

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Психологічні особливості агресивності та міжособистісного спілкування у
підлітків»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс-24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Катерина ВОЛКОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Яніна МАЦЕГОРА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Лариса БАЧІСВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Кучеренко Н. С.
(підпис) ініціали, прізвище)

«___» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Волковій Катерині Дмитрівні
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічні особливості агресивності та міжособистісного спілкування у підлітків»

керівник роботи Мацегора Яніна Володимирівна, канд. психол. наук,
доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «06» жовтня 2025 р. №4801-
5/3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 р.

3. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до проблеми агресивності, стилів міжособистісного спілкування та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях;

2. Провести емпіричне порівняльне дослідження агресивності та особливостей міжособистісного спілкування у підлітків;

3. Визначити взаємозв'язки між показниками агресивності, стилями спілкування та іншими змінними;

4. Розробити практичні рекомендації та програмні модулі для профілактики агресивної поведінки і покращення міжособистісного спілкування у підлітків.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Провести теоретичний аналіз поняття агресивності, міжособистісного спілкування та вікових особливостей підлітків.
2	Організувати та провести дослідження проявів агресивної поведінки й специфіки міжособистісної взаємодії серед підлітків. Підготувати матеріали для другого розділу дипломної роботи.
3	Розробити рекомендації щодо поліпшення комунікативних умінь та зниження агресивних реакцій у підлітковому віці.
4	Підготовка та подання кваліфікаційної роботи до перевірки керівнику.
5	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді й презентації до захисту.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)

Волкова К. Д.
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Мацегора Я. В.
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить 85 сторінок, включає 6 рисунки, 6 таблиць, 38 джерел літератури.

Об'єкт дослідження: агресивність у підлітковому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок агресивності зі стратегіями поведінки у конфліктах у підлітків.

Мета дослідження: на основі виявлених особливостей взаємозв'язку агресивності зі стратегіями поведінки підлітків у конфлікті розробити психологічні рекомендації для профілактики деструктивного спілкування у підлітковому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення агресивності та міжособистісного спілкування.
2. Дослідити рівень агресивності та форми її прояву у підлітків.
3. Визначити особливості міжособистісного спілкування у конфлікті характерні для підлітків.
4. Проаналізувати взаємозв'язок агресивності і стратегій поведінки у конфлікті у підлітків.
5. Розробити рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки та розвитку конструктивного спілкування.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів шкільними психологами, педагогами та фахівцями, що працюють з підлітками. Запропоновані рекомендації можуть сприяти покращенню міжособистісної взаємодії, профілактиці агресивної поведінки та створенню більш сприятливого соціально-психологічного середовища для розвитку підлітків.

Ключові слова: агресивність, підлітки, міжособистісне спілкування, комунікативні труднощі, соціальні взаємини, психологічна корекція.

Abstract

The diploma thesis comprises 85 pages, including 6 figures, 6 tables, 38 literature sources.

Object of the research: adolescent aggressiveness.

Subject of the research: the relationship between aggressiveness and conflict-handling strategies in adolescents.

Purpose of the research: to develop psychological recommendations for the prevention of destructive communication among adolescents based on the identified features of the relationship between aggressiveness and conflict-management strategies.

Research objectives:

1. To analyze theoretical and methodological approaches to the study of aggressiveness and interpersonal communication.
2. To examine the level of aggressiveness and the forms of its manifestation in adolescents.
3. To identify the specific features of adolescents' interpersonal communication in conflict situations.
4. To analyze the relationship between aggressiveness and conflict-management strategies in adolescents.
5. To develop recommendations for preventing aggressive behavior and fostering constructive communication.

Practical significance: The results of this study can be applied by school psychologists, educators, and specialists working with adolescents. The proposed recommendations may contribute to improving interpersonal interaction, preventing aggressive behavior, and creating a more favorable socio-psychological environment for adolescent development.

Keywords: aggression, adolescents, interpersonal communication, communicative difficulties, social relationships, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ	13
1.1. Психологічна сутність і природа агресії	13
1.2. Особистісні та соціальні детермінанти агресивної поведінки	20
1.3. Міжособистісне спілкування підлітків як соціально-психологічний контекст прояву агресивності	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	40
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ	41
2.1. Структура, організація та проведення емпіричного дослідження	41
2.2. Психодіагностичні методики дослідження агресивності та стилів поведінки у конфлікті	42
2.3. Загальна характеристики вибірки дослідження	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	56
РОЗДІЛ 3 ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ У ПІДЛІТКІВ	57
3.1. Особливості агресивності у підлітковому віці	57
3.2. Стратегії поведінки у конфліктах у підлітковому віці	62
3.3. Взаємозв'язок агресивності та стратегій поведінки у конфлікті в підлітковому віці	64
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	68
РОЗДІЛ 4 ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ	69
4.1. Мета та завдання практичних рекомендацій	69
4.2. Психологічна робота з агресивністю підлітків	70
4.3. Розвиток конструктивних стратегій поведінки	75

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4	80
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сучасні соціально-психологічні умови розвитку молоді в Україні супроводжуються численними викликами, серед яких особливо гостро постає проблема агресивності підлітків та труднощів у міжособистісному спілкуванні. Підлітковий вік - важливий етап формування самосвідомості, ціннісних орієнтирів, моральних переконань і соціальної ідентичності. У цей період зростає потреба у самоствердженні та спілкуванні, що поєднується з емоційною нестабільністю і може провокувати агресивні реакції та конфлікти.

Агресивність підлітків має не лише індивідуальний, а й соціальний характер, впливаючи на навчальне середовище і процес соціальної адаптації. Як зазначають дослідники [2; 7; 17; 27], агресивність формується під впливом соціального середовища, виховання та особливостей комунікації, тоді як міжособистісне спілкування визначає розвиток емпатії та здатність контролювати емоції. Недостатній розвиток комунікативних навичок або переживання соціальної ізоляції можуть підвищувати рівень ворожості та конфліктності.

Попри численні дослідження агресивної поведінки підлітків [9; 3; 12; 33], механізми її прояву в різних комунікативних ситуаціях, роль емоційного інтелекту та вплив соціального оточення залишаються недостатньо вивченими. Відтак дослідження агресивності в контексті міжособистісних відносин має важливе теоретичне та практичне значення.

Об'єкт дослідження: агресивність у підлітковому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок агресивності зі стратегіями поведінки у конфліктах у підлітків.

Мета дослідження: на основі виявлених особливостей взаємозв'язку агресивності зі стратегіями поведінки підлітків у конфлікті розробити

психологічні рекомендації для профілактики деструктивного спілкування у підлітковому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення агресивності та міжособистісного спілкування.
2. Дослідити рівень агресивності та форми її прояву у підлітків.
3. Визначити особливості міжособистісного спілкування у конфлікті характерні для підлітків.
4. Проаналізувати взаємозв'язок агресивності і стратегій поведінки у конфлікті у підлітків.
5. Розробити рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки та розвитку конструктивного спілкування.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел.

Психодіагностичні:

- Методика діагностики агресивності та ворожості А. Басса і А. Даркі (Buss–Durkee Hostility Inventory).
- Методика визначення стилів поведінки у конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної).
- Опитувальник для діагностики стійкої агресивності як риси особистості (Ю. М. Арутюнян).

Статистичні: порівняння середніх, кореляційний аналіз.

Вибірка: 30 підлітки 13–17 років, учні загальноосвітнього закладу.

Інформаційна база: наукові праці українських і зарубіжних авторів, монографії, статті у фахових виданнях.

Наукова новизна одержаних результатів: Уперше встановлено специфіку взаємозв'язку між індексами агресивності, ворожості та вибором стратегій поведінки у конфлікті у підлітків. Удосконалено підхід до аналізу конфліктної поведінки шляхом поєднання трьох психодіагностичних методик (Басс–Даркі, Томас–Гришина, Арутюнян). Подальшого розвитку дістало обґрунтування ролі емоційної ворожості як передумови вибору пасивно-агресивних стратегій у міжособистісних конфліктах.

Практичне значення одержаних результатів: На основі емпіричних даних розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження агресивних проявів та розвиток конструктивного спілкування серед підлітків. Результати можуть бути використані практичними психологами шкіл, соціальними педагогами, фахівцями служб у справах дітей. Запропонований комплекс вправ («Керування гнівом», «Щоденник емоцій», тренінги конфліктної взаємодії) готовий для впровадження у корекційно-розвивальні програми.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи: 85 сторінок комп'ютерного тексту, 6 таблиць, 6 рисунків та 38 джерел літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна сутність і природа агресії

1.1.1. Поняття агресії та агресивності в психології

Проблема агресії є однією з найскладніших у сучасній психології, оскільки вона охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціальні виміри людської поведінки. У науковій літературі термін «агресія» [2; 12; 23] трактується неоднозначно: одні дослідники пов'язують його передусім із деструктивними проявами особистості, інші - розглядають як універсальний механізм самоствердження та адаптації у соціальному середовищі.

За визначенням А. Грись [7], агресія - це форма поведінкової активності, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншій особі чи групі людей. Водночас Н. Дембицька [8] підкреслює, що агресивна поведінка не завжди має негативне забарвлення, адже може бути зумовлена потребою захисту власних кордонів або відновлення справедливості. Таким чином, агресія може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формах.

У психологічній літературі прийнято розрізняти поняття «агресія» та «агресивність». Якщо перше відображає конкретну дію або поведінковий акт, то друге - це відносно стійка особистісна риса, що характеризує схильність до агресивних реакцій. Як зазначає О. Потапчук [27], агресивність - це внутрішня готовність до прояву агресії, яка формується внаслідок взаємодії біологічних, емоційних і соціальних чинників.

І. Жадан [13] вважає, що агресивність у підлітковому віці є особливо чутливою до впливу соціальних обставин, зокрема мікроклімату в сім'ї, шкільного колективу та міжособистісних стосунків з однолітками. Тому розуміння природи

агресії вимагає комплексного підходу, що враховує як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні соціальні детермінанти.

1.1.2. Теоретичні підходи до вивчення природи агресії

Вивчення агресії як феномену людської поведінки має глибоку історію та пов'язане з розвитком різних наукових парадигм. У сучасній психології виділяють кілька ключових теоретичних підходів до пояснення природи агресії: біологічний, психоаналітичний, фрустраційно-агресивний, когнітивно-біхевіористичний і соціально-психологічний [2; 9; 12; 33].

Біологічний підхід розглядає агресію як інстинктивну реакцію, притаманну всім живим істотам. Вона виконує функцію виживання, самозахисту або домінування. Однак сучасні українські дослідники, зокрема С. Максименко і О. Конончук [22; 16], наголошують, що біологічна зумовленість не є визначальною: поведінка людини модифікується через соціальний досвід і моральні норми.

Психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом, розглядає агресію як прояв інстинкту смерті (Танатосу), що врівноважує потяг до життя (Ерос) [35]. Сучасні інтерпретації цього підходу у вітчизняній психології (зокрема у працях Л. Орбан-Лембрик [25]) вбачають у агресії спосіб розрядки внутрішніх конфліктів і напруги, що виникають унаслідок фрустрації потреб.

Фрустраційно-агресивна теорія, розроблена Дж. Доллардом і Л. Берковіцем [2; 9], пояснює агресію як наслідок блокування або перешкоджання досягненню мети. За спостереженнями Н. Кульчицької [19], у підлітковому віці фрустраційні ситуації (наприклад, відчуття несправедливості чи неприйняття в групі) найчастіше стають каталізаторами агресивних реакцій.

Когнітивно-біхевіористичний підхід (А. Бандура, Р. Сірс) акцентує увагу на соціальному навчанні агресії [2; 12; 33]. Підліток не народжується агресивним - він засвоює моделі агресивної поведінки через спостереження, наслідування й підкріплення. Українські психологи, зокрема В. Левченко [20], підкреслюють

роль медіа, соціальних мереж і сімейних взаємин як каналів трансляції таких моделей.

Соціально-психологічний підхід розглядає агресію як продукт соціальних відносин і групових процесів. За твердженням Г. Васяновича [4], агресивна поведінка у підлітків часто відображає низький рівень соціальної компетентності, невміння конструктивно розв'язувати конфлікти та висловлювати емоції.

Отже, аналіз різних теоретичних концепцій дозволяє зробити висновок, що агресія - багатовимірний феномен, який поєднує біологічні основи, психологічні механізми й соціальні умови.

1.1.3. Основні функції та прояви агресії в поведінці людини

Агресія може виконувати як деструктивні, так і адаптивні функції. Серед основних функцій агресії сучасні дослідники виділяють:

- захисну, що проявляється у прагненні людини зберегти власну безпеку, межі чи гідність;
- комунікативну, оскільки агресивні реакції нерідко виступають способом вираження емоцій, зокрема невдоволення чи протесту;
- регулятивну, яка сприяє зняттю психоемоційної напруги;
- соціально-адаптаційну, пов'язану з необхідністю відстояти позицію в групі чи досягти лідерства.

На думку О. Коваленко [15], агресія не завжди є проявом патології; у помірних межах вона може бути ресурсом самоствердження, формування впевненості та розвитку асертивності. Проте її деструктивні форми становлять загрозу як для оточення, так і для самої особистості, зумовлюючи девіантні прояви поведінки.

У підлітковому віці агресія набуває специфічних проявів, пов'язаних із емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінок однолітків та

пошуком соціальної ідентичності. Як зазначає В. Поліщук [26], саме в цей період формується система морально-ціннісних орієнтацій, і від того, наскільки вона буде гармонійною, залежить характер майбутньої поведінки.

І. Волкова [6] виділяє кілька форм прояву агресії у підлітків:

- вербальна агресія (образи, приниження, поширення чуток);
- фізична агресія (удари, штовхання, руйнування предметів);
- непряма агресія (плітки, ігнорування, психологічний тиск);
- внутрішня агресія (самозвинувачення, аутоагресія, самокритика).

Психологічні прояви агресії часто маскуються під звичайну імпульсивність або «характерність», що ускладнює її діагностику. Тому важливо враховувати контекст ситуації, мотиваційні чинники та емоційний стан підлітка.

1.1.4. Механізми формування агресивної поведінки

Формування агресивної поведінки підлітків відбувається під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Основними внутрішніми механізмами є емоційні, когнітивні та мотиваційні процеси, що взаємодіють між собою.

Емоційні механізми

Емоційна складова агресії полягає у виникненні напруження, гніву, роздратування або тривоги, що підсилює готовність до дій. Н. Кульчицька [19] відзначає, що підлітки часто відчують інтенсивні емоційні коливання, які можуть швидко переходити у поведінкову агресію. У цьому віці регулятивні механізми емоцій ще недостатньо сформовані, що робить підлітка вразливим до провокуючих ситуацій.

Когнітивні механізми

Когнітивні процеси включають сприйняття, оцінку ситуацій, інтерпретацію намірів інших та прогнозування наслідків власних дій. А. Бандура підкреслює роль когнітивного навчання: підліток не просто копіює поведінку інших, а

оцінює, чи ефективною вона є для досягнення мети. Якщо агресія приносить бажаний результат, вона закріплюється як стратегія поведінки [2; 33].

Мотиваційні механізми

Мотиваційний аспект агресії пов'язаний із задоволенням особистих потреб, соціальним самоствердженням та відстоюванням інтересів. За Л. Орбан-Лембрик [25], підліткова агресія часто спрямована на досягнення соціального статусу, залучення уваги однолітків або демонстрацію незалежності.

Соціальні механізми

Соціальні фактори значною мірою визначають частоту та характер агресивних проявів. Важливу роль відіграють:

- вплив сім'ї;
- стиль виховання;
- взаємодія з однолітками;
- шкільне середовище;
- соціальні мережі та медіа.

І. Жадан [13] зазначає, що підлітки, які спостерігають агресивні моделі у сім'ї або серед друзів, частіше проявляють аналогічну поведінку. Водночас Г. Васянович [4] підкреслює, що підтримка позитивних соціальних стосунків та розвиток навичок емпатії здатні зменшувати схильність до агресії.

1.1.5. Фактори, що впливають на прояв агресії у підлітків

Підлітковий вік характеризується посиленням впливу як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Вони взаємодіють між собою, формуючи складний комплекс причин агресивної поведінки.

Внутрішні чинники

1. Особистісні характеристики - темперамент, рівень самоконтролю, схильність до імпульсивних дій. Наприклад, холеричні підлітки зазвичай більш схильні до спалахів гніву, тоді як флегматичні проявляють агресію рідше, але можуть застосовувати її приховано.
2. Емоційна нестабільність - часті зміни настрою, низька толерантність до фрустрації та стресів.
3. Психологічні травми - досвід насильства, булінгу, емоційне або фізичне насильство у сім'ї можуть формувати підвищену чутливість до провокуючих факторів.

Зовнішні чинники

1. Сім'я - стиль виховання, наявність конфліктів, рівень підтримки та уваги до потреб підлітка.
2. Школа та однолітки - атмосферу взаємодії у класі, соціальне визнання, інтенсивність булінгу та групового тиску.
3. Медіа та інтернет - насиченість контенту із проявами насильства, популяризація агресивних моделей поведінки.

Згідно з дослідженнями В. Левченка та О. Потапчук [20; 27], підлітки, які систематично контактують із насильницьким контентом у медіа, мають підвищену схильність до проявів агресії у реальному житті.

1.1.6. Види агресивної поведінки та їх класифікація

Класифікація агресивної поведінки є необхідною для розуміння її різноманітності та цілеспрямованого корегування. У психологічній практиці прийнято виділяти кілька підходів до класифікації [2; 7; 12; 34]:

За спрямованістю

- Ситуативна - проявляється як реакція на конкретний подразник або конфлікт;

- Постійна (характерологічна) - стійка схильність до агресії у різних життєвих ситуаціях.

За формою прояву

- Фізична - удари, штовхання, руйнування предметів;
- Вербальна - образи, лайка, загрози;
- Пасивна (непряма) - уникнення, ігнорування, чутки, знущання;
- Аутоагресія - нанесення шкоди собі, самопокарання.

За мотивом

- Захисна - націлена на самозахист або захист близьких;
- Проактивна (інструментальна) - спрямована на досягнення мети або контролю над іншими;
- Реактивна (імпульсивна) - викликана фрустрацією або емоційним спалахом.

Підлітки найчастіше демонструють комбіновані форми агресії, коли вербальні прояви поєднуються з прихованими соціальними маніпуляціями. Це відповідає розвитку когнітивних і комунікативних навичок, що дозволяє реалізовувати агресію більш складними способами.

1.1.7. Роль середовища та соціальних факторів у формуванні агресії

Соціальне оточення відіграє ключову роль у регуляції та формуванні агресивної поведінки. Дослідження українських психологів (І. Жадан, Г. Васянович, О. Коваленко [4; 13; 15]) показують, що:

- Сім'я - основне джерело соціального навчання; стиль виховання, авторитарність батьків, конфлікти між батьками і недостатня увага до потреб дитини посилюють ризик проявів агресії.

- Шкільне середовище - взаємини з однолітками, наявність підтримки з боку педагогів, шкільний клімат визначають інтенсивність та характер агресії.
- Соціальні мережі та медіа - формують у підлітків уявлення про допустимі способи поведінки та впливають на моделі конфліктів.

В умовах підтримки позитивних соціальних відносин, розвитку емпатії та соціальних навичок підліткова агресія значно зменшується. Проте у відсутності цих умов вона може перерости у систематичну проблему, що потребує психологічного втручання та корекції поведінки.

1.2. Особистісні та соціальні детермінанти агресивної поведінки

Агресивна поведінка підлітків є результатом складної взаємодії особистісних і соціальних чинників. У психологічній літературі [2; 7; 12; 27; 33] агресія розглядається як багатовимірне явище, що включає вербальні і фізичні прояви, а також внутрішню емоційну реактивність. Вона може бути наслідком як внутрішніх характеристик особистості, так і зовнішніх впливів соціального середовища.

Підлітковий період характеризується активним формуванням соціальної ідентичності, самооцінки та навичок взаємодії з іншими. У цей час ще не повністю сформовані механізми самоконтролю, що робить підлітків більш сприйнятливими до конфліктних ситуацій [10; 19; 22; 26]. Агресивна поведінка може проявлятися по-різному: від легких словесних суперечок до фізичних конфліктів. Рівень і форма агресії визначаються співвідношенням особистісних та соціальних детермінантів.

1.2.1. Особистісні фактори

Особистісні детермінанти формують внутрішню основу поведінки підлітка та визначають його реакції у конфліктних ситуаціях. Основні особистісні чинники включають емоційну регуляцію, імпульсивність, самоконтроль, темпераментні особливості та когнітивні стилі [10; 19; 22; 27; 31].

Емоційна регуляція є здатністю керувати власними емоційними станами, оцінювати емоційні стимули та модифікувати поведінку відповідно до вимог ситуації. Підлітки з низьким рівнем емоційної регуляції частіше реагують агресивно на провокації, оскільки їхні внутрішні механізми самоконтролю ще не сформовані.

Емоційна регуляція включає кілька компонентів [10; 11; 25]:

1. Визнання емоцій - здатність усвідомлювати свої почуття та розрізняти їх. Підлітки, які не усвідомлюють гніву або роздратування, часто несподівано реагують агресивно.
2. Модифікація емоцій - здатність контролювати інтенсивність емоційних проявів. Недостатній контроль може призвести до спонтанних конфліктів.
3. Емоційне прогнозування - передбачення реакцій інших на власні емоції. Розвинене передбачення знижує ризик конфліктів.

Дослідження показують [10; 11; 19; 24], що розвиток емоційної регуляції тісно пов'язаний із зменшенням агресивних проявів і підвищенням соціальної адаптації.

Імпульсивність відображає схильність до швидких, неконтрольованих дій без оцінки наслідків. Підлітки з високою імпульсивністю частіше вступають у конфлікти та демонструють деструктивну поведінку. Імпульсивність може проявлятися через емоційні спалахи, безпідставні суперечки та ризикові дії, які погано прогнозуються самим індивідом [2; 12; 27; 33].

Поєднання імпульсивності та низького рівня емоційної регуляції значно підвищує ризик проявів агресії. Водночас високий самоконтроль може компенсувати імпульсивність, направляючи енергію в конструктивні соціальні дії або спортивну активність [10; 22; 26; 27; 33].

Самоконтроль - здатність стримувати імпульси, планувати дії та регулювати емоційні реакції. Підлітки з низьким самоконтролем частіше проявляють

спонтанну агресію у стресових або соціально складних умовах. Високий рівень самоконтролю сприяє конструктивній взаємодії з оточенням, запобігає конфліктам та дозволяє ефективніше вирішувати проблеми.

Темперамент визначає базові емоційні реакції та активність підлітка [19; 22; 23; 27]. Він включає:

- Збудливість - швидкість та інтенсивність реакцій на стимул.
- Емоційну чутливість - сприйнятливості до емоційних подразників.
- Реактивність - здатність швидко реагувати на зміни у середовищі.

Високозбудливі підлітки при відсутності навичок саморегуляції частіше проявляють агресію. Стабільний темперамент формує адаптивні поведінкові стратегії навіть у конфліктних умовах.

Когнітивні стилі також впливають на агресивну поведінку [12; 25; 31; 33]. Підлітки, які схильні до категоричного мислення, частіше реагують на критику або суперечки агресивно, тоді як рефлексивний стиль мислення сприяє спокійному аналізу конфліктів і конструктивним рішенням.

1.2.2. Соціальні фактори

Формування агресивної поведінки підлітків є не лише результатом їхніх індивідуально-психологічних характеристик, але й наслідком впливу соціальних умов, у яких вони розвиваються. Соціальне середовище створює контекст для засвоєння норм, цінностей та моделей реагування на стресові ситуації. Вплив соціальних детермінантів може мати як стимулюючий, так і стримувальний характер, залежно від рівня соціальної підтримки, культурних орієнтирів, стилю виховання у сім'ї та якості міжособистісних стосунків підлітка.

Сімейне виховання як ключовий соціальний чинник

Сім'я є первинною соціальною інституцією, що формує базові моделі поведінки та емоційного реагування дитини [15; 17; 21; 27]. Саме в родині дитина вперше

стикається з поняттями справедливості, поваги, контролю емоцій, а також з прикладами реагування на конфлікти [17; 21; 25]. Психологічний мікроклімат родини та стиль виховання визначають, наскільки підліток здатний регулювати власні емоції й чи схильний він до агресивних проявів у соціальних взаємодіях.

У науковій літературі [19; 22; 25; 34] виділяють кілька базових стилів сімейного виховання - авторитарний, демократичний та ліберальний (потворно-потурання).

- Авторитарний стиль характеризується високим рівнем контролю, вимогливістю і відсутністю емоційної підтримки. У таких родинах підліток часто відчуває тиск і страх покарання, що може призводити до пасивно-агресивної або відкрито агресивної поведінки. Агресія у цьому випадку стає способом самозахисту або спробою самоствердження в умовах обмеження автономії.
- Демократичний стиль ґрунтується на взаємоповазі, довірі та гнучкому контролю. Батьки, які дотримуються цього стилю, підтримують дитину, але водночас встановлюють чіткі межі поведінки. Такий підхід сприяє формуванню емоційно стабільної особистості, що володіє навичками саморегуляції та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів.
- Ліберальний (гіперопікунський або байдужий) стиль передбачає відсутність чітких правил і контролю. У таких родинах підлітки часто не мають стабільних орієнтирів, не вміють адекватно оцінювати межі дозволеного, що може призводити до імпульсивних та агресивних дій у соціальних взаємодіях.

Крім стилю виховання, на поведінку підлітка впливають і взаємини між батьками [17; 21; 27]. Конфліктні стосунки або насильницькі прояви у сім'ї створюють модель, яку дитина несвідомо відтворює у власних взаєминах. Якщо агресія є частиною родинної комунікації, підліток сприймає її як соціально прийнятний спосіб розв'язання суперечностей. Натомість родини, де панує емоційна

підтримка, взаємоповага й відкритість, формують у дітей довіру до світу, емпатію та здатність до конструктивного спілкування.

Важливим аспектом є також емоційна доступність батьків [10; 17; 21; 27]. Якщо підліток відчуває, що його емоції визнаються і приймаються, він вчиться розуміти власні почуття й виражати їх без агресії. Емоційне відторгнення або знецінення викликають фрустрацію, яка нерідко проявляється у формі ворожості чи агресії [17; 21; 26; 27].

Таким чином, сімейне середовище виконує дві функції: воно може бути як фактором ризику, так і фактором захисту. Наявність у родині довірливих стосунків, відкритої комунікації та стабільної системи цінностей сприяє формуванню емоційної зрілості та стриманості підлітка [15; 17; 21; 27].

Вплив однолітків та мікросоціального середовища

У підлітковому віці соціальні зв'язки з однолітками набувають надзвичайної ваги [1; 18; 20; 26; 32]. Це пояснюється процесами соціалізації, пошуком власної ідентичності та потребою у визнанні. Вплив групи однолітків може як сприяти формуванню конструктивних моделей спілкування, так і підсилювати агресивні тенденції, особливо якщо у групі домінують девіантні норми поведінки.

Належність до певної соціальної групи формує у підлітка почуття приналежності та безпеки. Однак, якщо така група сповідує агресивні моделі поведінки або толерує насильство, це стає потужним стимулом до наслідування. Підлітки з низькою самооцінкою чи недостатнім батьківським контролем особливо вразливі до негативного впливу групи.

Водночас групи, побудовані на взаємопідтримці, спільних інтересах і співпраці, створюють умови для формування навичок емпатії, співпереживання та комунікативної компетентності. Соціальна підтримка з боку однолітків допомагає підліткам розвивати позитивну самооцінку і впевненість у собі, що істотно знижує ризик агресивних реакцій у міжособистісних відносинах [1; 18; 24; 32].

Сучасні дослідження [5; 24; 29; 32] доводять, що саме якість соціальних контактів має вирішальне значення, а не їхня кількість. Підлітки, які мають близьких друзів, що підтримують і розуміють їх, рідше виявляють ворожість до інших, навіть за наявності зовнішніх стресових чинників.

Роль ширшого соціального середовища

Ширше соціальне оточення - школа, громада, культурні традиції, економічна стабільність - також є вагомими чинниками у формуванні поведінкових стратегій підлітка. Соціально-економічні труднощі, дискримінація, насильство у громаді створюють передумови для підвищення рівня тривожності та агресивності серед молоді [14; 24; 29; 30; 34].

Школа, як важлива соціальна інституція, може або посилювати ризики, або компенсувати їх. Дослідження Кравченко І. [18] показують, що підтримувальне шкільне середовище, доброзичливі стосунки з педагогами та можливості для самовираження знижують імовірність агресивної поведінки. Натомість середовище, де панує жорстка дисципліна, несправедливість чи булінг, створює ґрунт для агресії як реакції на психологічну фрустрацію.

Культурні норми також впливають на допустимість агресії. У культурах із високою толерантністю до змагання чи домінування рівень агресивної поведінки може бути вищим, тоді як у колективістичних культурах, де цінуються гармонія і взаємопідтримка, агресія частіше засуджується [4; 25; 30; 34].

Не менш важливим є інформаційний вплив - медіа, соціальні мережі, контент, який споживають підлітки. Постійна присутність сцен насильства у фільмах, комп'ютерних іграх або соціальних платформах сприяє формуванню толерантності до агресії, зниженню чутливості до насильницьких проявів і навіть наслідуванню побачених моделей поведінки [12; 29; 30; 33; 36].

Таким чином, соціальне середовище виступає складним системним чинником, який одночасно формує і коригує поведінку підлітка. Його вплив є непрямим,

але глибоким: через соціальні очікування, моделі поведінки, доступ до ресурсів і соціальну підтримку [4; 14; 18; 24; 30].

1.2.3. Взаємодія особистісних і соціальних чинників

Формування агресивної поведінки в підлітковому віці не може бути пояснене лише внутрішніми психологічними рисами чи зовнішніми соціальними обставинами. Цей процес є результатом складної взаємодії між особистісними якостями індивіда та впливом його соціального середовища. У сучасній психологічній науці [2; 12; 19; 22; 31; 33] вважається, що поведінка людини, зокрема агресивна, формується на стику індивідуального досвіду, темпераменту, емоційної сфери та соціальних відносин, у які вона залучена.

Системний підхід до пояснення агресії

Згідно із системним підходом [22; 23; 25; 31], підліток розглядається як динамічна система, що функціонує у взаємодії з багатьма рівнями середовища - сімейним, шкільним, мікросоціальним і культурним. Кожен рівень впливає на поведінку, але сила цього впливу визначається індивідуальними особливостями підлітка - емоційною стабільністю, рівнем самоконтролю, потребою у визнанні та схильністю до ризику.

Наприклад, одна й та сама ситуація - конфлікт із однолітком може викликати зовсім різні реакції: один підліток обере діалог, інший - агресивну відповідь. Така різниця пояснюється не лише емоційною регуляцією, а й тим, як у його соціальному середовищі прийнято вирішувати суперечності [4; 18; 25; 38].

Підхід, що враховує взаємодію чинників, дозволяє бачити поведінку не як фіксовану рису, а як результат процесу, у якому поєднуються внутрішня готовність до певного типу реакцій і зовнішні стимули, що цю готовність активують або приглушують.

Вплив особистісних якостей у контексті соціального середовища

Особистісні характеристики, такі як імпульсивність, емоційна збудливість, низький рівень самоконтролю, не завжди призводять до агресивних дій. Їхній прояв залежить від того, у якому соціальному контексті перебуває підліток [2; 12; 22; 25; 27; 33]. Якщо підліток із високою імпульсивністю має підтримуюче сімейне оточення, де емоції визнаються і де є моделі конструктивної взаємодії, то імпульсивність може реалізовуватися у вигляді активності, ініціативності чи лідерських якостей, а не агресії. Навпаки, у несприятливому соціальному середовищі - з частими конфліктами, відсутністю емоційної підтримки чи негативним впливом групи - та сама імпульсивність стає джерелом деструктивної поведінки [14; 16; 24; 30; 34].

Дослідження Потапчук О. та Лозниця В. [21; 27] підтверджують, що агресія частіше виникає не через саму наявність емоційних порушень, а через їхню взаємодію із соціальними стимулами. Тобто, навіть висока фрустрованість або дратівливість не обов'язково трансформуються в агресію, якщо підліток має доступ до підтримувального оточення, де емоції можна виразити без страху осуду.

Таким чином, соціальне середовище виконує роль каталізатора - воно може або пом'якшити, або підсилити дію особистісних факторів. Цей ефект часто описують як взаємозалежність «внутрішніх ресурсів» і «зовнішніх умов»: навіть найбільш сприятливе середовище не гарантує конструктивної поведінки без сформованого самоконтролю, але й сильні внутрішні риси не забезпечать стабільності за повної соціальної деструкції [2; 16; 22; 23; 25; 27; 33].

Взаємодія сімейного контексту та особистісної структури

Сімейні стосунки формують первинні моделі реагування на фрустрацію. Підлітки, які в дитинстві спостерігали агресію між батьками або зазнавали надмірного контролю, частіше використовують агресивні стратегії у власному спілкуванні [17; 21; 27]. Проте навіть у такому випадку поведінка залежить від рівня особистісної зрілості. Якщо у підлітка сформовані навички емоційної

регуляції, він здатен усвідомлювати руйнівність агресії і стримувати її прояви [10; 19; 24]. З іншого боку, надмірна емоційна чутливість у поєднанні з гіперкритичним сімейним середовищем може створити умови для реактивної агресії, коли будь-яке зауваження сприймається як загроза самоповазі [10; 19; 26; 27].

Ці спостереження узгоджуються з ідеями екологічної моделі розвитку (Бронфенбреннер), де кожен рівень середовища - мікро-, мезо- та макросистема взаємодіє з особистісними особливостями дитини, визначаючи траєкторію її соціалізації. Таким чином, агресія розглядається не як риса, а як поведінковий патерн, що виникає на перетині індивідуальних та контекстуальних детермінант [19; 22; 23].

Роль однолітків і групової динаміки

У підлітковому віці значення сім'ї поступово зменшується, натомість вплив групи однолітків стає визначальним [1; 18; 20; 26; 32]. Потреба у визнанні та належності спонукає підлітків адаптувати свою поведінку до групових норм. Якщо в групі домінують конструктивні цінності - співпраця, взаємоповага, емпатія - то навіть емоційно нестійкі члени колективу починають наслідувати ці моделі. Однак у групах, де агресія є способом самоствердження, формується зворотний ефект - соціальне підкріплення насильницьких дій [3; 33; 36].

Взаємодія з однолітками особливо сильно впливає на підлітків із високою потребою у схваленні. Якщо самооцінка нестійка, вони схильні підлаштовуватися під групу навіть ціною відхилення від власних переконань [10; 23; 26; 31]. Це пояснює, чому одні й ті самі особистісні риси - наприклад, емоційна збудливість чи імпульсивність - у різних соціальних групах проявляються по-різному: від конструктивної активності до агресивних вибухів [2; 12; 25; 32; 33].

Таким чином, соціальне оточення може виступати посередником між особистісними схильностями та реальними поведінковими проявами. Саме через

механізми соціального навчання і групової підтримки підлітки засвоюють моделі реагування, які потім стають звичними у міжособистісних стосунках.

Позитивна взаємодія як ресурс профілактики

Позитивне поєднання соціальних і особистісних чинників створює умови для адаптивного розвитку. Підлітки з високим рівнем самоконтролю, які отримують підтримку від сім'ї, педагогів та однолітків, мають значно нижчий ризик агресивної поведінки [10; 19; 22; 27].

Демократичне виховання, довірливі стосунки та можливість відкрито обговорювати власні емоції допомагають інтегрувати агресивні імпульси у соціально прийнятні форми - спорт, лідерську діяльність, творчість [1; 4; 13; 15; 17].

Згідно з дослідженнями Жадан І., та Коваленко О. [13; 15], психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та навичок соціальної комунікації, виявляються найбільш ефективними тоді, коли вони враховують як індивідуальні особливості підлітка, так і його соціальне середовище.

Комплексний підхід до розуміння агресії

Сучасна психологія відходить від лінійних моделей «причина - наслідок» і натомість використовує біопсихосоціальні концепції, де поведінка розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Так, генетичні особливості чи темперамент створюють певну «схильність», але саме соціальні умови визначають, чи ця схильність реалізується [2; 19; 22; 23]. Комбінація внутрішньої імпульсивності з зовнішнім соціальним тиском (наприклад, у групі, що заохочує агресію) формує високий ризик девіантних проявів, тоді як поєднання самоконтролю й соціальної підтримки - навпаки, виступає захисним чинником [2; 12; 27; 33].

Комплексний підхід дозволяє не лише пояснювати механізми виникнення агресії, а й планувати ефективні профілактичні стратегії. Він орієнтований не на

«виправлення» підлітка, а на створення гармонійного середовища, де агресія втрачає функцію самозахисту або самоствердження, стаючи непотрібною [7; 12; 24; 25; 27; 33].

1.3. Міжособистісне спілкування підлітків як соціально-психологічний контекст прояву агресивності

Міжособистісне спілкування є базовим чинником соціалізації особистості у підлітковому віці. Саме через систему стосунків із ровесниками, педагогами, батьками та іншими дорослими підліток засвоює соціальні норми, моральні орієнтири, розвиває почуття власної цінності та визначає своє місце у світі [1; 4; 19; 20; 22; 25; 32]. Цей період життя характеризується глибокими психологічними змінами, зростанням самосвідомості, емоційною лабільністю та пошуком індивідуальної ідентичності [19; 22; 23].

На думку Левченко М. [20], міжособистісне спілкування у підлітковому віці не обмежується лише передачею інформації - воно виступає важливим механізмом становлення самосвідомості, емоційної стабільності та моральної зрілості. У процесі соціальної взаємодії підлітки вчаться співпереживати, розуміти позицію іншого, формують уміння адекватно виражати власні почуття. Недостатній розвиток цих навичок знижує якість комунікації, провокує конфлікти та підвищує імовірність агресивних реакцій [1; 4; 10; 11; 20; 24; 30].

У період підлітковості емоційна сфера стає надзвичайно насиченою: діти цього віку відзначаються глибокими переживаннями, яскравими емоційними реакціями та схильністю до афективних дій [19; 22; 27]. Підвищена вразливість до оцінок, критики та неприйняття з боку значущих інших може провокувати емоційні спалахи. У такому разі агресивність часто виконує захисну функцію - стає способом підтримання внутрішньої рівноваги та демонстрації самостійності.

Дослідники підкреслюють [7; 10; 21; 26; 27; 33], що агресивна поведінка підлітка не завжди має цілеспрямований деструктивний характер. Часто вона є наслідком

фрустрації або неможливості адекватно передати власний емоційний стан вербальними засобами. Таким чином, міжособистісна взаємодія виступає не лише умовою соціального розвитку, але й контекстом, у якому проявляються психологічні особливості особистості - зокрема, схильність до агресії.

1.3.1. Психологічні особливості міжособистісного спілкування у підлітковому віці

Підлітковий період є критичним етапом розвитку комунікативної сфери [1; 19; 20; 22; 25; 32]. У цей час якісно змінюється структура спілкування - з'являється потреба не лише в обміні інформацією, а й у глибокому емоційному зв'язку з іншими людьми. Спілкування стає засобом самовираження, утвердження власної позиції, формування цінностей і переконань.

1. Зміна мотиваційної спрямованості спілкування.

У дитячому віці основною метою комунікації є отримання схвалення та підтримки з боку дорослих, тоді як у підлітковому - провідним стає прагнення до рівноправного визнання серед ровесників. Саме у колі однолітків підліток шукає підтвердження власної значущості, спроможності бути самостійним і компетентним. Невдачі у цих стосунках можуть сприйматися як особистісна криза, що зумовлює негативні емоційні переживання і схильність до агресивних реакцій [6; 18; 26; 27].

2. Емоційна чутливість та формування самосвідомості.

Підлітки відзначаються високою емоційною вразливістю. Вони гостро реагують на несправедливість, приниження, нерівність або ігнорування. Часто навіть незначна критика з боку однолітків сприймається як загроза самооцінці, що може спричинити емоційний вибух. Недостатній розвиток механізмів емоційної регуляції призводить до того, що внутрішня напруга перетворюється на зовнішню агресію - словесну або фізичну [10; 19; 22; 27].

Рівень самосвідомості у цей період зростає, однак вона ще не є стабільною. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, шукають приклади для наслідування, і цей процес нерідко супроводжується суперечливими почуттями - від гордості до заздрості, від впевненості до розчарування. Такі емоційні коливання впливають на стиль комунікації та можуть провокувати агресивність, особливо у разі невідповідності між самооцінкою і зовнішньою оцінкою.

3. Прагнення до автономії.

Однією з найхарактерніших рис підліткового віку є потреба у незалежності та самовизначенні [19; 22; 23]. Бажання відокремитися від авторитету дорослих і самостійно приймати рішення є природним проявом дорослішання. Однак, коли ця потреба не задовольняється, виникають конфлікти, які можуть мати агресивний характер. Авторитарні стилі виховання, у яких переважає контроль і вимогливість без емоційної підтримки, часто викликають опір і протестну поведінку у формі вербальної або поведінкової агресії [15; 17; 21; 25; 34].

4. Соціальна потреба у визнанні та прийнятті.

У колективі ровесників підліток прагне бути не лише поміченим, але й оціненим. Належність до групи стає показником власної значущості. Відчуття відторгнення, булінг чи ізоляція з боку однолітків здатні викликати фрустрацію, яка провокує агресивні дії як спосіб самозахисту. При цьому агресія може бути спрямована як назовні, так і всередину - у формі самозвинувачення, тривожності, депресивних переживань [10; 24; 26; 27].

5. Формування емпатії та моральної рефлексії.

На цьому етапі розвитку особистості відбувається поступовий перехід від егоцентричного сприйняття світу до здатності розуміти почуття та мотиви інших [4; 10; 11; 19; 20]. Розвиток емпатії тісно пов'язаний із моральним становленням підлітка — умінням оцінювати власні та чужі вчинки з позицій етичних норм. Високий рівень емпатійності є потужним чинником профілактики агресії,

оскільки сприяє розумінню наслідків деструктивної поведінки для оточення [4; 10; 11; 24; 27].

Натомість дефіцит емпатії обмежує здатність до саморефлексії, що робить підлітка більш схильним до імпульсивних, емоційно забарвлених реакцій. Такі діти частіше виявляють вербальну агресію, не усвідомлюючи її деструктивного ефекту. Вони також менш схильні до співчуття, що ускладнює побудову стабільних і гармонійних стосунків [10; 11; 20; 27].

6. Роль комунікативної компетентності.

Рівень розвитку мовленнєвих і невербальних навичок визначає якість соціальної взаємодії. Підлітки, які мають обмежений словниковий запас емоційних понять або не вміють адекватно виражати почуття, часто вдаються до агресії як засобу самовираження. Комунікативна некомпетентність, у свою чергу, стає ґрунтом для конфліктів і непорозумінь, що посилює соціальну ізоляцію [1; 6; 13; 18; 26; 32].

Таким чином, підліткове спілкування є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються емоційна, когнітивна та соціальна складові. Особистісні риси, рівень емпатії, тип виховання та досвід попередніх стосунків формують індивідуальний стиль комунікації, що безпосередньо впливає на прояви агресивності [1; 4; 6; 13; 18; 20; 27; 32].

1.3.2. Взаємозв'язок агресивності та міжособистісного спілкування

Міжособистісне спілкування підлітка є не лише способом соціальної взаємодії, а й важливим чинником формування особистісних рис, серед яких провідне місце займає емоційна регуляція та контроль поведінки [1; 10; 19; 20; 22]. Агресивність у цьому контексті постає як реакція на порушення соціальних очікувань, відсутність взаєморозуміння або емоційне неприйняття [6; 18; 20; 26; 27]. Відтак, аналіз зв'язку між агресивністю та міжособистісним спілкуванням є ключовим для розуміння психологічної динаміки розвитку підлітка.

Агресивність як комунікативний феномен.

У підлітковому віці агресивна поведінка часто є не стільки проявом внутрішньої ворожості, скільки спробою самовираження у складних соціальних умовах. Багато підлітків використовують агресію як засіб встановлення домінування в групі або захисту власного статусу. У цьому сенсі агресивність виступає формою соціальної комунікації, яка, хоч і деструктивна, все ж спрямована на досягнення соціального результату - визнання, впливу чи контролю. Такі поведінкові прояви формуються під впливом потреби бути поміченим, прийнятим, а також невміння конструктивно виражати емоції та відстоювати власну позицію.

Роль комунікативних бар'єрів у розвитку агресії.

Однією з головних причин виникнення агресивної поведінки у міжособистісних стосунках є наявність комунікативних бар'єрів [1; 20; 25; 31]. До них належать нерозвиненість емпатійного слухання, низька здатність до емоційного розуміння партнера, труднощі у вираженні власних почуттів словами. Коли підліток не вміє адекватно артикулювати свої емоції, напруга знаходить вихід через агресивну реакцію - словесну або фізичну. Дослідження доводять [1; 6; 13; 18; 20; 32], що підлітки з низьким рівнем комунікативної компетентності частіше використовують агресію як засіб досягнення мети, тоді як соціально зрілі учасники взаємодії схильні до компромісу.

Соціальна динаміка групових взаємин.

У підлітковому колективі агресивність може набувати групових форм, зокрема булінгу, психологічного тиску або вербального приниження [18; 29; 30; 36]. У таких випадках агресія стає способом підтримки групових норм або демонстрації лояльності до неформального лідера. Наявність агресивних патернів у групі підсилює схильність її членів до аналогічної поведінки, створюючи ефект «соціального зараження». При цьому підлітки, які прагнуть самоствердитися, часто копіюють агресивні моделі спілкування, навіть якщо раніше їм не були властиві подібні реакції [3; 18; 32; 33; 36]. Таким чином, агресія може

поширюватися у підлітковому середовищі як елемент комунікативної культури, якщо не формуються альтернативні, соціально прийнятні способи взаємодії [1; 4; 13; 18; 24; 32; 36].

Взаємозалежність агресії та статусу в групі.

Соціальний статус у групі має істотний вплив на інтенсивність і спрямованість агресивної поведінки [3; 18; 32; 33]. Підлітки з високим статусом можуть використовувати агресію як інструмент утримання влади або контролю над іншими, тоді як ті, хто перебуває на периферії соціальної групи, частіше виявляють агресію як захисну реакцію на відторгнення [18; 26; 29; 30]. Психологічні дослідження [18; 26; 27; 32; 33] вказують, що найвищий рівень ворожості спостерігається у підлітків із нестабільним статусом - тобто тих, хто відчуває невизначеність свого місця у колективі. Для таких осіб агресія є способом подолання тривожності, а також спробою відновлення контролю над ситуацією.

Емпатія як протизагроз агресії у спілкуванні.

Високий рівень емпатійності є найсильнішим захисним чинником від агресивної поведінки [4; 10; 11; 20; 27]. Підлітки, здатні співпереживати, рідше схильні до деструктивних форм комунікації. Розвиток емоційної чутливості сприяє формуванню толерантності, зменшенню ворожості та підвищенню взаємоповаги в групі. Навпаки, дефіцит емпатії робить спілкування поверхневим, егоцентричним, що провокує конфлікти та агресивні реакції. Отже, розвиток емпатії можна вважати ключовим напрямом профілактики агресивності у підлітковому віці [4; 10; 11; 13; 20; 27].

Роль самооцінки та комунікативної компетентності.

Зв'язок між агресивністю та спілкуванням має двонаправлений характер: агресія може як бути наслідком комунікативних труднощів, так і сприяти їх загостренню. Підлітки з низькою самооцінкою часто виявляють агресивність як спосіб самоствердження, тоді як ті, хто має завищену самооцінку, можуть

проявляти агресію через небажання визнавати власні помилки. В обох випадках брак адекватного зворотного зв'язку від оточення перешкоджає конструктивному спілкуванню. Формування комунікативної компетентності - здатності слухати, переконувати, домовлятися - виступає вирішальним чинником у зменшенні агресивних проявів [1; 4; 6; 13; 20; 25; 32].

Психологічна регуляція агресивних проявів у процесі спілкування.

Механізми саморегуляції виявляються через здатність підлітка контролювати власні реакції, аналізувати ситуацію і передбачати наслідки своїх дій. Проте у цьому віці лобові відділи мозку, які відповідають за гальмівні функції, ще не до кінця сформовані. Це пояснює схильність підлітків до імпульсивності та надмірної реактивності. За відсутності позитивних моделей комунікації підліток часто не вміє використовувати вербальні засоби для вирішення конфліктів, що підсилює ризик агресивної поведінки. Розвиток навичок рефлексії, контролю емоцій і конструктивного спілкування є необхідними передумовами профілактики агресії [1; 6; 10; 13; 20; 27].

Таким чином, взаємозв'язок між агресивністю та міжособистісним спілкуванням має складну системну природу. Агресивна поведінка не є ізольованим явищем, а формується у контексті соціальних взаємодій, де комунікативні вміння, емпатія, самооцінка та емоційна регуляція виступають ключовими чинниками [1; 4; 6; 10; 11; 18; 20; 27; 32]. Відповідно, робота психолога має бути спрямована не лише на зниження агресивності, а й на формування конструктивної комунікативної культури, що створює умови для здорової соціалізації підлітка.

1.3.3. Теоретичні засади профілактики й корекції агресивності у підлітковому середовищі

Агресивність підлітків є комплексним явищем, що виникає під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів, а також тісно пов'язана з особливостями міжособистісного спілкування. Практика психологічної роботи з підлітками свідчить, що агресивні прояви часто виступають сигналом про

внутрішні конфлікти, незадоволені потреби чи труднощі в соціальній адаптації [6; 17; 21; 26; 27; 34]. Саме тому профілактика й корекція агресивності повинні спиратися на міждисциплінарні підходи та поєднувати психолого-педагогічні й соціальні методи [1; 4; 7; 8; 13; 15; 20; 27; 33].

Теоретичні підходи до профілактики та корекції агресивності

Сучасна психологічна наука виділяє кілька підходів до пояснення та регулювання агресивності підлітків [2; 7; 10; 12; 27; 33; 35]:

1. Біологічний підхід акцентує на ролі нейрофізіологічних процесів та гормональних змін, характерних для підліткового віку. Такий підхід пояснює підвищену імпульсивність та емоційну нестабільність.
2. Психодинамічний підхід пояснює агресію внутрішніми конфліктами та переживаннями, що не знаходять адекватного вираження в соціальних взаємодіях.
3. Соціально-поведінковий підхід розглядає агресивність як результат навчання через наслідування моделей поведінки оточенням та підкріплення.
4. Когнітивний підхід вказує на роль помилкових інтерпретацій поведінки інших людей та низької здатності до емпатії.
5. Гуманістичний підхід підкреслює значення соціальної підтримки, самооцінки та задоволення потреб у розвитку конструктивної поведінки.

Психолого-педагогічні засади профілактики

Ефективна профілактика агресивності у підлітковому середовищі передбачає створення безпечного середовища, розвиток соціальних та емоційних компетенцій [1; 4; 8; 10; 13; 15; 17; 20; 24; 27; 33]:

1. Розвиток емоційної регуляції. Підлітків навчають розпізнавати емоції, управляти гнівом і стресом, застосовувати релаксаційні техніки.
2. Формування соціальної компетентності. Акцент на здатності до співпраці, конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емпатії та толерантності.

3. Сімейна підтримка. Консультування батьків щодо виховання без насильства, створення психологічно безпечної атмосфери вдома.
4. Профілактика девіантної поведінки. Впровадження тренінгових програм, рольових ігор, групових занять, що стимулюють конструктивну поведінку.

Корекційні методи

Корекційна робота з агресивністю спрямована на зміну деструктивних моделей поведінки та розвиток навичок конструктивного спілкування [6; 7; 13; 15; 20; 27; 33]:

1. Індивідуальна психокорекція. Психологічні консультації, що допомагають усвідомити причини агресивної поведінки та виробити альтернативні способи реагування.
2. Когнітивно-поведінкова терапія. Навчання підлітків розпізнавати і змінювати помилкові переконання щодо оточення.
3. Групові тренінги. Соціальні та рольові ігри, спрямовані на розвиток комунікативних навичок і емпатії.
4. Психопедагогічні програми. Робота в школі та позашкільних колективах із залученням соціальних педагогів та психологів.

Принципи ефективної профілактики та корекції [1; 4; 7; 8; 13; 15; 20; 24; 27; 33]

1. Комплексність. Поєднання психологічних, соціальних та педагогічних засобів.
2. Індивідуалізація. Врахування вікових, особистісних і соціальних особливостей підлітка.
3. Превентивність. Раннє виявлення ризиків і профілактична робота з ними.
4. Суб'єктність. Активна участь підлітка у власній поведінковій корекції.
5. Позитивне підкріплення. Заохочення конструктивної поведінки і соціальної активності.

Роль соціального середовища

Сім'я, школа та колектив однолітків виступають ключовими чинниками профілактики агресії. Підтримка, конструктивні взаємодії та демократичний стиль виховання зменшують ризик проявів агресії, тоді як конфлікти, насильство або ігнорування потреб підлітка провокують деструктивну поведінку [8; 15; 17; 18; 21; 24; 30; 34; 36].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі дослідження розглянуто психологічну сутність агресивності та особливості міжособистісного спілкування у підлітковому віці. Встановлено, що агресивність є багатовимірним явищем, що залежить від біологічних, психологічних та соціальних факторів. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, соціальною незрілістю та пошуком власної ідентичності, що робить підлітків вразливими до конфліктних ситуацій.

Міжособистісне спілкування виступає важливим чинником, що може як провокувати, так і знижувати рівень агресії. Формування емпатії, розвиток соціальної компетентності та конструктивних навичок взаємодії сприяє профілактиці агресивної поведінки. Теоретичні основи профілактики та корекції агресивності передбачають комплексний підхід, поєднання психолого-педагогічних методів, сімейної підтримки та спеціальних тренінгових програм.

Таким чином, аналіз літератури та теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що ефективна профілактика і корекція агресивності у підлітків повинна бути системною, індивідуалізованою та спрямованою на розвиток конструктивних соціальних і психологічних компетенцій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Структура, організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей агресивної поведінки підлітків та визначення переважаючих стратегій їхньої міжособистісної взаємодії в конфліктних ситуаціях. Мета дослідження полягала у виявленні рівня вираженості різних форм агресії, а також у встановленні зв'язку між показниками агресивності та стилями поведінки у конфлікті.

Згідно із завданнями роботи, для визначення особливостей агресивності у підлітків було використано дві психодіагностичні методики:

- Опитувальник агресивності Басса–Даркі – для оцінки структурних компонентів агресивності (різних форм агресії та ворожості).
- Методика діагностики агресивності Ю. М. Арутюняна – для експрес-оцінки стійкої готовності до агресивної поведінки та виявлення емоційних, когнітивних і поведінкових її проявів.

Для визначення особливостей міжособистісного спілкування у конфлікті було застосовано:

- Опитувальник К. Томаса (у модифікації Н. В. Гришиної) – для діагностики переважаючих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування).

У дослідженні взяли участь підлітки, учні закладів загальної середньої освіти (усього 30 осіб віком від 13 до 17 років). До вибірки були включені як хлопці, так і дівчата, що дало змогу проаналізувати гендерні особливості агресивності та стилів поведінки у конфлікті.

Організація дослідження передбачала групове проведення тестування у шкільних умовах із дотриманням етичних норм: добровільна участь, інформована згода, гарантія анонімності та конфіденційності результатів. Учасникам було роз'яснено мету дослідження, наведено інструкції до кожної методики, підкреслено відсутність «правильних» чи «неправильних» відповідей. Для опрацювання результатів були застосовані методи математико-статистичного аналізу:

1. Порівняння середніх показників використовувалося
 - для виявлення гендерних особливостей агресивності та поведінки у конфлікті;
 - для встановлення відмінностей між молодшими та старшими підлітками за рівнем агресивності та переважаючими стратегіями конфліктної поведінки;
2. Кореляційний аналіз застосовувався для визначення взаємозв'язку між показниками агресивності та показниками поведінки у конфлікті, що дозволило оцінити, наскільки рівень агресивності пов'язаний з вибором тієї чи іншої стратегії взаємодії в конфліктних ситуаціях.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження агресивності та стилів поведінки у конфлікті

У даному підрозділі наведено загальну характеристику психодіагностичних методик, використаних для вивчення особливостей агресивності та міжособистісного спілкування підлітків. Відповідно до логіки дослідження, спочатку подано опис методик, спрямованих на діагностику агресивності, а потім – опитувальника, що визначає стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.

2.2.1. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником Басса-Даркі

Для вивчення індивідуальних відмінностей у рівнях та формах агресивності серед підлітків було використано опитувальник Басса-Даркі (Buss–Durkee Inventory, BDI) [7], який є одним із найпоширеніших інструментів у психологічній діагностиці агресії. Дана методика дає змогу не лише визначити загальний рівень агресивності, але й виявити її якісну структуру, тобто зрозуміти, які саме форми агресивної поведінки є найбільш характерними для певної особистості.

Головна ідея опитувальника полягає в тому, що агресивність - це багатокomпонентне утворення, що включає як поведінкові, так і емоційно-когнітивні елементи. Таким чином, результати діагностики відображають не лише схильність до фізичних або словесних проявів агресії, але й рівень ворожості, негативних установок і внутрішнього самоконтролю.

Методика представлена у вигляді 75 тверджень, на які учасник дослідження відповідає «так» або «ні». Такі відповіді дозволяють кількісно оцінити вираженість восьми основних складових агресивності, що відображають різні аспекти ставлення людини до себе та до оточення (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Основні шкали методики

Група Факторів	Шкала	Суть прояву
Агресія (дії)	1. Фізична агресія	Використання фізичної сили або погроза її застосування (бійки, напади).

	2. Непряма агресія	Дії, спрямовані на іншу особу обхідним шляхом (злі жарти, плітки, вибухи гніву без прямого контакту).
	3. Вербальна агресія	Вираження негативних почуттів через слова (крик, погрози, лайка).
	4. Роздратування	Запальність, готовність виявити негативні емоції при найменшому збудженні.
Ворожість (установки)	5. Негативізм	Опозиційна поведінка, пасивний або активний опір встановленим правилам.
	6. Підозрілість	Недовіра та обережність щодо людей, переконання в їхніх злих намірах.
	7. Образа	Почуття гіркоти, заздрості та несправедливості через реальні чи уявні страждання.
Контроль	8. Почуття провини	Виражає можливе самобичування та докори сумління. Вважається зворотною шкалою, оскільки високий бал може свідчити про наявність внутрішнього контролю агресивних імпульсів.

Процедура проведення

Дослідження проводилося у груповому форматі, що дозволило створити комфортну атмосферу та мінімізувати зовнішні чинники, які могли б вплинути на відповіді учасників. Перед початком тестування підліткам було роз'яснено мету дослідження, забезпечено добровільність участі та конфіденційність отриманих даних.

Інструкція до опитувальника передбачала, що кожен учасник уважно читає твердження і швидко обирає відповідь, яка найбільше відповідає його звичному стану або поведінці. Середній час заповнення бланка складав 20-25 хвилин.

Після збору відповідей проводився підрахунок результатів за кожною шкалою. Отримані показники порівнювалися з нормативними значеннями, що дозволяло визначити рівень вираженості окремих форм агресії: низький, середній, підвищений або високий.

2.2.2. Проведення психодіагностичного дослідження за методикою діагностики агресивності Ю. М. Арутюняна

Методика Ю. М. Арутюняна [27] є спеціально розробленим інструментом для експрес-оцінки агресивності, який дозволяє визначити стійкі риси агресивної поведінки та її готовність до прояву у соціальних ситуаціях. На відміну від тривалих психодіагностичних процедур, ця методика дозволяє швидко отримати кількісні та якісні дані, необхідні для психологічного аналізу підлітків.

Головна ідея методики полягає в комплексному підході до агресивності. Агресивність розглядається не як випадкова реакція на подразники, а як особистісна риса, що формується на перетині емоційних, когнітивних та поведінкових проявів. Це означає, що методика дозволяє оцінити не лише зовнішні дії підлітка, але й внутрішні установки, схильність до певних моделей мислення та реакції на соціальні подразники.

Особлива увага приділяється домінантним та ворожим моделям реагування, які проявляються у прагненні підкорити оточення, змусити інших виконувати власні вимоги або вступати в конфлікти. Такий підхід дозволяє отримати більш глибоке уявлення про соціальну адаптацію та рівень самоконтролю підлітка, що є важливим у роботі психолога та при плануванні корекційних програм.

Вигляд та структура методики

Методика складається з 20 бінарних тверджень, що охоплюють різні аспекти агресивної поведінки. Кожне твердження формулюється таким чином, щоб респондент міг дати одну з двох відповідей: «Так» або «Ні».

Дихотомічний формат відповіді забезпечує:

- швидкість заповнення;
- мінімізацію втоми та помилок;
- чітку кількісну оцінку схильності до агресії.

Таке конструювання опитувальника дозволяє отримати дані не тільки про загальний рівень агресивності, але й про структуру проявів агресивності в різних сферах особистості.

Основні сфери прояву агресивності

Опитувальник охоплює три взаємопов'язані сфери прояву агресивності: емоційну, когнітивну та поведінкову.

1. Емоційні прояви

Емоційна сфера відображає швидкість і силу афективних реакцій підлітка. Сюди входять:

- запальність;
- роздратованість;
- внутрішні переживання злості та заздрості.

Цей компонент показує поріг емоційної толерантності та здатність контролювати негативні емоції. Підліток з низьким порогом емоційної толерантності може швидко реагувати агресивно на подразники, що свідчить про підвищену схильність до конфліктів.

2. Когнітивні прояви

Когнітивна сфера оцінює певні установки та способи мислення, які формують схильність до агресії. Це включає:

- ворожість та підозрілість у ставленні до оточення;
- недовіру до інших;
- схильність до негативної інтерпретації соціальних сигналів.

Виявлення цих рис дозволяє оцінити, наскільки когнітивні установки підсилюють емоційну реакцію і провокують поведінкові прояви агресії. Підлітки з високими показниками в цій сфері часто бачать у діях інших приховану загрозу або несправедливість, що може провокувати конфліктні ситуації.

3. Поведінкові прояви

Поведінкова сфера демонструє зовнішню реалізацію агресивних намірів. Вона охоплює:

- вербальні прояви агресії (грубість, лайка);
- непрямі агресивні дії (насмішки, плітки, ігнорування).

Цей компонент дозволяє оцінити, наскільки агресивні установки та емоції підлітка перетворюються на конкретні дії, що безпосередньо впливають на соціальні взаємодії та взаємовідносини з оточенням.

Разом ці три сфери утворюють комплексну картину агресивності, що дає змогу оцінити не лише загальний рівень, а й структуру агресивної поведінки.

Процедура проведення дослідження

Правильне проведення тестування за методикою Арутюняна включає кілька важливих етапів:

1. Створення відповідних умов

Тестування проводиться у спокійній, нейтральній обстановці. Важливо забезпечити конфіденційність відповідей, щоб респонденти не відчували тиск або страх оцінки.

2. Інструкція для респондентів.

Підліткам надається чітке завдання: відповідати щиро, обираючи відповідь, що найбільш відповідає їхній типовій поведінці. Акцент робиться на відсутності «правильних» або «неправильних» відповідей.

3. Дотримання етичних норм

Участь у тестуванні добровільна, а результати - анонімні. Це підвищує достовірність отриманих даних та забезпечує психологічний комфорт учасників.

4. Обробка результатів

Кожна відповідь «Так», що відображає агресивні прояви, нараховується один бал. Сума балів варіюється від 0 до 20 і дозволяє визначити якісний рівень агресивності(Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівні агресивності

Рівень (бали)	Психологічна характеристика	Функціональна роль агресії	Вплив на спілкування (прогноз)
Низький (0-4)	«Гіперпасивність, поступливість. Схильність до пригнічення власних потреб та відсутність наполегливості.»	Агресія пригнічена. Свідчить про низьку здатність до асертивності та ефективного самозахисту.	Домінування стратегії Пристосування або уникнення. Ризик віктимізації.
Середній (Оптимальний) (5-9)	Збалансована поведінка. Наполегливість без переходу до ворожості. Емоційний контроль.	Агресія виконує адаптивну функцію самозахисту. Особистість є	Співпраця та компроміс. Конструктивне вирішення конфліктів.

		соціально компетентною	
Середній (Підвищений) (10-14)	«Нестійка, імпульсивна агресивність. Запальність, але здатність до самокритики та усвідомлення деструктивності дій.»	Агресія як недостатньо контрольований механізм емоційної розрядки при фрустрації.	Використання конкуренції в поєднанні зі здатністю до кооперації (змішаний стиль).
Високий (15- 20)	«Стійка, виражена, інтерналізована агресивність. Хронічна недовіра та домінування.»	Агресія використовується як інструмент влади та компенсація внутрішньої невпевненості.	Домінування конкуренції та прямої ворожості. Часта ініціація деструктивних конфліктів.

Цей підхід забезпечує швидку, об'єктивну та надійну оцінку агресивності, що робить методику придатною для практичної психології та досліджень.

Практичне значення методики

Методика дозволяє:

- оцінити загальний рівень агресивності;
- визначити структуру проявів агресії (емоційні, когнітивні, поведінкові компоненти);
- виявити підлітків з підвищеною схильністю до конфліктної поведінки;
- проводити психологічний моніторинг та відстежувати динаміку агресивності;

- готувати дані для корекційної та профілактичної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції та соціальної адаптації.

Комплексний підхід методики дозволяє розглядати агресивність як структуровану особистісну характеристику, що забезпечує психологу можливість аналізувати взаємозв'язок між внутрішніми установками, емоційним станом та поведінковими проявами підлітка.

2.2.3. Проведення психодіагностичного дослідження за опитувальником К. Томаса (у модифікації Н. В. Гришиної)

Опитувальник К. Томаса у модифікації Н. В. Гришиної [13] є психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення переважних стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Його використання дозволяє оцінити, як підліток поєднує відстоювання власних інтересів із врахуванням потреб іншої сторони, що є критично важливим для аналізу міжособистісної взаємодії та ризиків виникнення конфліктів.

Основна мета методики полягає у діагностиці типових поведінкових схем, що формуються на базі особистісних характеристик, рівня саморегуляції та здатності до співпраці. Використання цього опитувальника дозволяє не лише виявити схильність до агресивної поведінки, а й оцінити конструктивність, гнучкість і соціальну адаптивність підлітка.

Теоретичні основи та модель

Модель Томаса базується на двовимірній системі оцінки поведінки у конфлікті, де виділяються дві незалежні осі:

- Напористість – показує ступінь, до якого особистість прагне задовольнити власні інтереси. Висока напористість проявляється у прямому відстоюванні своєї позиції, а низька – у схильності уникати конфліктів або поступатися іншим.
- Кооперативність – показує рівень готовності особистості враховувати інтереси іншої сторони. Висока кооперативність означає готовність до

діалогу, співпраці та взаємних поступок, тоді як низька – орієнтацію на власні цілі без урахування потреб партнера.

Поєднання цих двох показників утворює п'ять типових стратегій поведінки, що дозволяє детально охарактеризувати конфліктний стиль підлітка.

Структура та формат опитувальника

Опитувальник складається з 30 пар тверджень (А і Б). Учасник обирає одне твердження з кожної пари, яке найкраще описує його типову поведінку у конфліктній ситуації.

Особливості формату:

- Дихотомічний вибір забезпечує швидкість заповнення та простоту обробки результатів.
- Кожне твердження відноситься до однієї з п'яти стратегій поведінки, що дозволяє підрахувати кількість виборів за кожною шкалою і визначити переважаючу стратегію.

Такий підхід дозволяє отримати як кількісну оцінку, так і якісну характеристику схильностей підлітка у конфліктній взаємодії.

Нижче наведено детальний психологічний аналіз кожної стратегії та її зв'язок з агресивністю і соціальною адаптацією.

Стратегії поведінки:

1. Супротив

Вісь Томаса: висока напористість / низька кооперативність.

Характеристика: прагнення перемогти та досягти власних цілей за рахунок іншого; включає прямий вплив на партнера, використання сили або переконання.

Психологічні особливості: підлітки з цим стилем мають високий рівень домінантності та схильності до агресивної поведінки. Вони активно відстоюють

власні права, часто не враховуючи потреб інших, що може провокувати відкриті конфлікти.

Вплив на соціальну адаптацію: цей стиль може бути ефективним у ситуаціях, що вимагають рішучості, але водночас збільшує ризик соціальної напруженості та конфліктів.

Співпраця

Вісь Томаса: висока напористість / висока кооперативність.

Характеристика: пошук взаємовигідного рішення, де задовольняються інтереси обох сторін. Включає активне відстоювання власних цілей і врахування позиції партнера.

Психологічні особливості: підлітки здатні підтримувати конструктивний діалог, контролювати емоції та будувати відносини на принципах справедливості.

Вплив на соціальну адаптацію: цей стиль є оптимальним для побудови довгострокових соціальних зв'язків, оскільки знижує ймовірність конфліктів і сприяє розвитку навичок співпраці.

3. Компроміс

Вісь Томаса: середня напористість / середня кооперативність.

Характеристика: включає взаємні поступки, де обидві сторони частково задовольняють свої інтереси.

Психологічні особливості: підлітки з цим стилем демонструють гнучкість та збалансованість, здатні пристосовуватися до ситуації, зберігаючи мінімальні особисті інтереси.

Вплив на соціальну адаптацію: компроміс дозволяє підтримувати соціальну гармонію, знижуючи рівень конфліктності, але може обмежувати вираження власних потреб у довгостроковій перспективі.

4. Уникнення

Вісь Томаса: низька напористість / низька кооперативність.

Характеристика: схильність уникати конфлікту, не брати участь у прийнятті рішень або ігнорувати проблему.

Психологічні особливості: підлітки з цим стилем демонструють пасивність, нерідко відчують страх або невпевненість у соціальних взаємодіях.

Вплив на соціальну адаптацію: уникання зменшує прямий конфлікт, але може призводити до накопичення неприязні та внутрішньої напруженості, що проявляється у пасивно-агресивній поведінці.

5. Пристосування

Вісь Томаса: низька напористість / висока кооперативність.

Характеристика: включає жертвування власними інтересами задля збереження стосунків.

Психологічні особливості: підлітки проявляють терпимість і готовність задовольняти потреби інших, іноді на шкоду власним бажанням.

Вплив на соціальну адаптацію: цей стиль допомагає уникати конфліктів і зберігати стосунки, але може призводити до пасивності та недостатнього відстоювання власних прав.

Процедура проведення дослідження

Процедура тестування включає кілька ключових етапів:

1. Створення умов для тестування

Важливо проводити опитування у спокійній та нейтральній обстановці, яка забезпечує психологічний комфорт та конфіденційність відповідей.

2. Інструкція респонденту

Підлітку пояснюють, що необхідно вибирати твердження, яке найточніше описує його типову поведінку в конфлікті. Немає «правильних» або «неправильних» відповідей.

3. Обробка результатів

Кожне обране твердження відноситься до відповідної стратегії поведінки. Підраховується кількість виборів за кожною шкалою, і на основі отриманих даних визначається переважаюча стратегія конфліктної поведінки.

Практичне значення

Методика дозволяє:

- визначити, як підліток балансує власні інтереси та інтереси партнера;
- виявити схильність до конфліктності або конструктивної взаємодії;
- надати дані для профілактики деструктивної поведінки та розвитку навичок самоконтролю;
- оцінити соціальну адаптивність та готовність до конструктивного вирішення конфліктів у колективі.

Використання опитувальника дозволяє психологу отримати комплексну картину типових стратегій поведінки підлітка, що робить його ефективним інструментом як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології.

2.3. Загальна характеристики вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей прояву агресивності та визначення переважаючих стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. У дослідженні взяли участь 30 учнів загальноосвітнього закладу віком від 13 до 17 років, серед яких були як хлопці, так і дівчата (Рис. 2.1).

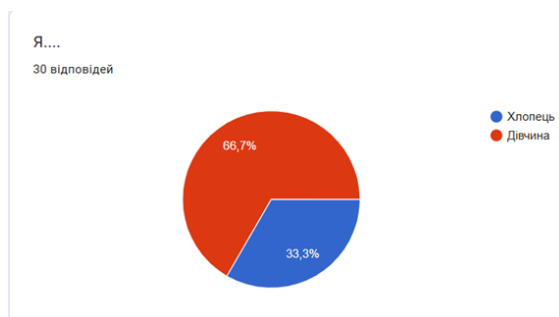


Рис. 2.1. Участь у дослідженні

Вибір саме цього вікового періоду зумовлений тим, що підлітковий вік є критичним етапом психічного розвитку: інтенсивно формується самосвідомість, система цінностей, емоційна регуляція, активізуються міжособистісні контакти, зростає значення спілкування з однолітками. У цей час підлітки особливо чутливі до оцінки з боку значущих інших, схильні до емоційних коливань, що робить актуальним вивчення агресивності та стилів поведінки у конфлікті.

Отримані дані щодо статево-вікової структури вибірки дали можливість проаналізувати:

- гендерні особливості агресивності та конфліктної поведінки;
- вікові відмінності між молодшими та старшими підлітками.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено структуру, організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження агресивності та особливостей міжособистісного спілкування підлітків. Використання трьох психодіагностичних інструментів – опитувальника Басса-Даркі, методики Ю. М. Арутюняна та опитувальника К. Томаса – забезпечило комплексне вивчення агресивності як особистісної риси та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Методики, спрямовані на оцінку агресивності, дали змогу визначити її рівень та структуру, а також виявити емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Опитувальник Томаса дозволив встановити переважаючі стратегії взаємодії підлітків з оточенням та оцінити їхню схильність до конструктивної чи деструктивної поведінки в конфлікті.

До дослідження було залучено 30 підлітків віком 13–17 років, що є методично обґрунтованим з огляду на інтенсивні зміни емоційної та соціальної сфер саме у цьому віці. Заплановані статистичні процедури – порівняння середніх та кореляційний аналіз – забезпечують можливість перевірити гендерні й вікові відмінності та визначити взаємозв'язки між рівнем агресивності та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Особливості агресивності у підлітковому віці

3.1.1. Загальний рівень агресивності та ворожості за опитувальником Басса–Даркі

За індексом агресивності, розрахованим на основі опитувальника Басса–Даркі, встановлено, що більшість досліджуваних мають низько-середній рівень агресивності: низький - 16 осіб, середній – у 13, високий – лише в 1 підлітка (рис. 3.1.).



Рис. 3.1. Розподіл підлітків за індексом агресивності (за опитувальником Басса–Даркі)

Індекс ворожості продемонстрував більш рівномірний розподіл: низький рівень відзначено у 3 осіб, середній – у 14, високий – у 13 підлітків (рис. 3.2.).



Рис. 3.2. Розподіл підлітків за індексом ворожості

Отже, для значної частини підлітків характерна внутрішня напруженість, недовіра або приховане невдоволення, які не завжди переходять у відкриті форми агресивної поведінки. Підвищена ворожість може відображати емоційний дискомфорт, відчуття несправедливого ставлення, невизначеність власного статусу у групі та підвищену чутливість до критики, що є типовими характеристиками підліткового віку.

3.1.2. Структура агресивності за шкалами Басса–Даркі

Опитувальник Басса–Даркі дозволив отримати деталізоване уявлення про структуру агресивності, зокрема за шкалами: фізична агресія (ФА), непряма агресія (НА), вербальна агресія (ВА), роздратування (Р), негативізм (Н), підозрілість (П), образа (О) і почуття провини (ПП). Показники різних форм агресивності у підлітків наведено на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Показники форм агресивності у підлітків

Узагальнений опис за шкалами показав:

- Фізична агресія у більшості підлітків має помірні значення: це радше відображає підвищену активність та реактивність, а не схильність до відвертого насильства.
- Вербальна агресія частіше використовується як спосіб емоційної розрядки (різкі висловлювання, підвищений тон), ніж як цілеспрямоване завдання шкоди.

- Непряма агресія (сарказм, плітки, «злі жарти») виявляється дещо частіше, ніж пряма, що може свідчити про прагнення уникати відкритого конфлікту при збереженні внутрішнього невдоволення.
- Підвищені показники підозрілості, образливості та негативізму у частини учасників відображають внутрішню напруженість, чутливість до критики і схильність до переживання почуття несправедливості.
- Почуття провини у помірних межах розглядається як показник сформованого внутрішнього контролю й моральної відповідальності за власні вчинки.

Таким чином, структура агресивності у вибірці характеризується поєднанням помірних рівнів фізичної та вербальної агресії з достатньо вираженими емоційними компонентами – ворожістю, образливістю, підозрілістю.

3.1.3. Особистісна агресивність за методикою Ю. М. Арутюняна

Дані, отримані за методикою діагностики агресивності Ю. М. Арутюняна, загалом підтверджують, що рівень агресивності у вибірці не набуває деструктивного характеру. Розподіл респондентів за рівнем особистісної агресивності має такий вигляд: низький рівень – 1 особа, середній оптимальний – 15 осіб, середній підвищений – 12 осіб, високий – 2 особи (рис. 3.4.).



Рис. 3.4. Розподіл підлітків за рівнем особистісної агресивності (за методикою Ю. М. Арутюняна)

Більшість підлітків продемонстрували помірну, збалансовану агресивність, що не виходить за межі соціально прийнятних норм. Такий рівень виконує адаптивну функцію – забезпечує здатність відстоювати власні інтереси й захищати особистісні кордони без вираженої ворожості. Підвищені значення агресивності можуть бути пов'язані з емоційною нестабільністю, підвищеною збудливістю або внутрішніми суперечностями, що часто спостерігаються у підлітковому віці. Високий рівень агресивності, зафіксований лише у двох респондентів, свідчить про схильність до імпульсивної, конфліктної чи домінантної поведінки, особливо у ситуаціях тиску, переживання несправедливості або загрози самооцінці.

Натомість низький рівень агресивності може бути пов'язаний з тенденцією до уникання активних дій, надмірною поступливістю, труднощами в самозахисті та страхом відкритого вираження емоцій.

3.1.4. Гендерні та вікові особливості агресивності

Описовий аналіз показників агресивності за статтю показав такі тенденції:

- у хлопців ($n = 10$) середні значення індексу агресивності (IA) вищі, ніж у дівчат, що вказує на більшу вираженість зовнішніх, поведінкових проявів агресивності (зокрема фізичної та вербальної);
- у дівчат ($n = 20$) відносно вищі показники індексу ворожості (IV), що свідчить про більш часті переживання образи, підозрілості, внутрішньої напруженості.

За віковими групами (13–14 та 15–17 років) виявлено тенденцію до зростання рівнів агресивності та ворожості у старших підлітків, що може бути пов'язано з посиленням соціального тиску, актуалізацією завдань самовизначення й зростанням вимог до самостійності.

Для поглибленого аналізу особливостей агресивності у підлітків було проведено порівняння середніх значень індексу агресивності (IA) та індексу ворожості (IV) за статтю та віком. Для цього застосовувався *t*-критерій Ст'юдента для

незалежних вибірок, що дозволяє визначити, чи є відмінності між групами статистично значущими.

Гендерні відмінності

У порівнянні хлопців ($n = 10$) і дівчат ($n = 20$) виявлено, що хлопці мають більш виражені показники загальної агресивності, тоді як дівчата — вищий рівень емоційної ворожості. Отримані результати наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати порівняння показників агресивності за статтю (t-критерій Стьюдента)

Показник	Стать	n	M	SD	t	p
IA	Хлопці	10	2.4	0.52	2.18	< 0.05
	Дівчата	20	1.9	0.61		
IV	Хлопці	10	2.5	0.49	-2.11	< 0.05
	Дівчата	20	2.8	0.81		

Примітка. IA — індекс агресивності; IV — індекс ворожості; M — середнє значення; SD — стандартне відхилення; t — значення t-критерію Стьюдента; p — рівень статистичної значущості.

Хлопці більш схильні до зовнішніх, поведінкових форм агресії (вищий IA), тоді як дівчата демонструють виражені емоційні компоненти агресивності — образу, підозрілість, напруженість (вищий IV). Обидві різниці є статистично значущими ($p < 0.05$).

Порівняння показників форм агресивності у хлопців та дівчат наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники різних форм агресивності у дівчат та хлопців

шкали	групи		Значущість розбіжностей	
	дівчата	юнаки	t	p

ФА	5,00±1,72	6,00±1,15	1,66	0,11
НА	4,20±1,91	5,40±1,58	1,71	0,09
ВА	7,25±1,83	7,60±2,55	0,44	0,67
Р	6,15±1,95	6,30±2,16	0,19	0,85
Н	2,50±1,15	2,70±1,57	0,39	0,69
П	4,60±2,46	6,20±2,35	1,71	0,09
О	4,45±1,90	5,40±2,01	1,27	0,22
ПП	4,60±2,28	5,50±2,92	0,93	0,36

Як видно із наведених даних, показники різних форм агресивності не мають статистично значимих розбіжностей у хлопців та дівчат. Тенденція до статистичної значимості розбіжностей встановлено за показником непрямой агресії ($t=1,71$, $p=0,09$). Так, у дівчат за шкалою «Непрямой агресії» встановлено дещо нижчі бали ($4,20\pm1,91$), ніж у хлопців ($5,40\pm1,58$). Так само дещо менші показники у дівчат за шкалою «Підозрілість» ($4,60\pm2,46$), порівняно з хлопцями у яких показники є відносно високими ($6,20\pm2,35$), розбіжності знаходяться на рівні тенденції до статистичної значимості: $t=1,71$, $p=0,09$.

3.2. Стратегії поведінки у конфліктах у підлітковому віці

3.2.1. Загальна характеристика стратегій поведінки

За результатами опитувальника К. Томаса (у модифікації Н. В. Гришиної) було виявлено таке співвідношення стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Результат: супротив - 5 осіб, співпраця - 8 осіб, компроміс - 12 осіб, уникнення - 7 осіб, пристосування - 8 осіб (рис. 3.5.).

Найбільш поширеними є компроміс та співпраця, що свідчить про достатній рівень соціальної зрілості та прагнення частини підлітків до взаємоприйнятних рішень. Такі учасники схильні враховувати позицію іншої сторони, при цьому не повністю відмовляючись від власних інтересів.

Стратегії уникнення та пристосування також займають значну частку. Уникнення може свідчити про страх конфлікту, невпевненість або бажання

зберегти внутрішню рівновагу за рахунок відмови від відкритого обговорення проблеми. Пристосування відображає готовність жертвувати власними інтересами задля збереження стосунків, що інколи супроводжується внутрішньою напругою та невдоволенням.

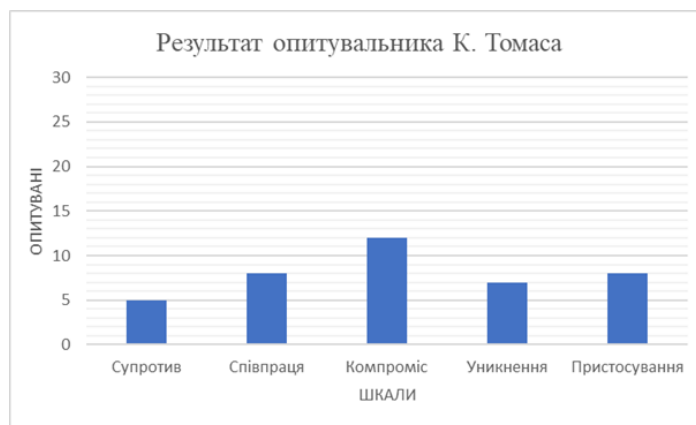


Рис. 3.5. Розподіл стратегій поведінки підлітків у конфліктній ситуації (за методикою К. Томаса)

Стратегія супротиву (суперництва) зустрічається найрідше. Вона пов'язана з високою наполегливістю й прагненням перемоги у конфлікті, часто без урахування потреб іншого. У помірних межах така стратегія може бути адаптивною (як прояв рішучості й упевненості), однак за поєднання з високою агресивністю може призводити до деструктивних конфліктів.

3.2.2. Гендерні особливості стратегій поведінки у конфлікті

Гендерний аналіз показав, що:

- хлопці частіше застосовують стратегії суперництва та іноді співпраці з акцентом на власній позиції, що узгоджується з більш вираженими показниками фізичної та вербальної агресії;
- дівчата більш схильні до компромісу, співпраці й пристосування, що пов'язано з орієнтацією на збереження стосунків, уникнення різкого загострення конфліктів і більшою емоційною чутливістю.

3.2.3. Вікові особливості стратегій конфліктної поведінки

За віком простежується така тенденція:

- молодші підлітки (13–14 років) частіше обирають уникнення та емоційно забарвлений супротив, що пов'язано з нестійкою саморегуляцією, підвищеною вразливістю та страхом втрати статусу в групі;
- старші підлітки (15–17 років) частіше використовують компроміс та співпрацю, що свідчить про більш сформовані навички спілкування, здатність передбачити наслідки конфлікту та прагнення зберегти значущі стосунки.

Таким чином, зі зростанням віку стратегії поведінки у конфлікті стають більш усвідомленими й орієнтованими на конструктивне вирішення ситуацій.

3.3. Взаємозв'язок агресивності та стратегій поведінки у конфлікті в підлітковому віці

Метою статистичного аналізу було підвищити об'єктивність отриманих результатів і виявити, як показники агресивності пов'язані з вибором підлітками стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Для цього опрацьовувалися дані трьох методик: опитувальника Басса–Даркі, модифікованого опитувальника К. Томаса (Н. В. Гришиної) та методики діагностики агресивності Ю. М. Арутюняна.

На першому етапі показники 30 респондентів (20 дівчат і 10 хлопців) були зведені в єдину базу, де для кожного підлітка зазначалися:

- індекс агресивності (ІА) за Басса–Даркі;
- індекс ворожості (ІВ) за цією ж методикою;
- рівень особистісної агресивності (РА) за методикою Ю. М. Арутюняна (градації: низький, середній оптимальний, середній підвищений, високий);
- переважна стратегія поведінки у конфлікті (SP) за К. Томасом.

Рівні агресивності та ворожості кодувалися умовними числовими значеннями (від 1 до 4), а кожній стратегії конфліктної поведінки також було присвоєно

окремий код, що дало змогу виконати кількісний аналіз (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, коефіцієнтів варіації та кореляцій).

У таблиці 3.3. подано описові статистики трьох основних показників агресивності.

Таблиця 3.3.

Описова статистика

Показник	Мін	Макс	М	σ	V (%)
IA	1	4	2.1	0.68	32.4
IV	1	4	2.7	0.79	29.3
RA	1	4	2.4	0.74	30.8

Як видно з таблиці, у більшості підлітків рівень агресивності знаходиться в межах середніх значень, однак варіативність показників досить помітна, особливо за індексом агресивності (IA). Це свідчить про індивідуальну різноманітність агресивної поведінки в групі: поряд із респондентами з низьким рівнем агресивності є підлітки з підвищеними та високими показниками.

3.3.1. Кореляційні зв'язки між агресивністю та стратегіями поведінки у конфлікті

Для аналізу взаємозв'язків між агресивністю та конфліктними стратегіями було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки (коефіцієнт Спірмена)

Порівнювані показники	r	Напрямок	p
IA ↔ SP	-0.42	зворотний	< 0.05
IV ↔ SP	-0.35	Зворотний	< 0.05

RA ↔ SP	-0.47	зворотний	< 0.01
IA ↔ IV	+0.68	прямий	< 0.001
IA ↔ RA	+0.72	прямий	< 0.001

Примітка. IA – індекс агресивності; IV – індекс ворожості; RA – рівень особистісної агресивності; SP – переважна стратегія поведінки у конфлікті.

Зворотні кореляції між показниками IA, IV, RA та SP свідчать, що зі зростанням агресивності знижується частота вибору більш конструктивних стратегій поведінки (компроміс, співпраця), а натомість підвищується ймовірність орієнтації на менш ефективні способи реагування (уникнення, поступливість або відкрите суперництво). Інакше кажучи, агресивніші підлітки демонструють більшу схильність до конфронтації або відмови від діалогу, тоді як підлітки з помірним рівнем агресивності частіше обирають тактики, що сприяють збереженню стосунків.

Сильні прямі зв'язки між IA та IV ($r = 0,68$; $p < 0,001$), а також між IA та RA ($r = 0,72$; $p < 0,001$) вказують на узгодженість емоційного (ворожість), поведінкового (агресія як дії) та особистісного (стійка агресивність) компонентів. Чим вищими є внутрішня напруга, образливість і недовіра, тим частіше вони реалізуються в агресивних формах поведінки та тим стійкіше закріплюються як риса особистості.

Аналіз окремих шкал опитувальника Басса–Даркі (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негативізм, підозрілість, образа, почуття провини) показав, що:

- більш високі бали за фізичною та вербальною агресією характерні для підлітків, які частіше демонструють стратегію суперництва та уникнення;
- підлітки, у яких домінують стратегії компромісу й співпраці, мають помірні показники за шкалами агресії, натомість у них відносно вищим є почуття провини, що свідчить про наявність внутрішніх моральних обмежень та здатність до самоконтролю;

- високі значення за шкалами підозрілості й образи поєднуються з тенденцією до пасивно-агресивних стратегій (уникнення, непряма агресія), коли відкритий конфлікт замінюється прихованим невдоволенням.

Отже, кореляційний аналіз підтверджує, що вибір конфліктної стратегії не є випадковим, а прямо пов'язаний із структурою агресивності підлітка.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Дослідження показало, що в більшості підлітків агресивність і ворожість перебувають у межах низьких та середніх значень. Структура агресивності відзначається поєднанням помірних фізичних і вербальних проявів із вираженими емоційними компонентами, такими як образливість, підозрілість і негативізм. Хлопці мають вищі показники загальної агресивності, тоді як у дівчат більш помітні емоційні прояви ворожості. Старші підлітки демонструють дещо вищі рівні агресивності та напруженості порівняно з молодшими, що може бути пов'язано з розширенням соціальних вимог та збільшенням відповідальності.

У конфліктних ситуаціях підлітки найчастіше обирають конструктивні стратегії - компроміс і співпрацю. Разом із тим значна частина респондентів використовує уникнення або пристосування, що може вказувати на недостатній рівень упевненості або страх конфлікту. Хлопці частіше вдаються до суперництва, тоді як дівчата орієнтовані на збереження стосунків та перевагу співпраці й компромісу. З віком зростає частка конструктивних стратегій: старші підлітки рідше використовують імпульсивні або унікальні моделі поведінки та більше схильні до співпраці.

Кореляційний аналіз засвідчив, що підвищена агресивність пов'язана з вибором менш ефективних стратегій - суперництва, уникнення або поступливості. Навпаки, підлітки з нижчими та помірними показниками агресивності частіше використовують співпрацю та компроміс. Встановлені зв'язки між емоційними та поведінковими компонентами агресивності підтверджують, що конфліктна поведінка є відображенням внутрішньої структури агресивності підлітка. Результати підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивних стратегій взаємодії.

РОЗДІЛ 4

ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

4.1. Мета та завдання практичних рекомендацій

Практичні рекомендації ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження, поданого у третьому розділі, де було виявлено, що більшість підлітків мають помірні рівні агресивності та ворожості, проте частина з них характеризується емоційною напруженістю, підозрілістю, образливістю та схильністю до непрямих форм агресії. Також встановлено гендерні та вікові відмінності у структурі агресивності та виборі стратегій поведінки у конфлікті: хлопці частіше демонструють зовнішні, поведінкові прояви агресії, тоді як дівчата схильні до вищого рівня ворожості й емоційної чутливості; старші підлітки частіше обирають компроміс і співпрацю, але водночас виявляють вищі рівні агресивності та ворожості.

З огляду на виявлені особливості, практичні рекомендації спрямовані на гармонізацію емоційної сфери підлітків, зниження деструктивних агресивних проявів, а також розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Особливий акцент робиться на формуванні навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого вибору способів реагування та підвищенні здатності до співпраці й діалогу в міжособистісних взаєминах.

Метою практичних рекомендацій є розробка системи психолого-педагогічних заходів, які сприятимуть зниженню рівня агресивності й ворожості, розвитку ефективних стратегій вирішення конфліктів та підвищенню соціальної компетентності підлітків.

До основних завдань практичних рекомендацій належать:

- Підвищення рівня саморегуляції та контролю емоцій. Це передбачає навчання підлітків методам управління гнівом, розвиток навичок розпізнавання власних емоцій і вміння стримувати імпульсивні реакції.
- Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів. Через тренінгові заняття, рольові ігри та практичні вправи підлітки навчаються шукати компроміси, вести діалог без агресії та враховувати позицію іншої сторони.
- Формування ефективних стратегій поведінки у складних соціальних ситуаціях. Це допомагає розвивати соціальну гнучкість і здатність діяти раціонально навіть у стані емоційного напруження.
- Зниження рівня ворожості та агресивних проявів у спілкуванні. Важливо сформувати толерантне ставлення до оточення, навчити підлітків приймати відмінності інших людей і адекватно реагувати на критику чи непорозуміння.
- Підвищення соціальної компетентності та комунікативних умінь. Йдеться про розвиток уміння ефективно взаємодіяти в колективі, слухати співрозмовника, висловлювати власні думки без порушення меж іншої особистості.

Реалізація цих завдань передбачається через поєднання індивідуальних і групових форм роботи, використання спеціальних корекційно-розвивальних методик, тренінгів та вправ, орієнтованих на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості підлітка.

4.2. Психологічна робота з агресивністю підлітків

У результатах третього розділу було показано, що для більшості підлітків характерні помірні рівні загальної агресивності, але у частини з них виявлені підвищена ворожість, схильність до образливості й підозрілості, а також труднощі з емоційною саморегуляцією. Це потребує цілеспрямованої

корекційної роботи, спрямованої не на «придушення» агресії, а на трансформацію її у соціально прийнятні форми самозахисту та самовираження.

Запропонований нижче комплекс методик орієнтований на формування в підлітків навичок керування гнівом, усвідомлення власних емоційних реакцій, зниження внутрішньої напруженості й розвиток відповідального ставлення до власної поведінки.

4.2.1. Методика «Керування гнівом»

Методика «Керування гнівом» [13] є одним із найефективніших інструментів психокорекційної роботи, спрямованих на розвиток у підлітків навичок самоконтролю та свідомого управління емоційними станами. Її мета полягає у тому, щоб допомогти підліткам розпізнавати власний гнів, усвідомлювати його причини й наслідки, а також навчитися реагувати на стресові або конфліктні ситуації без агресії.

Гнів - це природна емоція, однак у підлітковому віці вона часто набуває надмірної інтенсивності та призводить до імпульсивних дій, словесної або фізичної агресії. Тому завдання методики полягає не у придушенні емоцій, а у навчанні керувати ними, спрямовуючи енергію гніву в безпечне і конструктивне русло.

Основні етапи роботи за методикою:

1. Усвідомлення ситуацій, що провокують гнів.

На цьому етапі учасники аналізують типові ситуації, у яких вони відчують роздратування чи злість. Психолог допомагає визначити «пускові механізми» емоцій - певні дії, слова чи події, що викликають внутрішню напругу.

2. Виявлення фізичних і психологічних ознак гніву.

Підлітки вчаться розпізнавати, як гнів проявляється у їхньому тілі (прискорене серцебиття, напруження м'язів, підвищення голосу) та у думках (образи,

бажання помсти, ворожі судження). Усвідомлення таких ознак є першим кроком до їхнього контролю.

3. Розробка особистих стратегій емоційного самоконтролю.

Учасники знайомляться з техніками, що допомагають запобігти ескалації гніву:

- глибоке дихання або техніка «рахунок до десяти»;
- короткочасна пауза перед реакцією;
- переключення уваги на нейтральний об'єкт або думку;
- застосування методів саморефлексії (аналіз власних почуттів і мотивів).

4. Практичне відпрацювання альтернативних способів реагування.

За допомогою рольових ігор, моделювання ситуацій або групових дискусій підлітки тренуються замінювати агресивні реакції конструктивними: відкритим вербальним вираженням емоцій, спокійним поясненням власної позиції, пошуком компромісу.

Очікувані результати впровадження методики:

- зменшення інтенсивності імпульсивних емоційних реакцій;
- формування навички усвідомленого вибору реакції замість автоматичного спалаху агресії;
- підвищення рівня емоційної саморегуляції та впевненості у власних можливостях контролю поведінки;
- розвиток культури спілкування та толерантності в міжособистісних відносинах.

4.2.2. Методика «Щоденник емоцій»

Методика «Щоденник емоцій» [10] є ефективним інструментом саморефлексії, який допомагає підліткам усвідомити власні емоційні реакції, виявити закономірності у виникненні агресивних станів і навчитися регулювати свої почуття. Її головна мета полягає у розвитку здатності до емоційного самоспостереження та формуванні відповідального ставлення до власної поведінки.

Підлітковий вік характеризується високою емоційною лабільністю, тому багато реакцій відбуваються імпульсивно. Ведення щоденника дозволяє «сповільнити» процес переживання емоцій, створити простір для усвідомлення того, що саме викликає гнів або роздратування, і як на це можна реагувати більш конструктивно. Таким чином, методика сприяє переходу від автоматичних емоційних реакцій до усвідомлених і контрольованих дій.

Основні етапи роботи за методикою:

1. Регулярна фіксація емоційних станів.

Щодня підліток робить короткі записи про свій емоційний стан: які емоції він переживав, у якій ситуації вони виникли та з якою інтенсивністю проявилися. Для зручності можна використовувати шкалу (від 1 до 10) або кольорове позначення емоцій.

2. Визначення тригерів агресії.

Наступний крок - виявлення подій, обставин чи взаємодій, які провокують негативні емоції або спалахи агресії. Це допомагає зрозуміти, у яких саме ситуаціях підліток найбільш вразливий і які чинники впливають на його поведінку.

3. Аналіз власних реакцій і пошук альтернатив.

На цьому етапі учасник аналізує, як саме він відреагував на певну ситуацію: чи була реакція конструктивною, які її наслідки. Потім формулюються можливі альтернативні способи реагування, які можна було б застосувати в майбутньому.

4. Обговорення результатів із психологом або групою.

Обговорення допомагає закріпити отримані усвідомлення, відрефлексувати власні емоції та отримати підтримку. У груповому форматі це також сприяє розвитку емпатії, розумінню різноманітності почуттів і поведінкових реакцій інших людей.

Очікувані результати застосування методики:

- розвиток здатності до самоспостереження та рефлексії;
- підвищення рівня усвідомленості власних емоційних процесів;
- формування навички розпізнавання і контролю емоцій, зокрема гніву;
- зниження частоти агресивних реакцій через усвідомлення їхніх причин;
- формування стратегій саморегуляції та конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях.

4.2.3. Індивідуальні консультації

Індивідуальні консультації з психологом є одним із ключових напрямів корекційної роботи з підлітками, схильними до агресивних реакцій. Такий формат взаємодії забезпечує створення безпечного простору, де підліток може відкрито говорити про власні переживання, страхи, образи чи конфлікти, не побоюючись осуду. Завдяки довірливій атмосфері психолог має змогу глибше зрозуміти внутрішній світ дитини, виявити джерела агресивності та визначити найбільш ефективні шляхи її подолання.

Основним завданням індивідуальної консультації є виявлення причин підвищеної агресивності. Для цього фахівець застосовує бесіди, проєктивні методики, аналіз поведінкових проявів і життєвих ситуацій, які викликають у підлітка сильні негативні емоції. Важливо визначити, чи є агресивність наслідком внутрішньої напруги, низької самооцінки, почуття несправедливості, сімейних конфліктів або труднощів у соціальній адаптації. Усвідомлення витоків емоційних проблем є першим кроком до їх корекції.

Другим етапом є розробка персоналізованих стратегій управління емоціями. Разом із психологом підліток визначає ефективні способи реагування на стресові ситуації, які відповідають його темпераменту, особистісним рисам і рівню емоційної зрілості. У процесі консультацій підліток навчається розпізнавати сигнали власного емоційного збудження, відокремлювати почуття від дій, а також обирати більш конструктивні варіанти поведінки - наприклад, вербальне вираження почуттів замість агресивних вчинків або фізичного тиску.

Не менш важливим аспектом є впровадження технік релаксації та зниження стресу. Психолог навчає підлітків простим, але ефективним методам саморегуляції: дихальним вправам (повільне глибоке дихання, «квадрат дихання»), прогресивній м'язовій релаксації, візуалізації позитивних образів, а також технікам усвідомленості. Регулярне застосування таких технік допомагає зменшити емоційне напруження, стабілізувати настрій і запобігти виникненню імпульсивних реакцій.

Окрему увагу під час індивідуальної роботи приділяють формуванню навичок самоаналізу та відповідальності за власну поведінку. Психолог допомагає підлітку зрозуміти, як його дії впливають на інших, і розвиває здатність брати відповідальність за свої вчинки. Це сприяє підвищенню рівня самоповаги, зниженню ворожості та розвитку емпатії.

Завдяки індивідуальним консультаціям підлітків поступово оволодіває вмінням керувати своїми емоціями, усвідомлює власні сильні сторони та вчиться долати конфліктні ситуації без агресії. Такий підхід не лише знижує прояви деструктивної поведінки, а й сприяє формуванню внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та здатності до здорової соціальної взаємодії.

4.3. Розвиток конструктивних стратегій поведінки

Дані емпіричного дослідження показали, що підлітки віддають перевагу різним стратегіям поведінки у конфлікті: значна частина обирає компроміс і співпрацю, проте досить поширеними залишаються уникнення, пристосування та, у меншій мірі, суперництво. При цьому виявлені гендерні та вікові відмінності: хлопці частіше схильні до більш наполегливих, конфронтаційних форм взаємодії, тоді як дівчата частіше застосовують компроміс і пристосування; у старших підлітків зростає частка стратегій співпраці, але одночасно підвищується й рівень емоційної напруженості.

Це зумовлює потребу у розвитку в підлітків конструктивних стратегій вирішення конфліктів, що ґрунтуються на здатності до діалогу, взаєморозуміння й

відповідального прийняття рішень. У цьому контексті особливого значення набувають групові тренінгові форми роботи.

4.3.1. Тренінги з вирішення конфліктів

Одним із провідних засобів формування конструктивних стратегій поведінки є участь підлітків у спеціально організованих соціально-психологічних тренінгах, спрямованих на опанування ефективних способів розв'язання конфліктів. Такі заняття створюють безпечний простір, у якому учасники можуть не лише отримати знання про природу конфлікту, але й практично відпрацювати нові моделі взаємодії, саморегуляції та спілкування у складних соціальних ситуаціях.

Тренінги мають комплексний характер і поєднують когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Їх основна мета – допомогти підліткам замінювати конфронтаційні й агресивні реакції на стратегії компромісу та співпраці, усвідомлюючи при цьому власну відповідальність за перебіг і результат конфлікту.

Етап 1. Ознайомлення з типами стратегій поведінки.

На першому етапі учасники знайомляться з основними моделями поведінки у конфлікті (уникнення, пристосування, компроміс, співпраця, суперництво за К. Томасом), обговорюють переваги й ризики кожної з них, аналізують, які стратегії вони найчастіше використовують у повсякденному житті та до яких наслідків це призводить. Використовуються дискусії, міні-лекції, мозковий штурм.

Етап 2. Усвідомлення власної поведінкової моделі.

Другий етап спрямований на розвиток саморефлексії. Підлітки виконують вправи типу «Мій конфліктний стиль», «Дзеркало поведінки» [13], описують реальні конфліктні ситуації, свої переживання і дії в них. У груповому

обговоренні вони аналізують, що саме провокувало агресивні реакції, як можна було вчинити інакше та які варіанти поведінки були б більш конструктивними.

Етап 3. Моделювання конфліктних ситуацій.

На цьому етапі застосовуються рольові ігри та ситуаційні вправи, у яких відтворюються типові для підлітків конфлікти (у класі, з однолітками, батьками, педагогами). Учасники пробують різні ролі (ініціатора конфлікту, опонента, посередника, спостерігача) й експериментують з альтернативними моделями поведінки. Підлітки тренуються замість крику та образ вербально висловлювати почуття, аргументувати свою позицію, шукати спільні рішення.

Етап 4. Обговорення та рефлексія.

Підсумковий етап передбачає аналіз отриманого досвіду, обговорення емоційних вражень, труднощів та успіхів. Рефлексивні вправи («Що я беру з собою», «Мій крок до співпраці» [7]) допомагають підліткам усвідомити власні зміни, визначити індивідуальні цілі щодо подальшого розвитку конструктивної поведінки.

Очікуваний результат участі у тренінгах – зниження частоти імпульсивних агресивних реакцій, підвищення вміння контролювати емоційні стани, розвиток навичок конструктивного спілкування, емпатії та відповідального ставлення до власної поведінки.

4.3.2. Рольові ігри, моделювання ситуацій та розвиток емпатії

Важливою складовою роботи з підлітками є систематичне використання рольових ігор і моделювання соціальних ситуацій. Ці методи дають змогу у безпечних умовах «програти» складні епізоди взаємодії, знизити внутрішню напругу, виробити нові способи реагування без ризику реальних негативних наслідків.

Рольова гра дозволяє підліткам подивитися на себе збоку, побачити, як їхні слова, інтонації та невербальні прояви впливають на інших. Зміна ролей (лідер,

опонент, посередник, спостерігач) сприяє кращому розумінню міжособистісних процесів і усвідомленню особистої відповідальності за емоційний клімат у групі.

Окремий напрямок – вправи на розвиток емпатії та емоційного інтелекту. Вправи типу «Погляд очима іншого» [11], коли учасники описують ситуацію з позиції опонента, або «Емоційне дзеркало» [12], орієнтоване на уважне спостереження за мімікою, жестами, інтонаціями, допомагають підліткам краще розуміти почуття інших, співпереживати та зменшувати ворожість. Це створює основу для переходу від егоцентричних, агресивних реакцій до більш чутливого й толерантного ставлення до оточення.

4.3.3. Тренінг комунікативних навичок та командні форми роботи

Розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті неможливий без цілеспрямованого формування комунікативної компетентності. У цьому контексті ефективним є соціально-психологічний тренінг «Мистецтво спілкування» [6], метою якого є вдосконалення навичок взаєморозуміння, вміння слухати та бути почутим, налагоджувати партнерські стосунки й попереджувати конфлікти.

Теоретична частина тренінгу знайомить учасників із принципами ефективного спілкування (активне слухання, використання «Я-повідомлень», особливості невербальної комунікації). У практичній частині використовуються вправи «Активне слухання», «Діалог у конфліктній ситуації», «Я-повідомлення замість звинувачення» [20], які сприяють засвоєнню навичок спокійного вираження почуттів, зменшенню кількості образливих висловлювань і створенню більш доброзичливої атмосфери спілкування.

Не менш важливою є організація спільної діяльності – командних і групових проєктів, де підлітки навчаються співпраці, взаємодопомозі, розподілу обов'язків і мирному розв'язанню суперечок. Участь у таких формах роботи допомагає підліткам відчувати власну значущість, розвиває почуття

відповідальності перед групою. Особливе місце посідає волонтерська активність, яка стимулює прояви альтруїзму, емпатії та знижує рівень егоцентризму й агресивності.

Для закріплення позитивних моделей поведінки застосовується система позитивного підкріплення: вербальне заохочення, символічні відзнаки, групові «нагороди» за конструктивні дії. Це посилює мотивацію до повторення бажаних форм поведінки та сприяє поступовому переходу зовнішніх стимулів у внутрішню установку діяти відповідально й доброзичливо.

Загалом усі описані форми роботи інтегруються в комплексну корекційно-розвивальну програму, ефективність якої оцінюється за показниками зниження рівня агресивності й ворожості (за повторною діагностикою), позитивної динаміки у виборі стратегій поведінки, покращення комунікативних навичок, підвищення рівня саморегуляції та соціальної адаптації підлітків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

У четвертому розділі було представлено систему практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та корекцію агресивної поведінки підлітків, а також на розвиток у них конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Запропоновані напрями роботи – методики «Керування гнівом» і «Щоденник емоцій», індивідуальні консультації, тренінги з вирішення конфліктів, рольові ігри, програма «Мистецтво спілкування» та командні форми діяльності – орієнтовані на гармонізацію емоційної сфери, підвищення рівня саморегуляції та формування відповідального ставлення до власної поведінки.

Комплексний характер програми дозволяє одночасно впливати на емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти агресивності, сприяє розвитку емпатії, толерантності, навичок діалогу й співпраці. Очікується, що реалізація запропонованих заходів приведе до зниження рівня агресивності та ворожості, більш частого вибору конструктивних стратегій розв'язання конфліктів, покращення якості міжособистісних стосунків і загального рівня соціальної адаптованості підлітків. Таким чином, практичні рекомендації виступають логічним продовженням результатів емпіричного дослідження та є підґрунтям для подальшої корекційно-розвивальної роботи у шкільному та психологічному середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути специфіку агресивності підлітків, особливості їхніх стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та визначити можливості психологічної корекції на основі емпірично підтверджених закономірностей.

Теоретичний аналіз показав, що агресія в підлітковому віці має багатовимірний характер і формується під впливом емоційної нестабільності, соціальних умов, міжособистісних взаємин та рівня самоконтролю. Твої емпіричні дані підтвердили ці положення: у вибірці виявлено значні індивідуальні відмінності у вираженості агресивності та ворожості, які включають як ситуаційні, так і стійкі особистісні компоненти.

Зафіксовано гендерні особливості: хлопці схильні до більш відкритих форм агресії й вищої напруженості, тоді як дівчата частіше демонструють непрямі або стримані реакції. Вікові відмінності також проявилися: старші підлітки частіше усвідомлюють наслідки агресії, але їхні емоційні реакції залишаються інтенсивними, що збільшує ризик конфліктних проявів.

Згідно з теоретичними положеннями, конфліктна поведінка підлітків пов'язана з рівнем розвитку комунікативних умінь і здатності до емоційної регуляції. Емпіричні результати підтвердили, що підлітки застосовують широкий спектр стратегій — від співпраці до суперництва.

Переважаючими стратегіями були компроміс і співпраця, однак поширеними залишаються уникнення та пристосування, що свідчить про труднощі у відкритому вираженні позиції та регуляції емоцій.

Гендерні та вікові відмінності проявилися у виборі стратегій:

- хлопці частіше схильні до суперництва або уникнення;
- дівчата — до компромісу та пристосування;

- у старших підлітків помітна більша готовність до співпраці, але емоційні реакції залишаються нестабільними.

Кореляційний аналіз показав чіткий зв'язок між структурою агресивності й вибором конфліктних стратегій. Підвищена агресивність, ворожість та напруженість асоціюються зі зменшенням використання конструктивних стратегій (співпраця, компроміс) та зростанням частоти застосування суперництва, уникнення та непрямих форм реагування.

Сильні прямі зв'язки між показниками агресивності й ворожості підтверджують теоретичні положення про взаємопов'язаність емоційного, поведінкового та особистісного компонентів агресії.

Отже, дослідження підтверджує: конфліктна поведінка підлітка безпосередньо залежить від структури його агресивності та рівня емоційної регуляції.

Запропонована система практичних рекомендацій логічно продовжує теоретичні положення й емпіричні результати. Розроблені методики — «Керування гнівом», «Щоденник емоцій», тренінги вирішення конфліктів, рольові ігри та вправи на емпатію — спрямовані на формування емоційної саморегуляції, розвитку конструктивної поведінки й підвищення здатності до співпраці.

Комплексна корекційно-розвивальна програма дозволяє цілісно впливати на емоційну, поведінкову й соціальну сфери підлітка. Вона сприяє зниженню агресивних реакцій, формуванню більш зрілих стратегій поведінки, розвитку соціальних компетенцій і підвищенню рівня адаптивності в колективі.

Дослідження підтверджує, що агресивність підлітків зумовлена сукупністю особистісних, емоційних і соціальних чинників, а конструктивні стратегії поведінки формуються поступово, у процесі розвитку емоційної регуляції та комунікативних умінь. Системна психокорекційна робота, яка поєднує розвиток самоконтролю, емоційної грамотності та соціальних навичок, є дієвим способом зниження агресивності та гармонізації міжособистісних взаємин у підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл, Г. О. Гуманістичні засади спілкування в підлітковому віці. Психологічний часопис. 2010, № 6. С. 25–38.
2. Berkowitz, Leonard. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. 2nd ed. New York : McGraw-Hill, 1993. 473 p.
3. Crick, N. R. (Ed.). The Development of Relational Aggression. Routledge, 2018.
4. Васянович, Г. П. Формування соціальної компетентності учнів. Педагогіка і психологія. 2017, № 4. С. 50–62.
5. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія. 2021, № 3 (9).
6. Волкова, І. В. Психологічний супровід підлітків у конфліктних ситуаціях. Науковий вісник. 2019, № 5. С. 78–89.
7. Грись, А. М. Психологія агресії : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 180 с.
8. Дембицька, Н. М. Профілактика девіантної поведінки в учнівському середовищі : посібник. Львів : Магнолія, 2016. 175 с.
9. Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.
10. Долинська, Л. В. Емоційний інтелект і прояви агресії у підлітків. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020, Вип. 45. С. 165–178.
11. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. The Development of Empathy, Prosocial Behavior, and Moral Emotion. Oxford University Press, 2021.
12. Fanti, K. A. (Ed.). The Oxford Handbook of the Development of Aggression. Oxford University Press, 2021.

13. Жадан, І. В. Психологічні тренінги для роботи з підлітками : практ. посіб. Київ : Освіта, 2021. 190 с.
14. Зелінська, Т. М. Психологія делінквентної поведінки : монографія. Львів : Вид-во ЛНУ, 2012. 290 с.
15. Коваленко, О. Г. Психокорекція агресивної поведінки у підлітків : метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 155 с.
16. Конончук, О. М. Психологія соціальної дезадаптації : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 305 с.
17. Коцюба, О. В. Вплив сім'ї на прояви підліткової агресії. Психологія і суспільство. 2018, № 3. С. 45–56.
18. Кравченко, І. В. Особливості міжособистісного спілкування в неформальних підліткових групах. Соціальна психологія. 2021, № 2. С. 135–148.
19. Кульчицька, О. І. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Либідь, 2014. 345 с.
20. Левченко, М. В. Психологія міжособистісних стосунків : підручник. Дніпро : ДНУ, 2020. 215 с.
21. Лозниця, В. С. Агресивність як наслідок порушення батьківсько-дитячих стосунків. Практична психологія та соціальна робота. 2015, № 1. С. 12–22.
22. Максименко, С. Д. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : Слово, 2008. 560 с.
23. Максименко, С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2016. 240 с.
24. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2023, Вип. 48.
25. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія : посібник. Київ : Академвидав, 2011. 440 с.

26. Поліщук, В. М. Соціальна адаптація та її порушення в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. 2016, Т. 7, Вип. 43. С. 99–110.
27. Потапчук, О. І. Особистісні детермінанти агресивної поведінки підлітків : монографія. Івано-Франківськ : Гостинець, 2019. 320 с.
28. Практична психологія та соціальна робота. 2018, № 5.
29. Проблеми сучасної психології. 2020, Вип. 10.
30. Психологія і суспільство. 2022, № 1.
31. Рибалка, В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навч. посіб. Київ: ІЗМН, 2007. 200 с.
32. Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (Eds.). Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups. 2nd ed. Guilford Press, 2023.
33. Sprott, R. A., & Muzzatti, S. L. Adolescent Aggression and Violence: Theories, Prevention, and Intervention. Routledge, 2017.
34. Тищенко, П. Д. Психологія девіантної поведінки : підручник. Харків : Ранок, 2017. 410 с.
35. Фройд, З. По той бік принципу насолоди. Київ : Пропаганда, 2008. 144 с.
36. Хлівна, О. С. Булінг як форма агресивної взаємодії у підлітковому колективі. Проблеми сучасної психології. 2020, Вип. 10. С. 112–120.
37. Чепа, М.-Л. А. Методологія дослідження психологічної агресії. Збірник наукових праць. 2019, Вип. 22. С. 15–30.
38. Шаповал, М. Г. Конфліктологія : підручник. 3-тє вид., переробл. Київ : Знання, 2013. 390 с.