти мотивацію саморозвитку у підлітка;

4. заохочувати підлітків до конструктивного вирішення ситуацій, що

5. провокують агресію, шляхом обговорення емоційних станів, які виникають у них у зв'язку із стимуляторами агресії;

6. стимулювати підлітків до соціально прийнятних способів реалізації агресивних проявів, а також поведінкових актів «програвання» агресивних дій;

7. стимулювати підлітків до обговорення причин появи того чи іншого акту агресії чи агресивно забарвлених фактів, що виникають у зв'язку з відповідними обставинами, намагаючись пояснити власне самопочуття у даний момент; окрім цього, важливо пояснювати самому собі потенційні вигоди від уникнення відкритих та деструктивних агресивних виявів [29,72].

Методичний інструментарій при роботі з підлітками співвідноситься з вимогами до методів реалізації корекційних заходів загалом, а також з методами, найбільш прийнятними та комфортними для підлітків, стимулюючи в них інтерес та прагнення до спільної з педагогом роботи.

При організації формуючого експерименту ми вважали необхідним поєднання різних форм роботи: лекції, бесіди, індивідуальні консультації зі школярами, їх вчителями, батьками, а також соціально-психологічний тренінг для учнів 6-8 класів, який став основою розробленої нами корекційної програми. До основних методів, пропонованих нами для організації корекційної роботи з підлітками, належать: дискусії та обговорення, робота в парах, малюнкові форми робіт, психологічні ігри, робота в малих групах, візуалізація, інтерактивні ігри [1, 4].

Тривалість тренінгу - 5 занять по 45 хвилин. Кожне заняття включало набір різноманітних практичних завдань та вправ, проблемних питань для

дискусій та обговорення методом мозкового штурму. Практичні вправи передбачають парні або групові форми роботи з підлітками.

В розробленій нами програмі ми орієнтувалися на блоки показників агресивності й відповідно добирали матеріал для подолання, редагування цих факторів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Зміст роботи з підлітками для подолання агресивних проявів

Показник агресивності	Мета корекційної роботи	Завдання корекційної роботи	Вправи застосовані в корекційній роботі
Емоційний	Вчитися застосовувати прийоми саморегуляції,вміти володіти собою в різних ситуаціях.	Ознайомлення з прийомами самоконтролю та розвиток цих навичок; знизити рівень емоційної напруги та тривожності; створення позитивно-емоційного настрою	«Маска», «Дзеркало агресії», «Машина часу».
Когнітивний	Розвиток навичок спілкування в різних життєвих ситуаціях, переважно в агресивних й тривожних умовах	Вчити розпізнавати емоції за зовнішнім сигналом людини; показати можливі, нові форми поведінки в екстремальних ситуаціях; формувати навички самостійності та	«Пантоміма», «Фотограф емоцій», «Тут і зараз», «Світ моєї душі».

Продовження таблиці 3.5

Показник агресивності	Мета корекційної роботи	Завдання корекційної роботи	Вправи застосовані в корекційній роботі
Когнітивний		незалежності у власному прийнятті рішень.	
Поведінковий	Спонукання до вибору більш прийнятної форми прояву негативної емоції.	Практикування у вербалізації власних думок і почуттів; створення атмосфери прийняття себе й кожного; зниження емоційного напруження.	«Тримай емоцію – поверни дію», «Диспетчер та пілот», «Пустий стілець».

Корекційна робота з агресивними підлітками включає в себе 3 блоки відповідно до вищевказаних складників – емоційного, когнітивного та поведінкового. Зміст роботи на кожному етапі представлено у таблиці 3.1 На кожному із описаних етапів здійснювалась діяльність з корекції підвищеного рівня агресивності у вигляді вправ, ігор, дискусій тощо.

Тож, роботу з агресивними підлітками в межах представлених напрямків доцільно будувати як в індивідуальному порядку (зокрема, на первинних етапах роботи, спрямованих на емоційне від реагування ситуацій та відчуттів), так і в груповій роботі (особливості на етапах роботи по встановленню конструктивних взаємин з членами референтних груп) [4], що ми й намагалися показати в розробленій корекційній програмі.

3.2 Програма корекції інтенсивності прояву агресії в підлітковому віці

Корекційна програма розрахована на дітей 13-16 років й спрямована на зниження рівня тривожності, подолання негативних проявів спілкування, зниження напруги.

Основна мета програми - профілактика та зниження підліткової агресії шляхом підвищення рівня самооцінки, розвиток комунікативних умінь,розвиток толерантного ставлення до інших.

Для досягнення даної мети постають такі завдання:

1. Розвиток навичок експресивної виразності;
2. Становлення адекватної самоідентифікації;
3. Оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану, та звільнення агресивного напруження екологічним шляхом.

Запропонована програма включає техніки арт-терапії та психолого-педагогічні прямого та опосередкованого впливу, що позитивно впливає на формування сприятливих психологічних умов до подолання різних негативних життєвих ситуацій.

Єдина система занять розроблена з урахуванням вікових та психічних особливостей учнів 13-16 річного віку. Учні 6-8 класів вже доступно сприймають різні інформаційні повідомлення, диспути, мозкові штурми та різноманітні психологічні ігри, що й було включено в програму. Активно застосовувалися й групові методи.

Заняття базувалися на формуванні дружнього стилю спілкування, позитивні емоції, створення ситуації для позитивних проявів спілкування підлітків один з одним.

Крім цього, система занять включає: ізотерапію; тілесно-орієнтовану арт-терапію; казкотерапію; вправи – демонстрації; рольові ігри.

Програма розрахована на 5 занять. Учасники – група 17 чоловік. Кожне заняття має стандартну структуру : привітання, основна частина та рефлексія

або підведення підсумків заняття. Тривалість – 2 год., 1 раз на тиждень. Також у зміст занять доцільно включати й арт-терапевтичні діагностичні методики,які виявлять емоційний стан дитини та сприятимуть ефективнішій роботі у подоланні тривоги:

1. «Будинок, дерево, людина»;
2. «Баранчик у пляшці»;
3. «Вулкан» – діагностика агресивності;
4. «Людина під дощем».

Очікувані результати: досягнення позитивних поведінкових змін; зниження рівня агресивності; володіння навичками самоконтролю та саморегуляції; стабільна адекватна самооцінка; сформовані навички конструктивної комунікації.

Для оцінки ефективності проведення занять ми провели повторне дослідження за попередньо зазначених методик. Результати діагностик помістили в порівняльні таблиці, які представили в підрозділі 3.3.

План корекційної програми за яким докладно всі вправи до корекційної програми наведено в таблиці (табл.3.6).

Таблиця 3.6

План корекційної програми з профілактики та зниження рівня агресивності в підлітковому віці

№	Тема заняття	Зміст заняття	Тривалість заняття
1.	Вступне заняття: «Нумо знайомитися»	Вправа «Дзеркало». Вправа «Правила роботи в нашій групі». Казкотерапія «Моя легенда» Музична релаксація «Політ»	25хв 15хв 40хв 20хв

Продовження таблиці 3.6

№	Тема заняття	Зміст заняття	Тривалість заняття
		– Рефлексія. Вправа «Острів».	20хв
2.	«Конфлікт і спілкування, або «бути чи не бути»	– Привітання. Вправа «Пелюстки очікувань» – Вправа «Галерея негативних образів». – Вправа «Диспетчер та пілот». – «Кошик сміття». – Арт-терапія «Аплікація» – Вправа «Зворотній зв'язок».	15хв 25хв 25хв 20хв 20хв 15хв
3.	«Пізнаю себе. Маски в моєму житті»	– Прівітання «Усмішка по колу». – Міні – лекція «Пізнай себе» – Вправа «Світ моєї душі». – Вправа «Маски». – Арт-терапія «Намалюй свою радість» – Рефлексія.Вправа «Лотос». Домашнє завдання.	15хв 25хв 25хв 20хв. 20хв 15хв
4.	«Толерантність для мене…»	– Привітання. – «Толерантність це..». – Вправа «Непотріб». – Вправа «Стати іншим». – Вправа «Чарівна крамниця» – Рефлексія. «Телеграм».	10хв 25хв 25хв 20хв 25хв 15хв

Продовження таблиці 3.6

№	Тема заняття	Зміст заняття	Тривалість заняття
5.	«Я в соціумі»	– Привітання. – Вправа «Хто ти, хто я». – Вправа «Асоціації». – Вправа «Температура». – Вправа «Нобелівська премія» – Рефлексія. Прощання	10хв 20хв 20хв 15хв 40хв 15хв

Для організації й проведення даної програми в повному обсязі знадобиться певний перелік приладдя який наведено в таблиці (табл. 3.7).

Необхідний матеріал до занять було підібрано враховуючи санітарно – гігієнічні норми та вікові особливості учасників програми.

Таблиця 3.7

Перелік необхідного приладдя для впровадження корекційної програми

№ заняття корекційної програми	Перелік необхіднах матеріалів для проведення заняття
1.	Ватман, фломастери, газета або журнал, аркуші паперу А4, різнокольорові ручки, зошит на 12 арк для щоденника, музичний супровід
2.	Фліпчарт, заготовка квітки та пелюсток до неї, фломастери, аркуші А4, ватман з намальованим деревом, паперові пташки(вирізані шаблони або орігамі), кошик, кольоровий папір, ножиці, клей.

Продовження таблиці 3.7

№ з аняття корекційної програми	**Перелік необхідних матеріалів для проведення заняття**
3.	Аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери, заготовки масок (агресивна людина, невпевнена, впевнена),
4.	Ватман, маркери, бланки опитувальника, шаблони телеграм, аркуші паперу для письма, фломастери, ручки.
5.	Килим, клубок ниток, шаблон термометру, кольорові олівці або фломастери, аудіо запис зі спокійною музикою.

Вступне заняття: «Нумо знайомитися»

Мета: допомогти учням створити атмосферу довіри та психологічного комфорту, створити в учнів мотивацію до співпраці та змін.

Вправа «Дзеркало»

Мета: Розвивати толерантне ставлення один до одного, комунікабельність. Створити умови для зниження напруги, підвищення самооцінки.

Хід вправи

Діти стоять в колі. Кожен називає своє ім’я по черзі після чого учні об’єднуються в пари. Завдання в парах: Описати свого партнера так, ніби він дивиться в дзеркало, але при цьому порівнювати риси з прекрасним. Називати тільки позитивні якості. Наприклад: блакитні очі, ніби озера. Ніс, як тюльпан і т.д.

Вправа «Правила роботи в нашій групі»

Мета: визначити правила роботи в групі для ефективного її функціонування.

Хід вправи

Психолог. Це коло, у якому ми сидимо, є нашим маленьким простором. Ми будемо пізнавати себе через ті почуття, які ми викликаємо один у одного, через ті відносини, які тут складаються. Для того, щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, нам необхідно прийняти правила для ефективної взаємодії учасників нашої групи, яких ми будемо дотримуватися протягом наших занять. Учні пропонують свої правила (психолог записує на ватмані).

Казкотерапія «Моя легенда»

Мета: Зниження почуття тривоги та страху. Перетворення негативних образів на позитивні. Розвиток уяви.

Хід вправи

Дітям пропонується згадати будь – яку казку яка нагадує їм свою родину. Потрібно провести паралелі до кожного персонажа та члена родини. Проаналізувати позитивні та негативні риси персонажів казок. На другому етапі цієї вправи, дітям пропонують скласти казку про них самих.

Психолог: «Не думайте довго, просто пишіть – серце саме направить і підкаже і розвиток сюжету, і його закінчення. Ви побачите, як впаде вантаж тривог і турбот, як щось змусить вас посміхнутися і зрозуміти, що ви не самотні, як світ заговорить з вами іншою мовою». Третій етап вправи – аналіз казок та формулювання висновків.

Музична релаксація «Політ»

Мета: зниженняя тривожності учасників, насичення та закріплення позитивних емоцій, розвиток позитивного міркування .

Хід вправи

Психолог читає даний текст на фоні повільного, спокійного музичного супроводу:

- Уявіть собі, що ви стаєте птахами, у вас за спиною виросли величезні могутні крила. Напружте руки.

- Ви легко і плавно піднімаєтеся вгору, парите над хмарами, легко ковзаючи по повітрю. Ви летите ... Розслабте руки.

- Що ви відчуваєте літаючи над хмарами?

- Запам'ятайте це відчуття ... Візьміть це відчуття з собою на землю.

Обговорення: Яке відчуття ви відчули? Де в житті ви з ним зустрічалися? В яких ситуаціях це відчуття може вас заспокоїти? Чи навпаки?

Вправа «Острів»

Мета: згуртувати групу.

Хід вправи

На підлогу покласти 2 газети. Це – острів. Довкола нього – вода, океан з акулами.

Психолог. Усім потрібно постаратися стати на газету, поміститися на «острові», щоб не впасти в океан. Поступово газету згорнути вдвічі, вчетверо і т.д.

Обговорення вправи: Чи складно було виконувати цю вправу? Які почуття виникали в процесі роботи? [43]

Підбиття підсумків заняття. Рефлексія

Мета: розвивати навички комунікації, дати можливість кожному учаснику висловити власну думку. Підвести підсумки та зробити висновки першого заняття.

Хід вправи

Запитання для обговорення: що дало вам це заняття? Які емоції виникали під час заняття?

Домашнє завдання

Психолог пропонує дитині скласти казку про вулкан та намалювати ілюстрацію до неї.

Психолог звертає увагу на головних героїв казки, ситуації, загальний настрій. Згдати в казці відповіді на запитання, що може провокувати головного героя на вияв агресії та ставити його у складні ситуації, що вимагають емоційної реакції. Психолог запитує у дитини чи хоче вона аби батьки прочитали цю казку, доповнили її, взяли участь у створенні. Якщо так – то потім обговорюють їхню спільну роботу.

Після представлення казки та ілюстрацій(за бажанням) усі роботи, що принесла й зробила дитина психолог кладе у спеціальну коробку, яку підписує імям підлітка та пояснює, що в цій коробці будуть зберігатися усі його роботи. Вона добре захована і ніхто її не знайде без його дозволу.

«Конфлікт і спілкування, або «бути чи не бути»

Мета: розширити знання учнів про конфлікт; показати ефективні шляхи розв'язання конфліктних ситуацій; вчити використовувати в спілкуванні з іншими людьми тактику співробітництва, знаходити конструктивні способи розв'язання проблемних ситуацій; формувати в учнів почуття єдності з колективом, спонукати школярів до роботи над собою.

Привітання. Вправа «Пелюстки очікувань»

Мета: визначити очікування учасників тренінгу від заняття.

Хід вправи

Учасникам пропонується написати свої очікування від заняття й прикріпити пелюстку в квітку (яка може знаходитися на фліпчарті).

Вправа «Галерея негативних образів»

Мета: навчання аналізувати свою агресивну поведінку, розвиток уміння виражати свої емоції через вербалізацію.

Хід вправи

Психолог: «Спробуйте думкою повернутися до галереї «негативних» образів. Ви можете звертатися до будь-якого персонажа. Визначте, що не подобається в цій людині, і проговоріть це вголос вашому партнеру навпроти, начебто він і є та людина. Починайте зі слів «У цій людині мені не подобається…» та закінчуйте словами «тому я хочу її вдарити(посваритися, злитися і т.д.)».

Обговорення: Які труднощі виникали при виконанні цього завдання? Що було найважчим? Що змогли виконати без труднощів?

Вправа «Диспетчер та пілот»

Мета: навчитися реагувати на негативні емоції застосовуючи позитивні шляхи. Зняття тривожності в групі.

Хід вправи

Учасники стають в коло. Один з учнів диспетчер всі нші пілоти. Завдання пілотів передати задану емоцію диспетчером шляхом дій, жестів, міміки.

Обговорення: Яку емоцію найважче було передати? Яку легко?

Вправа «Кошик сміття»

Мета: мотивувати до самодовсконалення, до праці над собою, з метою вдосконалення негативних рис характеру.

Хід вправи

Психолог: «Люди є неповторними особистостями, але не досконалими. Кожен хотів би щось змінити у собі: рису характеру, звичку, ваду яка може призвести до конфлікту, або призводить до конфлікту, заважає вам в житті і ви хотіли б її позбутися (тренер роздає листочки). Подумайте і на цих листочках, які ви отримали я пропоную вам продовжити фразу:

«Я хотів би викинути у кошик для сміття …..(учасники пишуть звички, якості характеру, які їм заважають)».

Зачитайте, зіжмакайте папірець і викиньте його в кошик».

Вправа «Аплікація»

Мета: виявити сприйняття клієнтом себе у своїй сімейній системі, визначити ставлення до окремих членів сім'ї, особливості взаємодії із нею. , що може впливати на прояви агресії.

Хід вправи

Підліткам пропонується зобразити свою родину використовуючи геометричні фігури у вигляді аплікації. Якщо підліток виявить супротив, то можна запропонувати створити аплікацію використовуючи іншу метафору – квіти, предмети, тварини.

Слід звертати увагу яку саме фігуру обрав підліток для члена родини, чи є він сам в цій аплікації, хто з членів родини зображений.

Варто пам’ятати, що дана техніка не є проективною методикою, тут немає фіксованих значень та тлумачень символів – має значення лише суб'єктивні асоціації клієнта. Робота клієнта несе діагностичну інформацію, але не є засобом постановки діагнозу.

Обговорення: які емоції викликає кожна фігура аплікацію? Які почуття та емоції виникали при створенні даної аплікації?

Вправа «Зворотній зв’язок»

Мета: підбити підсумки заняття та отримати зворотню комунікацію з групою.

Хід вправи

Чи справдилися ваші очікування? Якщо так, то помістіть свою пташку на дерево яке зображено на ватмані, якщо не зовсім то пташка до дерева може не долітати.

(Діти відповідають по черзі і переміщують пташки на дерево. Це залежить від того на скільки справдились сподівання учасників).

Домашнє завдання

Отримавши візуальний образ гніву підлітку пропонується підготувати сценку про нього, починаючи зі слів «Жив був гнів..» Вона має розказати та показати де саме в її тілі живе гнів, як він проявляється, як рухається, яка в нього міміка та жести. Наголосити дитині про те, що вона має задіяти своє тіло, може рухатись, видавати будь-які звуки. Головне – показати гнів. Після представлених сценок проводиться бесіда з дитиною про те, як воно бачити іншим її гнів, чи варто давати йому владу нас собою.

«Пізнаю себе. Маски в моєму житті»

Мета: навчити учнів діагностувати свій характер. Розвивати вміння розуміти свій емоційний стан; вчитися реагувати без агресії й роздратування на різні емоційні та життєві ситуації, продовжувати працювати над підвищенням самооцінки.

Прівітання «Усмішка по колу». Обговорення домашнього завдання

Мета: налаштування учасників на продуктивну роботу. Допомогти учням створити атмосферу довіри та психологічного комфорту, створити в учнів мотивацію до співпраці та змін.

Хід вправи

Діти стоять по колу. Дітям треба подарувати сусіду посмішку і покласти руку на плече, а той, щоб передав свою і теж поклав руку на плече сусіду. І так далі, поки вона не повернеться до того, хто почав гру. Всі діти стоять по колу, руки на плечах сусіда.

По закінченню обов’язково запитуємо дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку [72].

Міні - лекція «Пізнай себе»

Мета: виявити тип темпераменту учасників, спонукати до саморозвитку, самовдосконалення.

Хід лекції

Давайте поговоримо про нас, про кожного з нас. Звичайно нам приємно, коли говорять про наші позитивні риси, а от коли вказують на недоліки, - не дуже. Тому сьогодні кожен самостійно здійснить одну із захоплюючих і надзвичайно корисних подорожей «всередину себе».

Для чого знати, яким я є насправді? Перш за все, для того, щоб зуміти виховати себе такою людиною, якою хотілось б стати. Пізнання самого себе впливає на лінію життя, майбутнє людини.

Люди відрізняються один від одного вже з моменту народження. І одна з відмінностей – це відмінність за темпераментом. Темперамент – одна з основних рис особистості, вияв характеру людини. Людина не може бути могутньою, важкою, широкоплечою і водночас легкою, спритною і верткою. Один могутній, а інший спритний [14].

І ці вроджені відмінності – чотири типи темпераменту. Кожний з вас має від природи свій тип темпераменту. Але і в одній людині за різних умов можуть виявлятися риси, властиві для різних темпераментів. А зараз ми спробуємо зробити невеличкий тест, щоб визначити, який тип темпераменту у вас. Міні-тест «Вид темпераменту» (Додаток Г) .

Бесіда. Зазвичай чистих темпераментів практично не буває. Кожна людина має поєднання двох темпераментів, один з яких – основний, а інший – додатковий. Але постійний прояв лише основного та додаткового темпераменту – скоріше виняток, ніж правило. Кожна особистість містить у собі чотири темпераменту, але у різної пропорції. Кожен із них виходить на перший план, залежно від ситуації.

Основний, провідний темперамент проявляється на близькій психологічній дистанції (у знайомій обстановці, з близькими людьми) у комфортній психологічній атмосфері.

Додатковий темперамент яскравіше проявляється у напруженій та (або) конфліктній ситуації. Наприклад, захищаючи свої особисті інтереси, обстоюючи свою думку тощо.

Третій тип темпераменту проявляється в офіційній обстановці, на далекій психологічній дистанції (щодо керівництва, підлеглих або партнерів з інших організацій, просто незнайомими людьми). Цей тип темпераменту можна назвати рольовим, так як людина у такій ситуації скута умовностями, і, пристосовуючись до суспільства, грає певну соціальну роль.

Четвертий тип темпераменту, проявляється найрідко. Як короткочасна реакція на стресові ситуації (крах в навчанні, тяжка хвороба або смерть близької людини, якесь стихійне лихо: пожежа, повінь тощо).

Після підрахунку балів тестування, психолог знайомить учасників з кожним типом ближче:

Сангвінік – емоційний та відрізняється відмінною працездатністю. Він досить швидко орієнтується в незнайомій обстановці, ініціативний, оптимістичний, за короткий час входить до колективу, створює навколо себе позитивний мікроклімат, який порівняно легко переживає невдачі. Водночас уникає гострих проблем, часто спрощує поставлені завдання.

Сильні сторони – активний, сповнений енергії, легко береться за нову справу. Легко переживає невдачі, легкий у спілкуванні, швидко стає душею компанії. З нього вийде добрий керівник або оратор.

Слабкі сторони – нерідко повіхносний у спілкуванні. Дуже залежний від нових вражень, без них він стане млявим та байдужим.

Флегматик – спокійний навіть у найскладніших ситуаціях, незворушний, стабільний та послідовний у прагненнях та стосунках. Дотримується виробленого порядку, прагне до системи, неквапливий і грунтовний. Водночас він інертний, повільно перемикається з однієї роботи на іншу.

Сильні сторони – надійний, впевнений у собі, завзятий і наполегливий, може якісно виконувати навіть монотонну роботу. Стрессостійкий і врівноважений.

Слабкі сторони – дуже вразливий, глибоко та довго переживає будь-які конфлікти. Повільний, довго приймає рішення. Погано ставиться до змін.

Холерик – відрізняється швидкістю дій та рішень, частою зміною настрою, підвищеною збудливістю. У взаєминах нерідко зайве різкий, прямолінійний в оцінках. Часто не вміє себе стримувати, має вплив на оточуючих, швидко переходить від однієї справи до іншої. Любить бути у центрі уваги.

Сильні сторони - Природжений лідер, який пристрасно віддається своїй справі, вкладаючи в неї всю силу та енергію. Має сильний самоконтроль у критичних ситуаціях. Творчо підходить до вирішення будь-яких проблем.

Слабкі сторони – найчастіше доводить справу остаточно, т.к. намагається робити кілька справ одночасно і швидко виснажується. Неврівноважений, часом агресивний. Характерні часті зміни настрою.

Меланхолик - швидко втомлюємося, невпевнений у собі, тривожний і недовірливий. Добре розбирається у відтінках почуттів, обережний та обережний. Прихований і сором'язливий, дуже переживає з найменшого приводу. Важко пристосовується нових людей.

Сильні сторони мають глибокий внутрішній світ. Має високу чутливість. Добре справляється з інтелектуальною діяльністю. Досягає значних успіхів у творчості.

Слабкі сторони – надзвичайно вразливий. Довго і важко ухвалює рішення, постійно сумнівається. Податливий по відношенню до зовнішніх взаємодій [72].

Обговорення: Чи згодні з результатами тестування? Як може впливати тип темпераменту на прояви агресії?

Вправа «Світ моєї душі»

Мета: сприяти позитивному само сприйняттю, зниження напруги та тривожності.

Хід вправи

В центрі аркушу паперу, який лежить перед кожним учнем, вони пишуть «Моя душа». Навколо цього напису учасникам пропонується зобразити різні фігури або предмети на яких написати відповіді на такі запитання:

1. Про, що я мрію?
2. Який настрій в мене найчастіше?
3. Чим я люблю займатися найбільше?
4. Ким я хочу стати?
5. Як я ставлюся до себе?

Психолог підводить учасників до висновку: «світ душі» кожного, свідчить про те, наскільки кожен унікальний, скільки в кожного можливостей, що є загальним для всіх, що допомагає людині досягти успіху для всіх.

Вправа «Маски»

Мета: розширення репертуару поведінки в ситуаціях фрустрації та підвищення самооцінки.

Хід вправи

Учасникам пропонується «приміряти» до себе три ролі - маски: агресивної; невпевненої; впевненої людини.

Кількість ситуацій повинна відповідати кількості учасників.

1. Друг (подруга) довго розмовляють з тобою по телефону і
2. відволікати від важливих справ. Ти говориш: ….
3. Вчитель несправедливо, на твій погляд, знизив тобі оцінку.
4. Тобі в перукарні зробили зачіску,і вона не тобі не сподобалася.
5. Товариш поставив тебе у незручне становище перед іншими
6. ровесниками.
7. Брат не дає дивитись улюблену телепередачу.
8. Сусіди допізна шумлять і заважають тобі займатися справами.
9. Однокласник висміяв тебе перед усім класом.
10. Тебе забризкала машина.

11. На касі супермаркету ти довго чекаєш, поки тебе обслужать.

12. Згідно бібліотечних правил, ви можете брати одночасно тільки дві книги, а для реферату вам потрібно більше.

13. На вечірку запросили всіх друзів окрім тебе.

14. Перед тобою продали останній екземпляр популярного коміксу.

Обговорення: Яка роль (реакція) вам першою приходить в голову (запишіть у щоденниках)? Яку маску примірювати було найскладніше? Чому?

Робляться висновки.

Вправа «Намалюй свою радість»

Мета: активізувати позитивний потенціал учасників, покращити настрій, спонукати до активних продуктивних дій.

Хід Вправи

Психолог: «Візьміть аркуш паперу та намалюйте те, що у вас асоціюється з радістю. Це може бути: реальна картинка; символічний образ; фантастичний краєвид; портрет дорогої людини або домашньої тварини - все, що вам заманеться.

Нехай не турбує вас те, що ви не вмієте малювати. Зараз важливі лише почуття та кольори, які ви вкладаєте у малюнок. Вони теж мають бути нереалістичними, а символічними, що відображують радість. Нехай кішка буде рожевою, а дощ різнобарвним. Все, що ви намалюєте, буде правильно.

Головне, уникайте чорних, сірих кольорів та темних відтінків. Картинка повинна вам подобатися, тішити око та викликати добру посмішку».

Обговорення: чи виникали труднощі у виконанні завдання?

Рефлексія. Вправа «Лотос»

Мета: завершити заняття теплими довірливими стосунками, зняття напруги, тривожності.

Хід вправи

Тренер пропонує учням стати таким чином, щоб утворити прекрасну квітку лотоса, яка погойдуючись на прозорій воді, поступово розпускається під лагідним промінням сонця.

Домашнє завдання.

Вправа перед дзеркалом. Погримасуйте, розвеселіть себе. Поспостерігайте (делікатно) за мімікою інших людей, намагаючись визначати їх внутрішній стан. Спостереження запишіть у щоденнику.

«Толерантність для мене…»

Мета: навчитися різноманітним прийомам толерантного спілкування.

Привітання

Мета: налаштувати учасників на продуктивну роботу.

Хід вправи

Привітатися один з одним. Поділитися очікуваннями від даного тренінгу. З’ясувати з яким настроєм прийшов кожен учасник.

Вправа «Толерантність це...»

Мета: розвиток критичного мислення. Ознайомити з поняттям «толерантність» та її вплив на ставлення до інших.

Хід вправи

Толерантність розглядається насамперед як повага і визнання рівності, відмова від домінування й насилля, визнання різноманітності людських культур. Толерантність – це відмова від зведення цієї різноманітності або переваги єдиної точки зору. Толерантність передбачає готовність приймати інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на основі згоди. Вона є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості, яка має свої

цінності та інтереси, яка готова їх захищати і при цьому поважати позиції та цінності інших людей [23].

Критерії толерантності:

- рівноправність;
- взаємоповага;
- рівні можливості всіх членів суспільства;
- збереження культурноїсамобутності;
- співпраця у вирішенні загальних проблем.

Для ознайомлення з рисами толерантності кожен учасник отримує бланк опитувальника (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Бланк опитувальника «Риси толерантної особистості»

Риси толерантної особистості	**А**	**Б**	
1. Уміння слухати	-	-	
2. Прихильність до інших	-	-	
3. Вибачливість	-	-	
4. Гуманізм	-	-	
5. Терпіння	-	-	
6. Почуття гумору	-	-	
7. Чуйність	-	-	
8. Довіра	-	-	
9. Альтруїзм	-	-	
10. Доброзичливість	-	-	

На дошці прикріплюється плакат із переліком цих рис.

Завдання: Спочатку поставте в колонці А «+» проти тих 3 рис, які на ваш погляд є у вас, «0» - проти тих 3 рис, які у вас виражені найслабше. Потім в колонці Б поставте «+» проти тих 3 рис, які, на ваш погляд, найхарактерніші для толерантної особистості.

Цей бланк залишається у вас, тому будьте якомога відвертими.

Потім підраховується кількість тих, хто відзначив першу якість як основну у толерантної особистості (з точки зору даної групи).

Учасники групи отримують можливість:

– порівняти своє бачення толерантної особистості і загальногрупове розуміння;

– порівняти уявлення кожного з учасників із груповим портретом толерантної особистості.

Результати обговорюються. Робиться висновок, що толерантна особистість не допускає позиції «вище» або «нижче» стосовно іншого, а передбачає наявність позиції «поряд».

Вправа «Непотріб»

Мета: дати можливість учасникам потренуватися у рекламуванні не дуже потрібного «товару», дотримуючись умов толерантного спілкування.

Хід вправи

Психолог пропонує кожному називати одну річ, яка йому не потрібна, але не викликає відрази (наприклад «яскраво – зелена краватка», «каструля з діркою» тощо). Психолог записує ці речі; коли всі висловилися пропонує учасникам розрекламувати чужі непотрібні речі так, щоб той, хто назвав відповідну річ, забажав її придбати.

Після закінчення вправи тренер ініціює обговорення результатів, фокусуючи увагу на ефективності емоційних, адресованих конкретній особистості висловлювань; недоцільності непереконливих; незакінчених формулювань

Вправа «Стати іншим»

Мета: вдосконалення комунікативних навичок, підвищення самооцінки, зниження тривоги та проявів агресивності.

Хід вправи

Психолог: «Ви одержуєте роль і відповідаєте на будь-які запитання від імені персонажа. Всі інші допитливі кореспонденти радіо, телебачення, газет і журналів».

Ролі:

- Переможниця конкурсу краси.
- Відомий веселун, базіка.
- Дуже серйозна небагатослівна людина, яка не вміє сміятися і жартувати.
- Дама-академік, яка зробила важливе відкриття в науці.
- Людина-маска без емоцій.
- Різка пряма людина, яка не приховує свого невдоволення світом.
- Привітна людина, задоволена усім світом і собою.

Ролі добираються кожному індивідуально (з метою корекції поведінки).

Обговорення вправи: Які емоції виникали під час виконання вправи? Які ролі було грати важче? Яка роль вдалося зіграти легше? Які висновки ви зробили для себе?

Вправа «Чарівна крамниця»

Мета: дати учасникам можливість з'ясувати, яких якостей їм бракує для того, щоб вважатися справді толерантними людьми.

Хід вправи

Попросіть учасників групи уявити, що є крамниця незвичайних «речей»: терпіння, поблажливості, прийняття інших, почуття гумору, чуйності, довіри, альтруїзму, терпимості до розбіжностей, уміння володіти собою, доброзичливості, схильності не засуджувати інших, гуманізму, уміння слухати, допитливості, здатності до співпереживання.

Нагадаємо, що з цими якостями група працювала в попередній вправі і бланк із їх переліком усе ще в них.

Ведучий виступає в ролі продавця, що обмінює одні якості на інші. Викликається один із учасників. Він може придбати одну чи трохи «речей», яких у нього немає. (Це ті якості, що, на думку групи, важливі для толерантної особистості, але відзначені «О» у колонку А опитувальника цього учасника, тобто слабко виражені в нього.)

Наприклад, покупець просить у продавця «терпіння». Продавець з'ясовує, скільки йому потрібно «терпіння», навіщо воно йому, у яких випадках він хоче бути «терплячим». Як плату продавець просить у покупця щось замість, наприклад, той може розплатитися «почуттям гумору», якого в нього з надлишком [23].

Рефлексія «Телеграм»

Мета: створити комфортну для учнів атмосферу. Налагодження комунікацій, отримати від кожного учасника коротку зворотню інформацію про враження від проведеного заняття, емоції, переживання.

Хід вправи

Психолог звертається із пропозицією скласти йому телеграму із двох слів, яка б містила відповіді на такі запитання:

- Що ви думаєте про проведене заняття?
- Що було для вас важливим?
- Чому ви навчилися?
- Що вам сподобалося?
- Що не вдалося з`ясувати?

Далі він збирає телеграми, прикріплює їх на плакат «Телеграма» і зачитує. Учасники прослухавши всі телеграми, обирають ту, яка їм найбільше відгукнулася й близька до їхнього настрою або переживань.

Обговоення: Чому саме цю телеграму ви обрали? Чи багато схожих думок ви спостерігаєте? Чи виникали у вас негативні емоції до висловлювань, які не співпадали з вашими думками? Поділіться ними, опишіть.

Домашнє завдання

Дитині пропонується згадати людину, яка викликає у неї сильний гнів та агресію та написати їй листа, виразивши усі свої почуття до неї.

Після написання листа відбувається розмова з психологом про цю людину, задаються питання: чи можеш ти сказати їй те, що написав? Чому? Чи усі почуття можна висловлювати? В яких умовах? Що таке особисті кордони і як їх можна порушити? До чого це може призвести?

«Я в соціумі»

Мета: опрацювання труднощів, що виникають в процесі навчання в школі та в інших соціальних середовищах, вивчення рівня тривожності та думки учнів про ступінь значущості школи, соціума в їхньому житті.

Привітання

Мета: налаштувати дітей на продуктивну роботу. Формувати вміння рослабитися та мобілізуватися в потрібний момент. Розвивати техніку самоконтролю.

Хід вправи

При виконанні вправ можливе використання аудіо запису,або користування спеціальними інструкціями, які промовляють спокійним тоном:

Сядьте зручно. Руки вільно опущені. Долоні рук - на стегнах. Закрийте очі. Зробіть 2-3 глибоких вдихи. Витягніть праву руку і стисніть долоні в кулак. Відчуйте напруження у кулаці. Через 5-10 сек. розслабте руку.

Відчуйте, як напруження залишає вас поступаючись почуттю розслаблення та комфорту. Зосередьтеся на розбіжностях між напругою і релаксацією.

Повторюйте вправи почергово обома руками. Зосереджуйтесь тільки на тих групах м’язів, які ви напружуєте та розслаблюєте, і не напружуйте при цьому інші м’язи.

Ті ж самі вправи можна використати з іншими групами м’язів:

– руки - напруження і згинання;
– плечі-згорбіться і випряміться;
– шия - нахиляйте голову уперед;
– рот - відкривайте якомога ширше;
– язик-тисніть ним на піднебіння;
– очі - сильно замружені;
– чоло - підніміть брови якнайвище;
– спина- прогинайте, випинаючи груди;
– живіт - втягуйте до хребта;

При розслаблені певної групи м’язів,кожен раз упевнюйтесь, що воно повне. По закінченні вправи відчуйте, як розслаблення розходиться по всьому тілу.

Перед відкриттям очей рахуйте у зворотному порядку від 10 до 1, відчуваючи себе з кожним рахунком свіжішим та бадьорішим.

Після комплексу вправ варто поділитися враженнями. Оволодінням різними вправами саморегуляції в багатьох випадках буде успішним лише при наявності розвинутої уяви [72, 28].

Вправа «Хто ти, хто я»

Мета: вивчення рівня тривожності, розвиток впевненості в собі, самоповаги.

Хід вправи

Учням пропонується пригадати рік вступу до школи. Пропонується обговорити питання, які можуть служити рефлексією. Також можно не обмежувати учасників темою школи, будь які соціальні установи, які пов’язані зі спогадами підлітків.

Запитання :

Що пов'язане з цим роком для вас?

Яким був ваш перший шкільний день?

Що вам найбільше запам'яталося з першого шкільного дня?

Якою вам представлялася школа тоді , і якою вона вам здається зараз?

Завдання психолога на даномо етапі прослідкувати емоції з якими відповідають учні. Реакції на запитання. Тілесні переживання (перебирання пальців; потирання обличчя, вух; зноб). Підведення підсумків. Зробити висновки, що змінилося зараз в порівнянні з минулим.

Вправа «Асоціації»

Мета: удосконалювати засоби саморегуляції які відкривають можливість керування не тільки фізіологічними процесами,але й душевними відчуттями. Забезпечити перехід від регуляції функцій тіла до керування почуттями, сприяти збільшенню ролі уяви в цьому процесі, використовуючи різні соціальні ситуації.

Хід вправи

Тренер називає два випадкових слова пов’язаних з будь-якими соціальними випадками. Один з учасників вголос описує образ,за допомогою якого перше слово можна з’єднати з другим і називає третє слово, яке наступний учасник пов’язує з попередніми образами. Так будується ланцюг образних асоціацій між учасниками які розташовані в колі.

Перші труднощі в побудові асоціацій зазвичай долаються і фантазії учасників стають яскравішими.

Гру можна ускладнити, несподівано перервавши перебіг асоціацій. Зазвичай учні долають ці труднощі і фантазії учасників стають яскравішими.

Також, гру можна ускладнити несподівано перервавши перебіг асоціацій і запропонувавши будь-кому відновити увесь ланцюг образів.

Вправа «Температура»

Мета: з’ясувати з яким рівнем агресій й якими емоціями діти закінчують тренінгові програму.Розвиток адекватного самосприйняття. Продовжувати працювати над зниженням рівня тривожності й емоційної напруги .

Хід вправи

Психолог: «Діти! Коли людина хворіє, вона неодмінно міряє температуру. Вона у неї майже завжди підвищена. Якщо людина не хоче що-небудь робити, у неї теж може підвищитися температура. З якої причини, крім хвороби, може підвищитися температура у вас ?».

Обговорення: Наскільки легко було згадати ситуацію підвищення температури у вашому житті?

Наскільки легко було розповідати про ту чи іншу життєву ситуацію?

Учасникам пропонується виготовити термометр-емоцій, на якому зробити помітки з відповідними емоціями. Розфарбувати шкалу емоцій певними кьолорами. Психологу варто звернути увагу на те, яким саме кольором учень наділив емоцію та яка загалом переважає кольорова гама. Це допоможе визначити рівень емоційної напруги.

Рефлексія

Мета: розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі, розуміння того, що і добро, і зло передаються від людини до людини. Підведення підсумків заняття; оцінка учнями проведеної керекційної програми.

Хід вправи

Члени групи, сидячи в колі, передають один одному клубок ниток, супроводжуючи дію висловлюваннями, що розпочинаються словами: «Я вдячний тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, учасники мають натягнути нитку, заплющити очі, увійти в стан, що допомагає сприйняти себе, інших людей, навколишній світ.

Аналіз та обговорення: Чи були труднощі у виконанні цього завдання? Які емоції переважали? Які висновки зробили виконавши це завдання?

Вправа «Нобелівська премія»

Мета: підвищення соціальної компетентності підлітків, переживання

ситуації відповідальності перед людством, робота з мріями і фантазіями про майбутнє.

Хід вправи

Ведучий розповідає учасникам про Нобелівську премію, а потім пропонує ігрову ситуацію: «Ніхто не знає, які сюрпризи піднесе нам життя. Перенесемося в майбутнє. Уявіть собі, що ви відомий учений чи письменник, громадянський діяч. Нобелівський комітет прийняв рішення про присудження вам почесної премії. Урочисте вручення премії припускає відповідний виступ лауреатів — це є давньою традицією. Через якийсь час бажаючі одержати можливість виступити на церемонії вручення премії з відповідною промовою. Виберіть номінацію, з якої ви б хотіли одержати премію, і підготуйте виступ. Можете використовувати наступну схему».

Ведучий записує на дошці запитання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій виступ:

- Опишіть зроблене відкриття: наукові досягнення чи літературний твір.
- Поясніть, чому ваш внесок у науку чи літературу, справу миру, дістав таку високу оцінку.
- Виразіть слова подяки тим, хто допоміг вам домогтися подібного результату в роботі.

Після виступу учасники групи ставлять свої запитання «лауреату». Члени групи, що не встигли представити свої досягнення, можуть коротко назвати свою номінацію і пояснити, за що вони одержують премію [23].

Вправа «Прощання»

Мета: підвести підсумки занять; спонукати до самовдосконалення.

Хід вправи.

Заплющте, будь ласка, очі й відчуйте руки одне одного. Спробуйте уявити, що відчувають зараз люди, які тримають вас за руки... Подумки

подякуйте всім за виконану нами роботу. Подумайте про те, що ви не сказали в групі, але хотіли б сказати. Через кілька хвилин розплющте очі й скажіть це.

Вправа «Орігами в подарунок»

Психолог пропонує зробити один одному подарунок, який буде надихати, нагадувати про зустрічі та знання і вміння, що були отримані на них. Психолог висловлює бажання виготовити птаха (див. рис. 3.1), який буде завжди поряд, нагадуватиме про внутрішню силу контролю, якою вже володіє дитина (або іншу фігура з обов'язковим ресурсним посилом). Дитина в свою чергу або обирає сама фігуру, яку хоче зробити, або питає у психолога, що він хоче отримати. Заздалегідь необхідно підготувати декілька варіантів схем або книгу.

Зворотний зв'язок та прощання: психолог та дитина обмінюються подарунками-орігамі, психолог говорить надихаючі слова, висловлює вдячність за роботу та нагадує про те, що він завжди прийде на допомогу у скруті, дає свою візитку і просить зберегти її у себе.

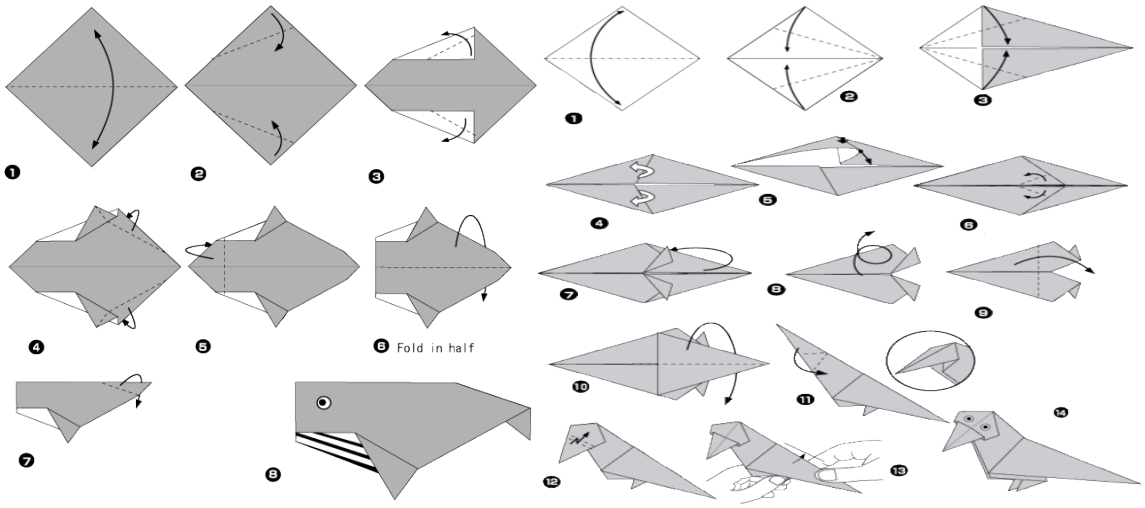

Рис. 3.1. Схема виготовлення кита та птаха

Кит – робить дитина психологу, птах – робить психолог дитині

Домашнє завдання

Психолог пропонує проаналізувати всю пророблену роботуна заняттях, а також зобразити в своєму щоденнику валізу з якою підліток покинув його кабінет. Схематично валізу малюють на аркуші паперу. У неї збирають те, що вдалося змінити в собі. Не забути й вилучити те, чого не вдалося позбутися (пишуть за межами валізи). До самоаналізу підліток може періодично повертатися.

Продовжувати вести щоденник, в якому намагатися фіксувати прояви агресивної поведінки. Для зручності, можна використовувати певний алгоритм, приклад якого наведено в таблиці (табл.3.9).

Таблиця 3.9

Фіксування проявів агресії й агресивної поведінки

Дата	**Емоція**	**Причина виникнення**	**Прояв емоції або стан викликаний нею**
26.09.2021	Гнів	Зауваження на мою адресу.	Вербальна агресія

Таке фіксування допоможе проаналізувати свою поведінку, зробити певні висновки й підкріпить споруду самовдосконалення розпочате корекційною програмою.

Після закінчення проходження корекційної програми підлітки разом з психологом складають загальні рекомендації щодо зниження проявів агресії та тривоги, розвитку самовдосконалення.

Кожному учаснику роздається карта емоцій, якою користуються як під час проходження тренінгу так і після, при виконані домашніх завдань. Приклад карти знаходиться в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Карта емоцій

Гнів	**Страх**	**Смуток**	**Радість**	**Кохання**
Ненависть, істерика, злість, заздрість, ревнощі, образа,презирство, роздратованість, сказ.	Жах, розпач, переляк, підозрілість, сумнів, боягузтво, приниження, збентеження, підступ.	Гіркота, туга, скорбота, лінь, жалість, розпач, безпорадність, безнадійність, розчарування, нудьга, жаль.	Щастя, захоплення, тріумфування, пожвавлення, умиротворення, захоплення, турбота, здивування, надія, нетерпіння.	Ніжність, теплота, співчуття, блаженство, довіра, повага, гордість, смиренність, дружелюбність, взаємовиручка.
Думки або стан людини викликаний гамою почуттів				
Нервовість, зневага, невдоволення, шкідливість, прикрість, нетерпимість, вседозволеність.	Каяття, безвихідь, зарозумілість, неповноцінність, незручність, апатія, невпевненість.	Безвихідь, втома, примус, самотність, знедоленість, пригніченість, холодність,	Задоволення, впевненість, задоволеність, урочистість, життєрадісність, полегшення, здивування.	Співпереживання, причетність, врівноваженість, смиренність, життєлюбність, натхнення.

3.3 Аналіз ефективності програми корекції інтенсивності прояву агресії в підлітковому віці

Оцінка ефективності розробленої психокорекційної програми відбувалась шляхом порівняльного аналізу результатів діагностики, використовуючи попередньо зазначені методики, в контрольній та експериментальній групах на початку та наприкінці експерименту. До експериментальної групи війшло 30 учнів, з яких було складено вибірку, з найвищими показниками рівня агресії, для корекційної програми – 17 підлітків, які й склали контрольну групу експеременту.

Тренінгова програма була апробована на базі опорного комунального закладу загальної середньої освіти «Орієнтир» Петро-Михайлівської сільської ради. Порівняння результатів повторного дослідження, наведених в таблицях, тільки між зазначеними підлітками, які ввійшли в вибірку експериментальної групи.

Отримані результати динаміки зміни в поведінці досліджуваних занесені до табл. 3.11, 3.12.

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз відсоткових показників індексу агресивності

Рівні	Контрольна група	Експерементальна група
Дуже низький	0%	16%
Низький	20%	27%
Нижче середнього	36%	30%
Середній	10%	7%
Високий	28%	16%
Дуже високий	6%	4%

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз відсоткових показників індексу ворожості

Рівні	Контрольна група	Експерементальна група
Дуже низький	11%	23%
Низький	40 %	51%
Нижче середнього	39%	25%
Середній	4%	1%
Високий	3%	0
Дуже високий	3%	0

Так, ми бачимо загальну зміну усіх рівнів агресивності й ворожості. Тобто, низькі рівні підвищуються, в той же час високі знижуються.

Загальні результати динаміки зміни високих рівнів агресивності та ворожості наступні: рівень нижче середнього зменшився на 6%, високий - на 12%, дуже високий на 2%. Високі рівні ворожості зменшились: рівні нижче середнього на 14% та дуже високий - на 3%, високий рівень знизився до нуля.

Слід зазначити, що найбільш чутливими до корекційного впливу виявились поведінкові форми прояву агресії. У підлітків експерементальної групи найбільші зміни відбулись у проявах фізичної та вербальної агресії, негативізму, образи. Значущими на статистично меншому рівні є відмінності у проявах підозрілості та побічної агресії.

Суттєві зміни в підлітків відбулися й за методикою діагностики Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна. Порівнюючи результати учнів які ввійшли до вібірки корекційної програми з їх результатами діагностики до тренінгу, то ми спостерігаємо значний прогрес:

- середній рівень тривожності (31-45 балів) спостерігався в 10-ти опитаних або в 30 %, з яких дівчата становлять 5 осіб (31,3 %), а хлопці, відповідно, також 5 осіб, або 31,3 %, то після корекційної роботи в 4 опитаних залишився середній рівень тривожності, з яких 1 особа чоловічого роду та 3 особи жіночого.

- високий рівень тривожності діагностувався у 9 осіб, або 28,3 %, серед яких 6 осіб становлять юнаки (42,9 %), а 3 особи – дівчата (23 %), після проходження тренінгу, 3 осіб, де 1 хлопець та 2 дівчини.

Якісні зміни відбулись і у сфері ціннісних орієнтацій підлітків. Так, якщо до експерименту у підлітків, учасників тренінгу, переважали прагматичні цілі, спрямовані на турботу про власне здоров'я, матеріальне забезпечення і суспільне визнання, то в повторному опитуванні поряд з піклуванням про власне здоров'я, яке залишилось на перших позиціях, підвищились ранги таких цінностей, як активна життєва діяльність (у 8,4% підлітків до експерименту та у 47,4% – після), впевненість у собі (у 19,3% учнів до експерименту та у 82,5% – після), що засвідчує актуалізацію потреби у самовдосконалені.

Таким чином, наша корекційна програма допомогла нам знизити рівень агресивності та поліпшити стосунки у підлітковій групі.

Отже, представлена програма дозволяє практичному психологу дослідити та коректувати агресивну поведінку школярів, поліпшувати благополуччя міжособових стосунків. Але необхідно зазначити, що все ж таки формування особистості підлітка починається в сім'ї. І перш за все батьки повинні закріплювати у дитини ті якості особистості, які розвивались на тренінгових заняттях.

Проведене дослідження підтвердило основні положення гіпотези. Враховуючи попередні дані діагностик та теоретичного дослідження нами було зроблено припущення, що зниження інтенсивності прояву агресії відбудеться шляхом комплексного впливу на особистість підлітка на його важелі агресії.

При організації та апробуванні корекційної програми ми намагалися поєднати різні форми роботи відповідно до вікових особливостей дітей. Вправи укладалися з акцентом на групову взаємодію, самопізнання, що в свою чергу, поступово, знижувало рівень тривоги, стресу та проявів агресії. Тож, завдання програми, які було поставлено нами на початку, було досягнуто в повному обсязі.

Оцінку ефективності даної програми, нам вдалося здійснити шляхом порівняння результатів повторної діагностики респондентів контрольної та експериментальної групи, до якої ввійшло 17 учнів з вищим рівнем агресивності.

Нами було з’ясовано, що в експериментальній групі відбулися значні позитивні зміни по всіх зазначених шкалах, коли в контрольній групі змін не відбулося, в деяких учнів, навіть погіршилися.

Виходячи з повторної діагностики, ми дійшли висновку, що корекційна програма відповідає поставленій меті та завданням й може бути використаною для досягнення цілі зниження агресивної поведінки дітей підліткового віку.

ВИСНОВКИ

В даній роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми підліткової агресії, розкрито психологічні особливості прояву цієї поведінки у відповідності до рівневої структури, визначені умови та засоби психокорекційного впливу, спрямованого на зниження інтенсивності агресивних проявів у дітей підліткового віку.

Так шляхом теоретичного підходу вивчення агресії ми з'ясували, що існують певні концепції вивчення агресії: психоаналітична; етологічна; фрустраційна; біхевіористична.

Окрім виділених концепцій у вивчені агресії, нам вдалося окреслити певні підходи на які спираються вчені у вивченні даного питаня: соціобіологічний та психолінгвістичний.

Вагомий внесок в дослідження зробило дослідження питання становлення агресивної поведінки в процесі онтогенезу, який полідетермінований низкою соціальних та індивідуально-психологічних чинників.

Нами була здійснена спроба висвітити основні причини виникнення підліткової агресії. З'ясували, що підлітковий вік є періодом активізації агресивних проявів, що пов'язано з проблемами особистісного самовизначення, почуттям дорослості, пошуком власного «Я».

Доведено, що особливості прояву агресії в підлітковому віці мають свою динаміку: 12-13 років характеризуються значним підвищенням рівня агресії, коли особливого загострення набувають такі форми агресії, як фізична, вербальна та побічна, негативізм. Окрім незначного зниження негативізму, їх прояви не зменшуються і в 14-15 років. За статевими ознаками відмінності у проявах агресії спостерігаються не стільки у кількісних, скільки у якісних показниках.Завдаки експериментальному дослідженю, ми з'ясували, що для хлопців найбільш властиві негативізм, фізична агресія, для дівчат – вербальна агресія, образа, почуття провини.

Окрім вивчення теоретичної частини в проблематиці підліткової теорії, ми провели дослідження з певною групою підлітків за методикою Басса-Дарки в модифікації Г.А.Цукерман для підлітків; методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна; соціометрія.

Відповідно до висунутої нами гіпотези в дослідженні ми поставили перед собою наступні завдання: визначити соціальні (соціометричні) статуси учасників дослідження; визначити рівень фізичної агресії респондентів та визначити рівень агресивності респондентів.

Оцінивши отримані дані діагностик, можна спостерігати, що найбільше у дітей переважала вербальна агресія, образа, підозрілість, підвищений рівень тривожності та велика кількість аутсайдерів.

Ми дійшли висновку, що стимулами, які провокують агресію підлітка, є: порушення його базової потреби у визнанні, повазі, любові; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання підлітка брати відповідальність за свої слова, дії, вчинки.

Отже, домінування на цьому етапі онтогенезу високого рівня прояву агресії засвідчує необхідність впровадження в роботу з підлітками психокорекційної програми, спрямованої на зменшення агресивних проявів шляхом цільового впливу на виявлені психологічні характеристики.

В корекційній програмі взяло участь 17 чоловік, які показали найбільші показники по шкалам обраних методик.

Сама програма була розрахована на 5 занять по 2 години кожне, та включила в себе кейси методів та прийомів які б сприяли покращенню психоемоційного стану та охоплюють всі інші проблемні фактори підлітка.

Апробувавши програму, ми довели високу ефективність, яка прослідковувалась у порівнянні даних діагностик учасників до тренінгу та після. Слід зазначити, що найбільш чутливими до корекційного впливу виявились поведінкові форми прояву агресії. У підлітків експерементальної групи найбільші зміни відбулись у проявах фізичної та вербальної агресії,

негативізму, образи. Значущими, на статистично меншому рівні, є відмінності у проявах підозрілості та побічної агресії.

Суттєві зміни в підлітків відбулися й за методикою діагностики самооцінки та тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна. Порівнюючи результати учнів які ввійшли до вібірки корекційної програми з їх результатами діагностики до тренінгу, то ми спостерігаємо значний прогрес у знижені рівнів тривожності.

Завдяки проведеному дослідженню, як теоретичного так і практичного, дало нам змогу сформулювати ряд рекомендацій для психологів, вчителів, в яких підкреслюється необхідність своєчасного виявлення учнів з високим рівнем прояву агресії з метою включення їх у систему психокорекційних впливів:

- впровадження у роботу психологічної служби заходів щодо створення умов формування навичок адекватного самооцінювання підлітків, толерантного способу взаємодії з оточуючими, вибору цінісних орієнтирів, що сприяли б особистісному зростанню школярів підліткового віку;
- підтримка прагнення підлітків до вдосконалення, якісних змін;
- заохочення самостійності, відповідальності;
- створення ситуацій успіху в навчанні;
- відсутність агресивних форм взаємодії з підлітками, демонстрація доброзичливості у відносинах, взаємодовіри та поваги;
- розвиток у себе та учнів почуття гумору.

Звичайно, що пророблена нами робота, не окреслює всіх напрямків вивчення та дослідження феномену підліткової агресії, але освітлює шлях до розгляду окремих векторів як тем для подальшого розгорнутого дослідження. Наприклад : вплив ЗМІ та залежність від гаджетів, прояви агресії та алгоритми її подолання; вплив сімейного виховання на розвиток підліткового виховання, попередження небажаних поведінкових реакцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Т.С. Возрастная психология: учеб. пособ. Москва: Академия, 1997. 704с.

2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. пособ. Москва: Аспект Пресс, 1998. 290с.

3. Аникеева Н.Г. Климат в коллективе: учеб. пособ. Москва: Просвещение, 1989. 224с.

4. Антропова Т.С. Особенности подросткового возраста и авторитет взрослого. URL: http://www.prodlenka.org/psihologija/1096-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta-iavtorite.html (дата звернення: 16.09.2021).

5. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений: учеб. пособие. Москва. 1999. 214с.

6. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль: учеб. пособ. Москва: Просвещение, 2001. 512с.

7. Бэрон Г., Ричардсон Д. Агрессия: СПб.: Питер, 1997. 336с.

8. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения: учеб. пособ. Москва: Наука, 1978. 312с.

9. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н.. Социальный климат коллектива и личность: учеб. пособ. Москва: Мысль, 1983. 227с.

10. Божович Л.І. О вреде физических наказаний (беседа), Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. Москва: Воронеж, 1995. 350с.

11. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике: СПб. Питер: Ком, 1999. 528с.

12. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии: учеб. пособие. Москва, 1992. 255с.

13. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семи: учеб. пособие. Москва, 1988. 207с.

14. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми: пер. с нем. Москва: Педагогика, 1991. 141с.

15. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди: Психологія, Випуск 51. с. 180-190

16. Выготский Л.С. Педагогическая психология: учеб. пособ. Москва, 1997. 128с.

17. Выготский Л.С., Собрание починений в 6 т.: Т. 3: Проблемы развития психики. 1983. Т.3. Москва., 1983. 369с.

18. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник: Словник. Вид. 2-ге, доповнене й виправлене. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552с.

19. Дубровина И.В., Прихожан А.М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособ. Москва: Академия, 2003. 368с.

20. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості: навчальний посібник. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2000. 156с.

21. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: ред.-сост. Б. Д. Эльконин. 4-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2007. 384с

22. Эриксон Э. Детство и Общество.// пер. А. А. Алексеев, науч. ред. А. А. Алексеев. 2. изд., перераб. и доп.: СПб. : Ленато : Фонд "Университет. кн., 1996. 592с.

23. Живолуп Л. В. Тренінг розвитку толерантності у підлітків: Автор-укладач Л. В. Живолуп. Кременчук, 2008. 33с.

24. Заброцький М.М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 112с.

25. Запорожец А.В. Особенности агрессивного поведения: учеб. пособ. Москва, 1991. 346с.

26. Запорожец А.В. Особенности психологии детей раннего и школьного возраста: избранные психологические труды. Москва, 1985. 318с.

27. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: научное пособие. Москва, 1980. 128с.

28. Иссерс О.С. Коммуникативные стратегии и тактики русской речи. Москва: ЛЕНАНД, 2017. 308с.

29. Калініченко Н. Василь Сухомлинський та проблема розумового виховання школярів. *Рідна школа.* 2013. (№ 8–9). С. 16–19.

30. Ковалев В.В. Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков: учеб. пособие. Москва: Медицина, 1985. 288с.

31. Ковалев П. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структури собственной агрессивности й агрессивного поведения: СПб.: Питер, 1996. 358с.

32. Кризисы подростково-юношеского возраста. URL: http://studopedia.ru/10_155048_krizisi-podrostkovoyunosheskogo-vozrasta.html.(дата звернення 06.10. 2021).

33. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология подростка: учеб. пособие. Москва: Просвещение, 1965. 315с.

34. Левин К., Разрешение социальных конфликтов: Пер.с англ. И.Ю. Авидон: СПб.: Речь, 2000. 350с.

35. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики: учеб. пособие: Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1972. 573с.

36. Личко А. Е. Подростковая психиатрия: учебное пособие. Москва: Медицина, 1985. 416с.

37. Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло». Москва: Амфора, 2001. 216с.

38. Майерс Д. Социальная психология: СПб.: Питер Ком, 1998. 688с.

39. Мелоян А.Є. Психологічний аналіз агресивної поведінки в підлітковому віці: Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. (Вип. 9- Х). 2002. С. 179-184.

40. Межличностное восприятие в группе. Под ред. Андреевой Г.М. и Донцова А.Н. Москва: МГУ, 1981.294с.

41. Мид М. Культура и мир детства. Сост.и предисл. И.С.Кона. Москва, Наука, 1988.

42. Мир детства: Подросток: уч.пособ. Под ред. Хрипковой А.Г. Москва: Педагогика, 1989.288с.

43. Михайловская И.Б. Вершинина Г.В. Трудные ступени: профилактика антиобщественного поведения.: учебное пособие. Москва: Просвещение, 1990. 143с.

44. Мізерна О.О. Корекційна тренінгова програма "Самовдосконалення" для подолання агресивних проявів серед підлітків: *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. (№4) .С.37-43; (№5).С.54-60.

45. Можинский Ю.Б. Агрессия у подростков: эмоциональный и кризисный механізм: СПб.: Лань: Изд-во С.-петерб. ун-та МВД России,1999. 220с.

46. Немов Р.С. Кирпичник А.Г. Путь к коллективу: книга, для учителей о психологии ученического коллектива: учеб. пособие. Москва: Педагогика, 1998. 144с.

47. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологи: учебн. пособие. Москва: Владос, 1997. 688с.

48. Немов Р.С. Психология. Кн. 3. Психодиагоностика. Москва: Владос, 1998. 632с.

49. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. Москва :Тривола, 1998. 352с.

50. Особенности агрессивного поведения подростков: Психологические материалы образовательного характера. URL: http://www.neopsyhology.ru/neopss-125-1.html (дата звернення 10.05. 2021)

51. Охрімчук Р. Робота з батьками дитини, що має прояви агресивної поведінки. *Шкільний світ.*2006. (№9). С. 21-24

52. Охрімчук Р. Як допомогти дитині впоратися з агресією: технологія індивідуального підходу. *Шкільний світ.* 2006. (№9). С. 6-9

53. Падалка О. С. В. О. Сухомлинський – визнаний у світі педагог і вчений. Європейські педагогічні студії. 2013. (Вип. 3–4). С. 81–102.

54. Паренс Г.Агрессия наших детей. URL: http://readrate.com/rus/contributors/genri-parens (дата звернення 23.09.2021).

55. Пересунчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої агресивності. *Психолог.* 2007. (№2). С.21-22

56. Пиаже Ж. Теория, эксперименты, дискуссия: Под ред. Л. Ф. Обуховой и Г. В. Бурменской: Изд. Академика, 2001. 622с.

57. Прайор К. Не рычите на собаку. О дрессировке собак и людей : Прайор. Киев – Москва, 1995. 320с.

58. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризисна. URL: http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO011997/PPP-082.HTM (дата звернення 02.07.2021).

59. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика.: БАХРАХ. Москва, 2002. 668с.

60. Реан А.А. Агрессия й агрессивность личности. *Психологический журнал.* 1996. Т. 17. (№5). С.3-18.

61. Ричардс М. П. М. Развод родителей и дети. Детство идеальное и настоящее. Сб. работ современных западных ученых. Новосибирск : Сибирский хронограф,1994.

62. Роберт Б., Дебора Р. Агрессия. Питер, 1994. 30 54с.

63. Рогов Е.И.Настольная книга практического психолога.Книга1. Москва: Владос, 2001.С.240-246.

64. Румянцева Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии. *Вопросы психологии.* 1991. (№1). С.81-87.

65. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підруч. для вищ. навч. закл. О. Я. Савченко: Вид. 2. Київ: Грамота, 2013.504 с.

66. Савченко О. Я. Розвиток особистості школяра – стрижнева проблема творчості В. О. Сухомлинського. *Освіта.* 2013. 18–25 верес. С. 6–7.

67. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором :Вибрані твори : в 5 т. Київ, 1977. Т. 4. С. 394–626.

68. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Київ: Рад. шк., 1988. 272 с.

69. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві: Вибрані твори : в 5 т. Київ, 1976. Т. 2. С. 419–654.

70. Т. Д. Зінкевич-Євстигнєєва. Шлях до чарівництва: Теорія і практика казкотерапії: СПб., 1998. 320с.

71. Теории агрессии и агрессивности. URL: http://www.otrok.ru/teach/agress/agress11.htm (дата звернення 16.10.2021).

72. Усова Е.Б. Психология девиантного поведения. URL: http://psyera.ru/psihologicheskie-osobennostipodrostkov-s-deviantnym-povedeniem-174.htm (дата звернення 30.09.2021).

73. Федорченко Т., Методи корекційної роботи з агресивними дітьми і підлітками. *Рідна школа*. 2007. (№2). С.12-15

74. Фиофанова О.А. Психология взросления и воспитательные практики нового поколения. URL: http://psyera.ru/psihologiya-vzrosleniya-koncepty-i-fenomeny_8121.htm (дата звернення 28.10.2021).

75. Charlotte Bühler: Selbstdarstellung. In: Ludwig Pongratz u. a. (Hrsg.): Psychologie in Selbstdarstellungen. Band 1. Huber, Bern u. a. 1972.

76. Eron L.D., Walder L.O., Toigo R., Lefkowitz M.M. Social class, parental punishment for aggression and child aggression: Child Development. 1963. №34.

Додаток А

Опитувальник Басса-Дарки в модифікації Г.А.Цукерман для Підлітків

Відповідайте "так" якщо ви згодні із твердженням, і "ні" - якщо не згодні. Намагайтеся довго над питаннями не роздумувати.

Текст опитувальника

1. Якщо я розлючений, я можу вдарити когось.
2. Іноді я дратуюсь настільки, що можу кинути якийсь предмет.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Поки мене не попросять по-доброму, я не виконаю прохання.
5. Мені здається, що доля до мене не справедлива.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за спиною.
7. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
8. Якщо я когось обманюю, то мені стає соромно.
9. Мені здається, що я можу вдарити людину.
10. Коли я дратуюсь, я грукаю дверима.
11. Іноді люди дратують мене просто фактом своєї присутності.
12. Якщо мені не подобається якесь правило, то хочеться його порушити.
13. Іноді я заздрю, хоча я цього не показую.
14. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
15. Я вимагаю, щоб люди шанували мої права.
16. Іноді мені згадуються думки, яких я соромлюся.
17. Я знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
18. Іноді я висловлюю гнів тим, що стукаю по столу.
19. Іноді я можу вибухнути, як порохова бочка.
20. Якщо мною хтось намагається командувати, я вчиняю йому всупереч.
21. Є люди, до яких я відчуваю ненависть.
22. Досить багато людей мені заздрять.

23. Якщо я злюсь, я можу вилаятися.

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Якщо мене хтось образить, я можу дати здачу.

26. Іноді я хапаю перший предмет, що трапився під руку, і ламаю його.

27. Я можу нагрубити людям, які мені не подобаються.

28. Коли зі мною розмовляють зверхньо, мені нічого не хочеться робити.

29. Я намагаюся приховувати погане ставлення до людей.

30. Іноді мені здається, що з мене сміються.

31. Якщо хтось дратує мене, я можу сказати все, що про нього думаю.

32. Мене гнітить, що я мало допомагаю своїм батькам.

33. Якщо хтось перший ударить мене, я йому відповім тим самим.

34. У суперечці часто підвищую голос.

35. Я дратуюсь через дрібниці.

36. Того, хто «корчить» із себе начальника, я намагаюся поставити на місце.

37. Я заслуговую більше похвал і уваги, ніж отримую.

38. Я маю ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

39. Я можу загрожувати, хоч і не збираюся виконувати погрози.

40. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

Додаток Б

Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга,

Ю. Л. Ханіна

Шкала самооценки
(Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Фамилия_____ Дата_____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Лицевая сторона бланка

Рис. Б.1 Шкала самооцінки

за Ч.Д Спілбергом та Ю.Л. Ханіною

Шкала самооценки

Фамилия_____ Дата_____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оборотная сторона бланка

Рис. Б.2 Шкала самооцінки

за Ч.Д Спілбергом та Ю.Л. Ханіною

Додаток В

Соціометрія

Перед початком опитування необхідно провести попередній інструктаж.

Ось один з варіантів:

«Ми часто спілкувалися з вами, намагалися визначити, чи дружний у вас клас, і якщо ні, то з якої причини. Я хочу глибше розібратися в цьому. Зараз ви отримаєте бланки і прочитаєте їх. Питання складні і прості одночасно – вони стосуються відносин між вами. Поставтеся серйозно! Звичайно, ви можете не відповідати, але так мені буде складніше допомагати вам створювати дружню атмосферу в класі! Не забудьте підписати свої анкети – інакше загубиться весь сенс. Я гарантую – ваші відповіді буду знати тільки я, вони нікому не потраплять в руки. Ні з ким не радьтеся, не підглядайте відповіді сусіда. Мені важлива особиста точка зору кожного ».

Після обробки даних складається таблиця з отриманими результатами. Вертикаль складатиметься з прізвищ учасників групи (хто обирає), горизонталь – з номерів, під якими досліджувані перебувають у списку (кого обирають). Плюсами можна проставити, хто кого обирає. Після складається схема зразок мішені – соціограма, що дає наочне уявлення про отримані результати (табл. В.1).

Таблиця В.1

Социометрическая матрица

Кто выбирает		Кого выбирают							Итого		Σ выборов
№ позиции	ФИО (шифр)	А	Б	В	Г	Д	Е	К	+	–	
1	А	—	+	+	0	0	0	0	2	0	2
2	Б	+	—	0	0	0	0	0	1	0	1
3	В	+	+	—	–	–	0	0	2	2	4
4	Г	+	0	+	—	0	–	0	2	1	3
5	Д	+	+	0	0	—	–	0	2	1	3
6	Е	+	0	0	0	–	—	0	1	1	2
7	К	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0
итого	+	5	3	2	0	0	0	0	10		
итого	–	0	0	0	1	2	2	0		5	
Σ выборов		5	3	2	1	2	2	0			15

Внутрішнє коло – «зона зірок», в неї потрапляють лідери з максимальною кількістю виборів; **друге коло – зона бажаних:** вони набрали половину або більше виборів; **третє коло – зона знехтуваних**: відтиснутих – вони отримали менше половини голосів; ч**етверте коло** – зона ізольованих – не отримали жодного очка (рис. В.1).

Рис. В.1 Соціометрична матриця

Додаток Г

Тест «Мій темперамент»

Який у вас характер?

А) спокійний, повільний, ґрунтовний, стриманий, миролюбний.

Б) Несмугий, сором'язливий, уразливий, вразливий, нерішучий.

В) Енергійний, невгамовний, пустотливий, гарячий, задиристий.

Г) Життєлюбний, оптимістичний, компромісний, товариський, схильний до ризику.

2. Які емоції ви найчастіше відчуваєте?

А) позитивні, бурхливих реакцій немає.

Б) Страх

В) Гнів, бурхливі емоції

Г) Позитивні емоції, багато сміюся.

3. Які ігри вам подобаються?

А) відокремлені, тихі, спокійні.

Б) відокремлені, тихі; рухливі та галасливі – тільки з близькими.

В) азартні, галасливі, рухливі, навіть агресивні.

Г) всякі, але щоб було весело.

4. Як реагуєте на покарання?

А) практично без емоцій

Б) негативно, з образою

В) на словесні – спокійно, інші – з бурхливим протестом.

г) спокійно.

5. Як поводитеся у несподіваних ситуаціях?

А) малоемоційно

Б) намагаюся уникнути цієї ситуації (інстинкт самозбереження)

В) намагаюся чинити опір (потреба боротьби)

Г) виявляю цікавість (виражене позитивне ставлення)

6. Наскільки ви товариські?

А) віддаю перевагу усамітнення

Б) віддаю перевагу усамітнення, товариський тільки з близькими.

В) потребую глядачів і сподвижників

Г) люблю суспільство і дорослих, і дітей, знайомлюся швидко.

7. Який стан ви займаєте серед однолітків, чи є лідерські якості?

А) авторитету та якостей лідера не маю

Б) не лідер, авторитет маю у вузькому колі друзів

В) сам себе висуваю лідером, але однолітки по-різному до цього ставляться

Г) природжений лідер, душа компанії

8. Особливості пам'яті

А) Запам'ятаю повільно, але запам'ятовую і майже не забуваю ціле (хороша довготривала пам'ять)

Б) запам'ятовую по-різному, більше вникаю в дрібниці (невпевненість у собі заважає довгостроковій пам'яті, а те, що багато відволікаюся, - короткочасній)

В) швидко запам'ятовую деталі, але швидко забуваю (короткочасна пам'ять добре розвинена, довготривала – у зародковому стані)

Г) швидко і легко схоплюю ціле і довго пам'ятаю (хороша довготривала та короткочасна пам'ять)

9. Як засвоюється нове?

А) повільно, зате докладно

Б) залежить від обставин

В) схоплюю на льоту, але швидко забуваю

Г) швидко та легко

10. Стомлюваність:

А) дуже низька, майже не втомлююся

Б) висока, будь-яка діяльність викликає занепад сил

В) іноді середня, а іноді висока, залежить від моїх емоцій

Г) середня, втомлююся промірно діяльності

11. Особливості мовлення:

А) повільна, без жестів, невиразна

Б) тиха та невпевнена, але виразна

В) мова емоційна, уривчаста, швидка, постійно перетворюється на крик; тараторю, ковтаю слова та склади

Г) з жестами та мімікою, виразна, жива

12. Рухи:

А) солідні, неквапливі, неквапливі

Б) метушливі, неточні, невпевнені

В) різкі, рвучкі

Г) ритмічні, точні, впевнені

13. Звикання до школи:

А) страх нового, небажання змін, довга адаптація

Б) довге звикання, важка адаптація

В) легке звикання до нової обстановки, неохоче підпорядкування вимогам дорослих

Г) адаптація легка та швидка

14. Особливості сну:

А) засинаю швидко, сплю спокійно, стан після сну млявий, сонний

Б) укладаюся спати довго, але засинаю швидко, після сну стан веселий

В) засинаю довго і важко, сон неспокійний, після сну стан найрізноманітніший: від найгіршого, до найкращого

Г) засинаю швидко, сон міцний, після сну стан веселий.

РЕЗУЛЬТАТИ

Більшість відповідей А – ФЛЕГМАТИК

Більшість відповідей Б – МЕЛАНХОЛИК

Більшість відповідей В-ХОЛЕРИК

Більшість відповідей Г – САНГВІНІК