

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: ГОНЧАРЕНКО Наталя Петрівна, група ПС-24-12-зМ

Назва: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 0.9%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 612

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,9% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 06.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня

ГОНЧАРЕНКО НАТАЛІ ПЕТРІВНИ

за темою:

«Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків»

Актуальність даної теми полягає у зростанні рівнів емоційної напруженості, тривожності та агресивності серед підлітків під впливом сучасних стресогенних викликів, зокрема воєнного стану в Україні. Традиційні методи корекції часто виявляються недостатньо гнучкими в актуальних умовах навчання, що зумовлює гостру потребу в розробці мобільних, нейробіологічно обґрунтованих систем саморегуляції, таких як майндфулнес.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретичні засади виникнення агресії у підлітковому віці та визначено ключові соціально-психологічні детермінанти цього явища. Здобувачем проведено ґрунтовне емпіричне дослідження, у ході якого за допомогою кореляційного аналізу доведено залежність рівнів агресивності від показників фрустрації та тривожності учнів.

Особливої уваги заслуговує розроблена автором наскрізна модель психокорекції «Навігатор стійкості», яка базується на системній інтеграції короткотривалих практик усвідомленості в освітній процес. Робота містить детальні протоколи занять, методичні рекомендації для педагогів та

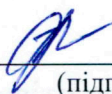
інструментарій для експрес-оцінки стану учнів, що підкреслює її високу практичну цінність.

Магістрант продемонстрував високий рівень підготовленості до наукової діяльності, глибоке вміння працювати з джерельною базою та ступінь оволодіння сучасними методами математичної статистики. Матеріал викладено логічно, послідовно та аргументовано. Здобувач виявив здатність самостійно втілювати теоретичні ідеї у практико-орієнтовані моделі.

Кваліфікаційна робота відповідає всім встановленим вимогам щодо змісту та оформлення. За результатами перевірки в системі StrikePlagiarism коефіцієнт подібності КПІ становить 0,9% що свідчить про високий рівень самостійності автора та належне дотримання норм академічної доброчесності.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Гончаренко Н.П. розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку «Добре» (87 балів, за шкалою ECTS - B).

Науковий керівник:
доц. каф. ППтаМ,
к. психол. н.



(підпис)

О.П.Хомчук

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ППтаМ, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

Гончаренко Наталі Петрівни

Тема роботи «Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків»

Науковий керівник Хомчук Олена Павлівна, кандидат психологічних наук доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, затверджена наказом БІНПО від 12.01.2026р. № 01-06/01.

Строк подання здобувачем освіти роботи 02.05.2026 р.

Вихідні дані до роботи : наукові праці, публікації в періодичних виданнях та на вебресурсах, монографії з досліджуваного питання, емпіричне дослідження, здійснене в період проходження переддипломної практики, власні спостереження.

Перелік питань, які потрібно розробити: провести теоретичний аналіз сутності та чинників агресивної поведінки особистості у психологічній науці; розкрити психологічні особливості агресивної поведінки підлітків в контексті сучасних соціальних викликів; емпірично дослідити стани та форми агресивної

поведінки підлітків; проаналізувати результати емпіричного дослідження задля виявлення характерних чинників, що детермінують агресивну поведінку підлітків; розробити та обґрунтувати модель програми корекції агресивної поведінки підлітків засобами майндфулнес, адаптовану для системного впровадження в освітній процес.

Консультанти розділів роботи

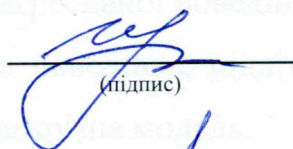
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультант	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Хомчук О.П., к. психол. н., доц. каф. ППтаМ БІНПО	15.01.2026 р.	15.01.2026 р.
2	Хомчук О.П., к. психол. н., доц. каф. ППтаМ БІНПО	14.02.2026 р.	14.02.2026 р.
3	Хомчук О.П., к. психол. н., доц. каф. ППтаМ БІНПО	20.03.2026 р.	20.03.2026 р.

Дата видачі завдання 15.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу у закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	березень	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	травень	виконано
10	Подання роботи на кафедрі	травень	виконано

Здобувачка освіти


(підпис)

Наталія Гончаренко

Керівник роботи


(підпис)

Олена Хомчук

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 104 сторінки, 10 таблиць, 4 рисунки, 5 додатків, 66 літературних джерел.

Тема: Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків.

Основний зміст: Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню детермінант підліткової агресії та розробці програми її подолання на основі сучасних підходів. У теоретичній частині проаналізовано зміст агресивної поведінки в роботах українських та закордонних науковців, визначено психологічні та нейробіологічні особливості пубертатного періоду та вплив стану війни на психоемоційну стабільність учнів.

У емпіричному дослідженні (за методиками Айзенка та Басса-Даркі) встановлено зв'язок проявів агресії з рівнями фрустрації і тривожності. Доведено, що тривожність є підґрунтям для трансформації фрустрації у агресивну поведінку та ворожість.

Наукова новизна: у роботі вперше теоретично обґрунтовано та розроблено наскрізну модель психокорекції «Навігатор стійкості» на засадах методу майндфулнес, що адаптована до сучасних кризових умов. Новизна полягає у переході від реактивних ситуативних тренінгів до системного впровадження короткотривалих практик саморегуляції в щоденний освітній процес.

Практичне значення: Розроблено методичний інструментарій (алгоритми 5-хвилинних вправ, пам'ятку для вчителів, анкету зворотного зв'язку для оцінки ефективності). Запропонована модель дозволяє розірвати зв'язок фрустрація - агресія через розвиток навичок саморегуляції і може бути використана для профілактики агресивної поведінки підлітків.

Ключові слова: агресивна поведінка, підлітки, фрустрація, тривожність, майндфулнес, саморегуляція, наскрізна модель.

ABSTRACT

Master's thesis: 104 pages, 10 tables, 4 figures, 5 appendices, 66 references.

Title: Socio-psychological factors of aggressive behavior in adolescents.

Main Content: This master's thesis The qualification work is devoted to the study of the determinants of adolescent aggression and the development of a program to overcome it based on contemporary approaches. The theoretical section analyzes the concept of aggressive behavior in the works of Ukrainian and foreign researchers, identifies the psychological and neurobiological characteristics of puberty, and examines the impact of the state of war on pupil' psycho-emotional stability.

In the empirical study (using the methods Eysenck and Buss-Durkee), a link was established between manifestations of aggression and levels of frustration and anxiety. It has been demonstrated that anxiety serves as the basis for the transformation of frustration into aggressive behavior and hostility.

Scientific Novelty: this work is the first to theoretically substantiate and develop a comprehensive model of psychocorrection "Resilience Navigator" based on the mindfulness method and adapted to modern crisis conditions. The novelty lies in the transition from reactive situational trainings to the systematic implementation of short-term self-regulation practices into the daily educational process.

Practical Significance: A methodological toolkit has been developed (algorithms for 5-minute exercises, a guide for teachers, and a feedback questionnaire to assess effectiveness). The proposed model allows the frustration-aggression link to be broken through the development of self-regulation skills and can be used to prevent aggressive behavior in adolescents.

Keywords: aggressive behavior, adolescents, frustration, anxiety, mindfulness, self-regulation, cross-cutting model.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	13
1.1. Феномен агресивної поведінки особистості та її змістовні характеристики у психологічній науці.....	13
1.2. Детермінація та класифікація соціально-психологічних чинників виникнення агресивних проявів.....	24
1.3. Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітковому віці: віковий та ситуативний аспекти.....	34
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	45
2.1. Організаційно-методичне забезпечення та процедура дослідження показників агресивності підлітків.....	45
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів вивчення проявів агресивної поведінки та емоційних станів учнів.....	51
2.3. Дослідження кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними станами та формами агресивних реакцій.....	60
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА МОДЕЛІ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ МАЙНДФУЛНЕС.....	65
3.1. Аналіз традиційних психокорекційних підходів та обмеження їх застосування в актуальних умовах освітнього процесу.....	65
3.2. Теоретико-методологічне обґрунтування застосування майндфулнес як інструменту саморегуляції підлітків.....	71
3.3. Проєктування програми корекції агресивної поведінки підлітків засобами майндфулнес «Навігатор стійкості».....	75
Висновки до розділу 3.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Агресивна поведінка - феномен, який тривалий час закономірно є предметом зацікавлення науковців. Це явище настільки багатогранне, що воно ставало об'єктом досліджень представників різних галузей знань, а отже пояснювалося впливом чинників різного походження. Це зумовило виникнення певної кількості фундаментальних концепцій в підході до трактування природи агресивної поведінки. Так, зокрема, біологічні та спадкові чинники агресивної поведінки розглянуті в роботах К. Лоренца, З. Фрейда, К. Юнга, соціальні - А. Бандури, Р. Берона, Д. Річардсона, психологічні - Д. Долларда, Н. Міллера (фрустраційний підхід), Л. Берковіца, Д. Зілмана (когнітивний підхід) тощо. Серед сучасних закордонних науковців багато уваги цьому явищу приділяють Р. Сапольскі, Б. Бушман, Д. Джентіле, а серед українських - О. Мойсеєва, О. Петчел, О. Волянська, В. Павелків, О. Дроздов Т. Архипова, К. Сергєєва та інші.

Накопичені наукові здобутки в контексті впливу соціально-психологічних чинників на виникнення агресивної поведінки підлітків стали теоретико-методологічною основою проведення цього дослідження.

Зауважимо, що сьогодні немає єдиної панівної теорії, що пояснює природу агресії. Тому в науковій літературі не знаходимо і її єдиного визначення. На теперішньому етапі розвитку психологічних знань можемо спостерігати тенденцію до того, що переважна більшість науковців не виокремлюють один певний чинник як визначний, а розглядають їх комплексно, враховуючи різні детермінанти агресивної поведінки.

Кожний вік має свої психологічні особливості і стикається з різними викликами. Підлітковий вік є складним сам по собі. Цей період розвитку супроводжується бурхливими гормональними, фізіологічними, психологічними змінами. Підліток переосмислює систему світу і своє місце в ньому, його світоглядні основи і орієнтири цінностей ще формуються, а агресія може бути

не тільки наслідком емоційної нестабільності, а й способом самовираження, мати дещо демонстративний характер.

Те, що емоційна складова є основною причиною агресивних проявів підлітка, не викликає сумнівів у науковців. Проте, крім психологічних чинників на виникнення агресії впливають також соціальні, як-от: виховання, стосунки в сім'ї, інформаційний тиск медіа та дія оточення тощо. Слід зазначити, що в контексті впливу на поведінку психологічні і соціальні чинники настільки невіддільні, що зазвичай вони не постають окремо, і в наукових роботах здебільшого розглядаються у нерозривному взаємозв'язку.

Не варто забувати, що на період дитинства сучасних підлітків випало випробовування пандемією коронавірусної хвороби, яка призвела до їхньої соціальної ізоляції і вимушеної цифровізації спілкування. Відразу після пом'якшення протиепідемічних заходів ці діти зіткнулися з ще страшнішою реальністю - війною, що викликає надзвичайну психоемоційну напругу. Це в свою чергу призводить до збільшення рівня агресії: ми можемо спостерігати, як війна змінює соціальні і культурні норми в нашому суспільстві, як знижується поріг толерантності до агресії та насильства.

За вказаних обставин дослідження соціально-психологічних чинників, що зумовлюють виникнення агресивної поведінки підлітків, є вкрай важливим і нагальним.

Також зазначимо, що рівень агресивності в суспільстві, зокрема в підлітковому середовищі, зумовлює необхідність проведення психоедукаційної роботи для запобігання неприйнятним формам проявів агресії, а також розробки і запровадження програм корекції агресивної поведінки. Наголосимо, що просвітницькі та корекційні заходи не будуть ефективними, якщо не брати до уваги вікові особливості і ті соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення такої поведінки.

З огляду на актуальність визначеної теми і нагальність її комплексного вивчення було проведене це дослідження (на базі Білоцерківського ліцею-гімназії №12 Білоцерківської міської ради).

Мета дослідження - дослідити вплив соціально-психологічних чинників на агресивну поведінку підлітків та здійснити розробку корекційної програми щодо мінімізації проявів агресивної поведінки підлітків.

Реалізація мети здійснюється через наступні **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз сутності та чинників агресивної поведінки особистості у психологічній науці.
2. Розкрити психологічні особливості агресивної поведінки підлітків в контексті сучасних соціальних викликів.
3. Емпірично дослідити стани та форми агресивної поведінки підлітків.
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження задля виявлення характерних чинників, що детермінують агресивну поведінку підлітків.
5. Розробити та обґрунтувати модель програми корекції агресивної поведінки підлітків засобами майндфулнес, адаптовану для системного впровадження в освітній процес.

Об'єкт дослідження - агресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження - соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків та психологічне обґрунтування моделі її корекції.

Методологічна основа дослідження - фрустраційна теорія агресії (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц), теорія соціального навчання (А. Бандура), провідні положення вікової психології, а також сучасні нейропсихологічні концепції саморегуляції на основі практик майндфулнес (Дж. Кабат-Зінн).

Дослідницьке питання - чи може наскрізна модель на засадах майндфулнес знизити рівень агресивності підлітків через корекцію тривожності та фрустрації.

Гіпотеза дослідження - припускається, що системне впровадження практик майндфулнес у освітній процес сприятиме зниженню агресивності підлітків через розвиток навичок саморегуляції та зниження впливу тривожності та фрустрації.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення наукових джерел за темою дослідження, порівняльно-критичний метод в оцінці

методів корекції, моделювання та проєктування для розробки програми; емпіричні: психодіагностичне тестування з використання стандартизованого інструментарію, анкетування, спостереження; математико-статистичні: кількісний та якісний аналіз даних дослідження для інтерпретації результатів, методи описової статистики, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), порівняння вибірок (t-критерій Стьюдента).

Експериментальна база дослідження. Білоцерківський ліцей-гімназія №12 Білоцерківської міської ради.

Практичне значення. Представлена модель має практичну значущість як універсальний інструмент психологічного супроводу підлітків, що може бути запроваджений в закладі освіти навіть за умов обмеженого ресурсу часу чи необхідності дистанційної взаємодії.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- встановлено специфічний взаємозв'язок між рівнями тривожності, фрустрації та формами агресивної поведінки підлітків у сучасних кризових умовах;
- обґрунтовано переваги нейропсихологічного підходу (майндфулнес) над традиційними ізольованими методами корекції агресивної поведінки;
- розроблено наскрізну модель психокорекції, яка інтегрує практики саморегуляції в освітній процес як системний чинник зниження рівня агресивної поведінки підлітків.

Апробація. Участь в IV-й Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» 15.05.2025 року, на якій опубліковано тези на тему: «Вплив воєнного та медійного насильства на агресивну поведінку. Короткий огляд закордонних досліджень».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, п'ятьох додатків. Текст містить 10 таблиць та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи - 104 сторінки, основний зміст викладено на 80 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Феномен агресивної поведінки особистості та її змістовні характеристики у психологічній науці

Таке цікаве явище, як агресія, агресивна поведінка закономірно привертало увагу мислителів та науковців протягом століть. Прагнення пояснити природу цього феномену бачимо ще з донаукових часів. Філософська думка трактувала таку поведінку як потяг до зла. Давньогрецький філософ Платон вважав, що потяг людини до чогось доброго або злого закладений у її душі. Душу він порівнював з колісницею, що запряжена білим і чорним кіньми (шляхетний та низинний початок), відповідно розум - то візничий, який керує ними.

Представник англійської філософії Т. Гоббс був переконаний в тому, що люди за своєю природою злі, і в самій людині є щось, що робить її войовничою, і «якщо залишити людей самих на себе, то результатом буде війна всіх проти всіх» [10]. Він виділяв три основні причини протистояння і насильства між людьми: суперництво (заради наживи), недовіру (заради безпеки), і честолюбство (заради репутації) [12; 13].

Натомість інший англієць - Дж. Лок - називав дитячу душу (психіку) «*tabula rasa*» (тобто «чиста дошка»), на котрій буде викарбуване її життя. Батьки, виховання в родині, оточення спонукають дітей до насильства: «якщо їх з малих років вчили, що можна бити та ображати інших ... то чи не цим вони готуються до того, щоб робити теж саме, коли вони стануть достатньо сильними...» [цитовано за Дроздовим]. Філософ вважав, що агресія не є природним станом людини, проте виправдовував її при необхідності захистити свою свободу, майно, життя.

В баченні франко-швейцарського філософа Ж.-Ж. Руссо людська природа - досконала, невинна (*noble savage*), за його гіпотезою причини насильства треба шукати у впливі середовища, в обставинах, які склалися, тобто агресія культивується суспільством.

Французький мислитель Ш. Монтеск'є висунув «теорію клімату», за якою агресивність на пряму пов'язана з кліматичними умовами, в яких проживає людина, і вважав мешканців північних країн більш агресивними [13].

Отже, як ми бачимо, вже тоді окреслено два підходи в розумінні феномена агресії: вроджений та обумовлений зовнішніми факторами. Відтак, ще задовго до того, як сформувався науковий спосіб пізнання, дослідники надавали ключове значення соціально-психологічним чинникам для пояснення агресії як явища.

Науковий розвиток в XIX ст. стає потужним стимулом у дослідженні агресії. Зі становленням окремих галузей науки питання агресії стає об'єктом досліджень як природничих (біологія, фізіологія, медицина, психіатрія тощо), так і гуманітарних та суспільних наук (антропологія, психологія, соціологія, педагогіка, кримінологія та ін.).

Відтоді, якоюсь мірою і дотепер, можна простежити таку тенденцію: природничі науки надають переважне значення ендогенним (внутрішнім) чинникам агресивної поведінки (як-от: генетична схильність та спадковість, тип нервової системи, біологічні та фізіологічні процеси та ін.), натомість гуманітарні та суспільні ставлять в пріоритет екзогенні (зовнішні) чинники (середовище і виховання, соціально-економічні умови, інформаційний вплив, фрустрація та стрес та ін.).

Сьогодні наукові дослідження агресії і причин її виникнення фокусуються на впливі гормонів і нейромедіаторів, функціонуванні і розладах діяльності мозку, на соціальних і психологічних чинниках, як-от: навчання і моделювання поведінки, домашнє, медійне насильство, насильство в кіберпросторі тощо. Зрештою, вивчення потужного впливу на агресивну

поведінку такого чинника, як війна, на жаль, не втрачає актуальності для всього світу.

Оскільки кожне наукове дослідження передається за допомогою категоріального апарату, є необхідність визначити і охарактеризувати його основні поняття. Відомий дослідник проблем людської агресивності американський психолог Л. Берковіц зазначав, що для того, щоб зрозуміти суть агресії, необхідно знайти чітко й точно визначення цього терміна [4]. Отже, розглянемо ключові поняття: «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка», які в літературі можна зустріти не тільки як самостійні, а також як взаємодоповнюючі і майже синонімічні дефініції.

І тут, за висловом сучасного науковця Р. Сапольскі, визнаного дослідника людської поведінки, ми стикаємось зі «складністю творення дефініцій: для науковців, що працюють у різних галузях, ці терміни мають різне значення» [28, с.19]. Так, для одних агресивність - це сила, з якою проявляється любов та ненависть до інших або до самого себе; для інших - захисна реакція при загрозі задоволення потреб людини; або - схильність до реалізації агресивної моделі поведінки; чи - порушення соціальних норм, одна із форм девіацій, або просто прагнення незалежності чи активне відстоювання своєї позиції [4, с. 5].

Першим логічним кроком дослідження поняття, на нашу думку, є визначення семантики. При цьому слід брати до уваги те, що звернення до словників дає лише загальне уявлення про явище, проте цей метод широко використовується в роботах науковців.

Отже, в Кембріджському словнику знаходимо такі визначення агресії:

- Розмовна або фізична поведінка, яка є загрозовою або заподіює шкоду комусь чи чомусь;
- Застосування сили в спортивній грі, яке має на меті здобуття очок [36].

Велика українська енциклопедія натомість дає такі два значення: агресія (міжнародне право (військова агресія)), та агресія (психологія). Агресія у психології - це зумовлена переживанням фрустрації ворожа поведінка стосовно іншої особи або групи осіб [7].

В двох українських психологічних словниках наведені майже тотожні визначення. Агресія (від лат. *aggressio* - напад) - індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи [14; 34], а в «Психологічному словнику» за редакцією Н.А. Побірченко наголошується, що саме наявність мотиву нанесення шкоди дає підстави психологічної класифікації цих дій, як агресивних [23].

Термінологічний словник «Екстремальна та кризова психологія» визначає агресивну поведінку як реакцію на несприятливі для людини у фізичному та психічному відношеннях ситуації, що спричиняють фрустрацію, стрес і подібні стани. Там же зазначено, що з точки зору психології така поведінка є одним із способів захисту почуття власної цінності, самооцінки, збереження тотожності, встановлення контролю над значимим для суб'єкта оточенням. Агресивні дії розглядаються як засіб досягнення мети, задоволення потреби в самоствердженні, спосіб психологічної розрядки [14].

Розгляньмо деякі визначення агресії, які були запропоновані різними дослідниками. А. Басс описав агресію як поведінку, що завдає шкоди іншому організму. Більш розгорнуте визначення у Г. Левіна та Б. Флейшмана, де агресія - це «заучені реакції на збудження, які викликані фрустрацією, або інструментальні акти, направлені на досягнення різних цілей» [цитовано за Дроздовим]. За Л. Берковіцем та С. Фешбахам ознакою агресії є намір заподіяти шкоду, а не просто дії, що призвели до шкоди. У Р. Берона і Д. Річардсона агресія - поведінка, спрямована на заподіяння шкоди іншій людині, яка не бажає, щоб її завдали [13; 29].

Отже, як бачимо, термін агресія не має єдиного загальноприйнятого визначення в науковій літературі. В деяких з них не береться до уваги намір, а також те, що агресія людини може бути спрямована стосовно самої себе, і до неживих об'єктів. Тому в нашій роботі будемо спиратися на те, що агресія - це фізична або вербальна поведінка з наміром заподіяти фізичну чи психологічну

шкоду. Також зазначимо, що терміни «агресія» і «агресивна поведінка» вживатимемо тут як синоніми.

При дослідженні теми агресії треба відрізнити два поняття: власне «агресія» і «агресивність».

Агресивність в літературних джерелах описується, з одного боку, як ситуативний емоційний стан, що супроводжується спалахами гніву та імпульсивними проявами, а з іншого - як відносно стійка риса особистості, яка проявляється в схильності до агресії.

Агресивність - складний феномен, вона одночасно є й природженою, і набутою. З одного боку - це біологічний механізм, необхідний для виживання людства, як виду (він є спільним для тварин і людей). Як вроджена риса особистості, агресивність може залежати від інстинктів, гормонального фону, типу темпераменту тощо. З іншого боку - набутий компонент агресивності (її рівень і спосіб вираження) формується в процесі соціалізації через навчання та орієнтацію на культурно-соціальні норми [14-16; 23; 24; 34].

Оцінка агресивності може бути двоякою і залежати від контексту. З позитивної точки зору агресивність забезпечує спроможність людини до активних дій заради виживання, подолання життєвих труднощів, відстоювання інтересів. Негативна оцінка надається агресивності, коли через соціально-психологічні особливості індивіда ним порушуються суспільні норми (як правові, так і моральні).

Розділивши і проаналізувавши поняття «агресія» і «агресивність», приходимо до висновку, що акт агресії може бути ситуативною дією, а не сталою рисою особистості, водночас внутрішня агресивність не конче проявляється в агресивній поведінці. Загалом, агресія і агресивність - це інструмент, потужна зброя, яка в різних руках і за різних обставин може бути використана як на добро, так і на зло.

В літературі описано велику кількість видів та форм агресії, також бачимо різні способи її класифікації за різнотипними критеріями.

Деякі автори виділяють такі основні види агресії за способами її вираження: фізична, вербальна, пасивна. Фізична агресія - це прояви насильства, що можуть завдати фізичної шкоди, травм, ушкоджень. Вербальна агресія натомість завдає психологічної шкоди, це різні грубі слова, образи, погрози, прокльони тощо. Пасивна агресія - вид такої негативної поведінки, яка виражається неявно, непрямом (відмовчування, ігнорування, прихований супротив).

Електронна версія «Великої української енциклопедії» містить наступну класифікацію (за Е.В. Крайніковим):

За формами прояву (тут проведемо паралель з попереднім абзацом):

а) відверта агресія - агресор завдає фізичної шкоди або погрожує завдати таку шкоду;

б) стосункова агресія - агресор завдає шкоди в соціальному плані, наприклад, ігноруючи або принижуючи партнера, пліткуючи про нього, вдаючись до наклепів тощо.

За метою:

а) реактивна, або ворожа агресія - спрямована на спричинення шкоди іншій особі;

б) проактивна, або інструментальна агресія - спрямована на досягнення певних цілей (отримання бажаного об'єкта, привілею або простору) [7].

В цій класифікації за метою, знаходимо в літературі такі позначення першого виду агресії, як «емоційна», «теплова», «імпульсивна», «оборонна». Її розглядають як відповідь на вербальні або фізичні дії інших. Намір агресора в цьому випадку - заподіяти шкоди. Другий вид називають «холоднокровною», «інструментальною», «хижацькою». Тут агресія не є самоціллю, вона служить досягненню мети, для здобуття бажаного, для підкорення і панування над іншими [2; 13].

За класифікацією Е. Фромма агресію можна розділити на два основні види: «доброякісну» і «злроякісну». Перша - сприяє виживанню, друга -

руйнівна. (Детальніше зупинимось на цьому згодом при розгляді теорій походження агресії) [5; 13].

А. Басс запропонував дуже докладну типологію агресії. Для опису агресивних дій він використовує три шкали: фізична - вербальна, активна - пасивна, пряма - непряма. Комбінуючи варіанти він отримав вісім категорій, які охоплюють більшість способів агресивного поведіння, і практично кожен дію, що має ознаки агресії можна описати за допомогою цієї класифікації. Приміром, штовхання, нанесення поранень, в тому числі з використанням зброї - це фізична активна пряма агресія, а закладання вибухівки, псування майна - фізична активна непряма; сексуальні та гомофобні жарти - вербальна активна пряма, відмова від захисту людини від незаслужених звинувачень - вербальна пасивна непряма [13].

Для виявлення схильності до агресивної поведінки А. Басс і А. Даркі розробили методику у формі опитувальника. Зазначимо, що ця методика є однією з найпопулярніших і широко застосовується в сучасних дослідженнях агресивної поведінки підлітків [17].

При дослідженні феномену агресії доречним буде звернути увагу на такі поняття, як булінг (цькування) та кібербулінг. Цей вид агресивної поведінки не має характеру самозахисту і здебільшого має колективну форму. Це різновид проактивної (інструментальної) агресії, що застосовується як спосіб вирішення конфліктів або для здобуття переваги (наприклад, у вигляді влади, чи домінування). При детальному розгляді можна було б віднести ці дії до якоїсь з описаних вище категорій, приміром, поширення наклепу на когось в соцмережах може бути соціальною, стосунковою (реляційною), вербальною, активною-непрямою агресією тощо. Але колективність, системність, повторюваність, тривалість цих дій виокремлює такий вид агресивної поведінки в самостійну категорію. Забігаючи наперед відмітимо, що групові форми агресії породжують ті ж чинники, що й індивідуальну, при цьому інтенсивність реакцій зазвичай вища. Крім того, колективні форми агресії є дуже розповсюдженими в підлітковому середовищі.

Хоча наслідки фізичних форм насильства можуть здаватися більш очевидними, а нефізичні можуть набувати таких витончених форм, що в них складно розгледіти сам факт агресії, вони також спричиняють суттєву шкоду. Наприклад, в дослідженнях стосовно булінгу серед дітей і підлітків було виявлено, що вони оцінюють страждання від соціальної агресії як більш значущі, ніж від фізичної. Жертви цькування мали вищий рівень самотності, тривоги та депресії. Також встановлено, що вони с більшою вірогідністю матимуть прояви девіантної поведінки (від куріння й аж до самогубства) [56, с. 495].

Нещодавно в науковому середовищі виник новий термін - мила агресія (cute aggression). Мила агресія (альтернативний термін - грайлива агресія) - це поверхнево агресивна поведінка людини (приміром, легке торсання, стискання, пощипування, покусування) без бажання завдати шкоди, викликана виглядом когось або чогось надзвичайно милого, наприклад немовляти, або дитинчати тварини. Перші дослідження милої агресії були проведені під керівництвом соціальної психологині Єльського університету О. Арагон в 2015 році. Науковиця дійшла висновку, що це один з різновидів диморфних емоційних проявів, коли поєднуються протилежні на перший погляд почуття та поведінка (наприклад, люди часто плачуть від щастя, або сміються у стресовій ситуації) [30; 60].

Для розуміння природи агресії доцільно розглянути також і ключові теорії її походження.

3. Фройд для аргументації агресивності застосовував свою теорію інстинктів. На його думку кожна людина керується інстинктом життя (Ерос) та інстинктом смерті (Танатос), які знаходяться в постійному конфлікті. Якщо інстинкт смерті переважає, людина демонструє агресивну поведінку спрямовану на себе або назовні. К. Юнг, розвиваючи цю тему, виділив «Тінь» - архетип, який уособлює все, чого людина не хоче в собі визнавати, і який є відповідальним за деструктивне (в тому числі - агресивне) в особистості людини. Згідно з психоаналітичним підходом агресивність закладається в

дитинстві як реакція на насильство дорослих (покарання, обмеження), а енергія агресії, яку ми постійно генеруємо та придушуємо, прагне вирватися назовні. Це не обов'язково має бути насилля, одним з проявів може бути катарсис - спосіб очищення від негативної енергії через вираження емоцій словами, плачем, діями тощо [18; 25; 32].

Один з основоположників етології (наука, що вивчає поведінку тварин) К. Лоренс, як прихильник теорії еволюції, порівнював поведінку людей з поведінкою тварин. Нічого поганого в такій агресії не вбачалося, вона розглядалася як інстинкт, який сприяв боротьбі за виживання та еволюції шляхом природного відбору сильніших, а зникнення агресії може спричинити зникнення виду. І у «півнів, що побилися на смітнику», і «у собак, що гризуться»...і в тих, хто хапається зопалу за ядерну бомбу, є одна підстава - внутрішньовидова агресія». Але з іншого боку - «це серйозна небезпека, яка загрожує людству в сучасних умовах культурно-історичного і технічного розвитку» (цитовано за Ю.В. Качановою) [15].

Погляд Е. Фромма на походження агресії називають «теорією деструктивності». Він розрізняв два види агресії - доброякісну та злоякісну. Природа першої подібна до тваринної агресії як біологічний адаптивний інструмент. Це захисна, оборонна реакція на загрозу життєвим інтересам (таким, як життя, свобода, майно). Зі зникненням вітальної загрози зникає і така агресія. Друга - суто людське явище, обумовлене різними психологічними та соціальними чинниками. Вона деструктивна, руйнівна, ніяк не пов'язана з самозахистом від нападу чи загрози, а є наслідком психологічних потреб особистості; це деспотичність і жорстокість, інструмент домінування, прагнення до панування над іншою істотою. На думку Е. Фромма, злоякісна агресія виникає через неадекватність самооцінки, як наслідок несвідомих стремлень, через нездатність розв'язати внутрішні конфлікти. Неспроможність вирішення цих конфліктів без шкоди для себе та оточуючих - основна причина деструктивної агресії. Отже, Е. Фромм розглядав агресію в контексті соціального середовища [5; 15].

Ще одна концепція походження агресії - теорія фрустрації. Її висунули Д. Доллард та Н. Міллер. Фрустрація (від лат. *frustratio* - розчарування, марне очікування, невдача) - психічний стан, що виникає, коли людина стикається на шляху до досягнення якоїсь значущої для неї мети з непереборними (реальними або уявними) перешкодами. Отже, фрустрація - більш-менш тривалий стан, в якому людина переживає відчай, безвихідність ситуації. Здебільшого фрустрація викликає агресію, направлену на усунення об'єкта, котрий її спричинив. Однак, агресія - не єдиний можливий варіант поведінки у відповідь на фрустрацію. Наприклад, через очікування негативних наслідків від реалізації агресії (під страхом осуду, покарання тощо), людина вдається до стримування дії, відмовляється від своєї мети, а це, до речі, може стати, новим джерелом фрустрації. В своїх дослідженнях науковці описали ще одну модель поведінки - зміщену (або заміщену) агресію, коли агресивна розрядка направлена не на джерело фрустрації, а переорієнтовується на інший об'єкт, або навіть на самого себе (автоагресія) [13; 29; 32; 56].

Таким чином ми ніби потрапляємо в замкнене коло: фрустрація і стрес спричиняє негативні емоції, реакцією на них стає агресія, яку буває важко зупинити, і ми самі стаємо джерелом агресії для іншої людини.

Цей процес регулюється нашою нервовою системою. Приміром, дослідження зв'язку між гормонами стресу та центром контролю агресії в мозку під керівництвом М. Крука проводились на щурах, чия нейрофізіологія схожа на нашу. Поведінкові нейробіологи в своїх експериментах підтвердили, що цей механізм працює в обох напрямках і підвищення однієї змінної підвищує іншу, тобто стрес і агресія можуть взаємно посилюватися. На думку вчених це «може пояснити не тільки те, чому щось на кшталт стресу від заторів призводить до люті на дорозі, але й чому лють викликає постійну стресову реакцію, через яку важко зупинитися», або «чому поганий день в офісі може спонукати когось ввечері до насильства по відношенню до членів сім'ї».

В дослідженні також висунуто припущення, що ліки (засоби для зменшення тривоги, які регулюють реакцію на стрес і які, наразі, поки ще не

розроблені) можуть сприяти зниженню насильства, що викликане гострим стресом [37].

Своєрідним продовженням фрустраційної теорії є когнітивна теорія М. Зільмана та Л. Берковіца. Згідно з нею на виникнення агресивної поведінки мають значний вплив емоційні і пізнавальні процеси, а передумовою агресії є негативний афект. До агресії призводить не сама фрустрація чи інші стимули (приміром, біль, спека), а переживання, які ними викликані (гнів, роздратування, ворожість) і усвідомлення цих переживань. Тобто реакція людини визначається тим, як вона інтерпретує фрустрацію.

А. Бандура вважав, що теорія фрустрації не дає повного пояснення виникнення агресії, на його думку, фрустрація - це лише один, і то - не найважливіший фактор, який впливає на агресивну поведінку. Вчений дотримувався думки, що агресивність може бути засвоєна через спостереження, моделювання та підсилення. Його теорія соціального навчання базується на гіпотезі, що навички та знання набуваються не лише через власний досвід, а й через спостереження за діями інших та їх наслідками. На підтвердження цієї теорії було проведено ряд досліджень, наприклад - експеримент, в якому дітям демонструвалися фільми, в яких різні зразки поведінки (агресивні та неагресивні) мали різні наслідки (покарання чи заохочення). Результати експерименту довели, що готовність реалізувати певну поведінкову модель в значній мірі визначається тим, каралася чи винагороджувалася така поведінка [18; 25; 32].

Сучасні психологічні студії можуть підкріпити цю теорію. Приміром, в 2011 році групою науковців на чолі з І. Оруе були оприлюднені результати дослідження, згідно з якими чим більше діти і підлітки вважають насильство нормальним, тим більша ймовірність, що вони будуть брати участь у агресії проти інших. До того ж слід наголосити, що збільшення рівня агресивності після отриманого досвіду агресивного поводження мало довготривалий характер і спостерігалось не тільки у жертв, а й у свідків агресії [58].

Слід наголосити, що в новітніх наукових дослідженнях можемо простежити тенденцію до мультидисциплінарного, інтегративного підходу до трактування і аналізу агресії, де різні теорії не заперечують одна одну, а доповнюють і уточнюють. Це стає підґрунтям для всебічного вивчення, кращого розуміння впливу чинників різного походження у їхній взаємодії, а отже, і для розробки і запровадження ефективних етичних методів втручання для подолання агресивної поведінки, які враховують всі можливі аспекти і особливості кожного конкретного випадку.

1.2. Детермінація та класифікація соціально-психологічних чинників виникнення агресивних проявів

В сучасній науці розглядаються такі основні групи чинників агресії:

1. Генетичні чинники агресії

На підтвердження генетичного характеру агресивності може служити факт виведення більш агресивних порід тварин (собак, биків тощо). Для виявлення тенденцій агресивної поведінки у людей неодноразово проводилися дослідження з близнюками. Науковці з'ясували, що рівень подібності в агресивній поведінці для однояйцевих близнюків значно вищий, ніж у різнояйцевих.

Інша група вчених вивчала роль гена моноаміноксидази (МАОА), який впливає на вироблення серотоніну (нейромедіатора, який допомагає регулювати такі психоемоційні реакції, як агресивність, тривога). Згідно з результатами цих досліджень, нижчий рівень активності цього гена може спричиняти більше проявів агресії у людини. Однак слід зауважити, що цей фактор більше впливав на людей, які зазнали жорстокого поводження в дитинстві, а відтак агресія визначена генетично лише частково [56, с. 502].

За словами нейробіолога Р. Сапольскі роль спадковості у формуванні поведінки значно складніша, ніж загальноприйняті уявлення про це. Передбачити, яку роль відіграє ген в становленні поведінкових реакцій

складно, адже все вирішує середовище, а воно у людей дуже різноманітне. Р. Сапольскі порівнює гени з рецептом пирога: «навіть ідеальний рецепт яблучного пирога не відповідає за те, як його випечуть, чи буде він смачний». Тобто один і той самий ген буде активовано по-різному у різних зовнішніх середовищах [19; 28]. Отже, можемо зробити висновок, що генетичні та соціальні чинники агресії мають розглядатися у взаємодії.

2. Фізіологічні чинники агресії

Науковці встановили, що за регулювання нашого сприйняття та реакції на страх і агресію відповідає така ділянка мозку, як мигдалеподібне тіло, або амигдала, складова лімбічної системи. Вона відіграє вирішальну роль у формуванні емоцій. Також виявлено прямий зв'язок між розміром амигдали та агресивною поведінкою, зменшені розміри спостерігаються у злочинців та психічно неврівноважених людей.

Нейронний зв'язок між мигдалеподібним тілом та префронтальною корою дозволяє контролювати наші емоції, регулювати їх, гальмувати агресивні імпульси. Префронтальна кора - своєрідний центр контролю агресії, зниження активності цієї ділянки мозку пов'язують з підвищенням агресивності. Відмітимо, що ця ділянка мозку у підлітків перебуває ще на стадії формування.

Деякі захворювання (епілепсія, хвороба Альцгеймера) можуть спонукати до агресії. Також пацієнти з респіраторними захворюваннями (астма, хронічне обструктивне захворювання легень) при утрудненому диханні стають більш агресивними. Загалом, біль будь-якого походження може спричинити агресію [57].

3. Біохімічні чинники агресії

Зміни в роботі гормональної системи, підвищення рівню тестостерону, адреналіну та норадреналіну можуть сприяти виникненню агресивної поведінки. Дослідники виявили кореляцію між рівнем тестостерону та агресії, підлітки та дорослі чоловіки, у яких рівень вмісту цього гормону високий, більш схильні до агресивних реакцій. Позаяк вміст тестостерону в крові жінок

набагато нижчий, ніж у чоловіків, дослідження також показали зв'язок між рівнем у них цього гормону та агресивною поведінкою (наприклад, конкурентоспроможністю).

Ще одна важлива речовина - серотонін, адже цей нейромедіатор пригнічує агресію. Коливання рівню серотоніну часто виникають, коли людина переживає стрес. Виявлено, що низький рівень серотоніну прогнозує майбутню агресію, а збільшення його рівня допомагає гальмувати імпульсні реакції [56, с. 18].

Так в 2011 році в Кембріджському університеті М. Крокетт, Л. Пасамонті та інші провели дослідження, яке продемонструвало, яким саме чином ця хімічна речовина допомагає регулювати поведінку, а також чому деякі люди більш схильні до проявів агресії. В ході дослідження добровольцям змінювали рівень серотоніну. Потому, за допомогою МРТ проводилося сканування мозку під час перегляду дослідженими зображень облич зі злим, сумним та нейтральним виразом. Аналіз отриманих науковцями результатів показав, що низький рівень серотоніну в мозку послаблює зв'язок між мигдалеподібним тілом і лобовими частками. Отже, коли рівень серотоніну низький, префронтальній корі важче контролювати емоційні реакції на гнів, які генеруються в мигдалині. З використанням особистісного опитувальника також було визначено тих з досліджуваних, хто має природну схильність до агресивної поведінки. З'ясувалось, що у цих осіб при виснаженні серотоніну зв'язок між мигдалиною і префронтальною корою був ще слабшим. Тобто ті люди, які більш схильні до агресії, є найбільш чутливими до змін рівня серотоніну [44].

Слід зазначити, що зв'язок між рівнем згаданих речовин в крові та поведінкою людини є обоюстороннім: так, тестостерон сприяє агресивності і домінуванню, але й домінування або успіх (наприклад, перемога в спортивних змаганнях) спричиняють підвищення його концентрації [32, с. 91]. Б. Бушман разом з колегами провів ряд експериментів, які підтвердили гіпотезу, що

переможці демонструють більш агресивну поведінку після перемоги, в той час ті, хто програв, до агресії здебільшого не схильні [55].

Загальновідомо, що вживання алкоголю також може спричинити агресію, в суспільстві він стійко асоціюється з насильством. Навіть існувала практика для зменшення страху і посилення агресії видавати солдатам алкоголь перед боєм. Численні дослідження доводять цей зв'язок, а теорії так званої «інтоксикованої агресії» розглядають його з двох точок зору: як порушуються когнітивні процеси, і як соціальне ставлення полегшує агресію.

Отже, з одного боку, алкоголь порушує роботу ділянок мозку, які забезпечують гальмування поведінки, що не схвалюється; також при вживанні алкоголю знижується рівень глюкози, яка дає мозку енергію для самоконтролю. А з іншого боку, самі очікування людей щодо того, що алкоголь вплине на агресію (адже в нашому розумінні алкоголь нерозривно пов'язаний з нею), призводять до цього ефекту. І дослідження показали, що люди, будучи впевненими, що знаходяться під дією алкоголю, поводитися більш агресивно [4].

Однак алкоголь радше підсилює, ніж викликає агресивні тенденції. Б. Бушман та П. Джанкола провели дослідження, в якому виявили, що вплив алкоголю на агресивність наявний лише в тих людей, які мають певну рису особистості. Ця риса - здатність враховувати майбутні наслідки поточних дій. За словами дослідників, «люди, які зосереджуються на «тут і зараз», не думаючи про вплив на майбутнє, є більш агресивними, ніж інші, коли вони тверезі, але ефект значно посилюється, коли вони п'яні» [54].

Агресивну реакцію можуть також викликати деякі медичні препарати як побічний ефект їхньої дії, зокрема антидепресанти, або препарати, які підвищують рівень дофаміну [56, с. 18].

4. Психічні чинники агресії

Деякі психічні розлади та стани спричиняють агресивну поведінку. Наприклад, шизофренія, біполярний розлад, синдром дефіциту

уваги/гіперактивності та розлад поведінки у дітей, розлади аутичного спектру. ПТСР та гострий стресовий розлад також може сприяти потенційній агресії.

І навіть за відсутності психічних діагнозів, людина під впливом фрустрації, стресу, емоцій (коли вона гнівається, налякана, приголомшена, розчарована, збентежена), або думок про власну смертність - може реагувати агресивно. Також як чинник агресії психології розглядаються такі особистісні риси, як тип темпераменту та особливості характеру тощо [57].

5. Соціальні чинники агресії

Серед соціальних чинників в аспекті агресивної поведінки розглядають виховання, соціальне навчання, вплив середовища та медіа, економічні та соціальні стреси і кризи тощо. Очевидно, що надпотужним чинником сьогодення для нас є війна.

Війна, напевно - найбільша із можливих соціальних катастроф. Вона завжди залишає глибокий слід у всіх сферах існування, впливає на життя та психіку всіх людей, і тих, хто брав участь в бойових діях, і тих, хто перебував в окупації, і тих, хто був змушений покинути дім, і тих, хто чекає рідних з фронту, і навіть тих, хто залишився в більш-менш безпечних місцях. Війна змінює соціальні та культурні норми суспільства, такі прояви, як мужність та героїзм набувають значущої цінності, але разом з цим вона робить людей більш толерантними до агресії та насильства.

У зв'язку з цим доречно згадати масштабне класичне дослідження Д. Арчера та Р. Гартнера 1976 року, в якому проаналізовано дані із 110 країн, розглянуто статистику після 50 воєн, починаючи приблизно з 1900 року. Висновки дослідження свідчать про те, що в більшості країн в післявоєнні роки спостерігалось значне збільшення рівня вбивств. Це зростання відбувалося після великих і менших воєн, було притаманним для всіх післявоєнних країн - як переможених, так і переможних, з сильнішими і слабшими економіками, серед чоловіків і серед жінок [40].

Війна є джерелом стресових факторів, таких як фізична небезпека, соціальні і економічні зміни, психологічні травми, інформаційний тиск тощо.

Вона впливає і на емоційну сферу, тому ми все частіше можемо відчувати страх, гнів, роздратування, тривогу.

Ці емоції - реакція на загрози навколо нас, очевидно, що коли людина почувається добре, в безпеці, у неї менше причин проявляти агресію. Різноманітні дослідження доводять, що коли ми відчуваємо сильні негативні емоції, які викликають збудження, коли ми відчуваємо дискомфорт чи розчарування, або тривожимося про смерть - агресивна реакція більш імовірна.

Під час війни ми не тільки знаходимося під тиском всіх загроз, які вона несе, а й постійно перебуваємо в інформаційному полі, перенасиченому відомостями про насильство. Агресія, насильство, жорстокість стала для нас страшною буденністю. Численні дослідження доводять, що перегляд насильства в медіа може посилити агресію навіть у дорослих, а діти і підлітки є ще більш вразливою до цього впливу аудиторією. Зауважимо, що в рівній мірі це стосується перегляду як актів фізичної агресії, так і проявів емоційного знущання. Образи насильства активують наші агресивні думки і почуття, а через неодноразовий та тривалий ефект цей вплив стає хронічним і з більшою вірогідністю спричинить зміни нашої поведінки.

У науковців ще немає остаточного пояснення цьому явищу, однак розглядаються дві теорії. Перша полягає в тому, що в процесі перегляду насильства відбувається засвоєння певної моделі поведінки, а друга припускає виникнення емоційної десенсibiliзації - зниження чутливості до агресії, коли людина вже не сприймає таку поведінку, як неможливу, негідну. Контакт з насильством в медіа також може підвищити пильність людини щодо агресії, і тоді якісь неоднозначні дії з боку інших (наприклад поштовх в переповненому приміщенні) можуть сприйматися нею як навмисні акти провокації [49; 50].

В контексті впливу війни на агресивну поведінку цікавим є дослідження А. Чаббу, С. Галліт та ін., в якому вивчався взаємозв'язок насильства в медіа та агресії через посередницький ефект психологічного стресу. В своїй статті вони зазначають, що високий рівень кількості користувачів інтернету і споживання медіа викликає занепокоєння щодо їх впливу на психічне здоров'я, особливо з

огляду на насильницький характер контенту та політичну і соціально-економічну нестабільність (дослідження проводилось в Лівані, населення якого вже тривалий час зазнає насильства через війни, бомбардування, заворушення, а агресія вже сприймається як нова «норма» - настільки зріс рівень агресивної поведінки).

Науковці наголошують, що неодноразово повторюваний контакт з насильством в медіа призводить до емоційної десенсибілізації - зниженню чутливості до страждань інших людей, а згодом і до насильства в реальному житті. І хоча сам перегляд насильства вже є стресом, проте не є причиною агресивної поведінки, а виступає каталізатором, підсилюючи інші чинники, і ключову роль відіграють саме соціально-психологічні чинники, серед яких молодий вік, психологічний дистрес, травма, ПТСР, належність до чоловічої статі, самотність, низькі соціально-економічний статус та рівень освіти тощо. Автори припускають, що у людей, в яких наявні ці фактори ризику, насильство в медіа запускає каскад мозкових процесів, які спричиняють дистрес, і підвищується імовірність агресивної поведінки [39].

Щодо руйнівного впливу агресії на психіку загалом і на виникнення агресивної поведінки зокрема, найвразливіша категорія - це діти і підлітки. Л.Р. Х'юсман разом з групою колег в 2021 році оприлюднили результати десятирічного дослідження, яке підтвердило гіпотезу, що ранній контакт з насильством із застосуванням зброї значно підвищує вірогідність агресивної поведінки в майбутньому, в тому числі: носіння зброї, використання зброї або погрози її використання, злочинні насильницькі дії тощо. Навіть якщо контакти з агресією із застосуванням зброї відбуваються не в реальному, а віртуальному світі, медіа, кіно тощо, діти починають сприймати таку поведінку як прийнятну [48].

В умовах воєнного стану ми, на жаль, не можемо в повній мірі відгородити себе і наших дітей від такого контакту, адже війна - це збройне насильство, і українці, навіть ті, що самі безпосередньо не мають особистого

досвіду використання зброї, перебувають в інформаційному просторі, який перенасичений відомостями про зброю та наслідки її застосування.

Майже в тому ж самому складі група вчених в 2007-2015 роках провела лонгітудне дослідження впливу етнічно-політичного насильства на дітей і підлітків Палестини та Ізраїлю. Доцільно його розглянути, оскільки такі масштабні дослідження щодо унікального українського досвіду ще попереду. Автори спостереження наголошують, що діти і підлітки страждають не тільки від прямих фізичних наслідків, а мають і «глибокі психологічні шрами» через приголомшливий рівень насильства, свідками якого вони приречені бути.

Дані одного з опитувань українських підлітків, які, на жаль, з кожним роком війни можуть тільки збільшуватися, свідчать: хтось з найближчого оточення має бойовий досвід (59%); були свідками бойових дій (чули або бачили) (55%); хтось з близьких отримав травми (35%); вони особисто бачили поранених або вбитих (31%); хтось з близького оточення був убитий (21%) [45].

Повернемось до дослідження Л.Р. Х'юсмана. Науковці зазначають: діти стають свідками воєнного насилля, а згодом вони займають своє місце в «ланцюжку насильства», що починається в етнічно-політичному та воєнному конфлікті, продовжується в громаді, сім'ї, школі, і завершується їхньою власною агресивною поведінкою. І чим більшого насильства і тривоги діти зазнали, тим більш агресивно вони поведуться: від 51% до 71% опитаних визнали, що принаймні раз протягом року штурхали, били, душили, погрожували ножом чи пістолетом комусь зі своєї групи.

Л.Р. Х'юсман зауважив, що такі результати не дивують, адже зв'язок між насильством та агресивною поведінкою вже давно науково доведений, однак не так добре відомо, що «воєнне насильство, вчинене проти вашої власної групи іншою групою, посилює вашу агресивну поведінку по відношенню до членів вашої власної групи» [64].

Дослідники акцентували увагу на такому важливому моменті: згідно з отриманими результатами, ті, хто мав високий рівень тривожного збудження до насильства з меншою вірогідністю засвоюють і застосовують насильницькі

сценарії в подальшому, але натомість це тривожне збудження може посилювати травму від воєнного насильства, а отже й симптоми посттравматичного стресу. Тому виникає така проблема для розробки потенційних психологічних втручань: якщо застосовувати методи для зменшення тривожного збудження при контакті з воєнним насильством, навчати підлітків способам психологічного подолання цього збудження, то, з одного боку, після контакту з насиллям вірогідний менший прояв симптомів посттравматичного стресу, але з іншого - це може відбутися за рахунок того, що підліток засвоїть агресивні сценарії та в майбутньому для вирішення своїх соціальних і психологічних проблем поводитиметься більш агресивно.

Автори припускають, що найкращим можливим рішенням буде вчити юнацтво як справлятися з тривожним збудженням до насильства і одночасно не засвоювати насильницькі сценарії, а радше намагатися застосовувати неагресивні методи вирішення своїх соціальних проблем [47; 64].

Підсумовуючи, ще раз виділимо причини, що можуть викликати агресію (при цьому зазначимо, що в жодному разі цей перелік не може вважатися вичерпним, але є цілком достатнім в межах нашої роботи) :

1. Генетичні - з цієї точки зору агресія є еволюційно обумовленою реакцією, яка сприяла виживанню людини як виду.

2. Фізіологічні та біохімічні - зміни в роботі мозку, гормональної системи, деякі захворювання, вживання певних речовин можуть спричинити агресивну поведінку.

3. Психічні - деякі психічні стани та розлади, фрустрація, негативні емоції, риси особистості, когнітивні установки можуть детермінувати агресію.

4. Соціальні - досвід агресивного поведіння в родині та інших інститутах, нестабільна соціально-економічна ситуація в суспільстві, насильство в медіа, приналежність до груп, де культивується агресивність є підґрунтям відповідної поведінки.

Отже, як можемо висувати, походження людської агресії в чомусь має ту ж саму природу, як і в решти тварин: у нас виробляються такі ж гормони,

відбуваються аналогічні фізіологічні процеси, виникають схожі стресорні реакції. Однак, в той же час, людина в проявах агресивної поведінки унікальна тим, що (за словами Р. Сапольскі) «ми можемо завдати шкоди такими безпрецедентними й зовсім фізично невиснажливими речами, як натискання на гачок, кивок головою на знак згоди чи погляд в інший бік. Ми можемо бути пасивно-агресивними, засудити сумнівною похвалою, різати без ножа зневагою, висловлювати презирство, виявляючи зверхню турботу» [28, с. 17].

При дослідженні агресії цілком обґрунтованим видається застереження науковця, що в жодному разі не можна пояснювати причину поведінки однією теорією, впливом якогось одного чинника - генетичного, нейробіологічного, чи розвиткового. Такий спосіб можна використовувати лише для зручності в описанні явища, а «про складні речі потрібно думати комплексно» (Р. Сапольскі). Він навів три приголомшливих приклади з біографій видатних вчених ХХ століття (двоє з них, до речі, - нобелівські лавреати), які через надто вузький погляд намагались пояснити поведінку людини, розглядаючи один-єдиний аспект. Так, Дж. Вотсон заявляв, що з будь-якого немовляти можна зробити будь-кого шляхом виховання, прагнучи пояснити розвиток лише впливом середовища; Е. Моніш, через спрощене уявлення про нервову систему, за допомогою лейкотомії (пізніше перейменовану на префронтальну лоботомію) втручався в роботу мозку - «вносив зміни в синаптичні шляхи», що на його думку мало лікувати психічні захворювання (в тому числі агресивну поведінку); К. Лоренц вступив до нацистської партії і, через хибні трактування ролі генів, заявляв про необхідність селекції людей за потрібними ознаками і винищення тих, хто не несе користі [28, с.14-16].

Отже, агресія - дуже багатогранне явище, яке потребує комплексного, всебічного підходу. Її прояви набувають різних форм, мають різні причини і наслідки. Мотивація агресії може бути біологічною та соціальною. Біологічну мотивацію можна назвати внутрішньою, вона має органічну, або спадкову основу. Натомість соціальна мотивація пов'язана із зовнішніми впливами.

Жоден із розглянутих чинників виникнення агресії не можна розглядати окремо, але соціально-психологічним відведена чи не найважливіша роль у формуванні агресивних проявів, адже саме ці чинники значно підсилюють вплив всіх інших, чим збільшують вірогідність агресивної поведінки.

1.3. Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітковому віці: віковий та ситуативний аспекти

Форми і симптоми агресивної поведінки підлітків можна розділити на три групи:

1. Поведінкові симптоми:

- фізична агресія (штовхання, бійки, завдання матеріальної шкоди, знущання над тваринами);
- вербальні прояви (образи, погрози, крик, лайка, критика, сарказм, плітки тощо);
- пасивна агресія (ігнорування, саботаж, демонстративна похмурість, непоступливість, зволікання у виконанні прохань);
- ризикова поведінка (порушення встановлених правил, ігнорування безпеки).

2. Емоційні симптоми: почуття ненависті, гніву, заздрості, низький поріг фрустрації, надмірна дратівливість, вразливість до критики, невдоволення собою або почуття провини, емоційне відчуження.

3. Когнітивні симптоми:

- упереджена ворожість (схильність сприймати нейтральні дії оточуючих як атаку);
- ригідність мислення (нездатність «відпустити» образу, нав'язливе планування помсти);
- неадекватна самооцінка (агресія як захист надто вразливого, або штучно завищеного «Я»);

- зовнішній локус контролю (бачення причин конфліктів суто у зовнішніх чинниках - обставинах, інших людях);

- соціальна відчуженість (ігнорування суспільних норм, що спричиняє ізоляцію та самотність).

В психологічній науці існує однозначне визнання того, що підлітковий вік, цей перехід від дитинства до дорослості, є одним з найскладніших періодів життя людини. Він супроводжується глибокими та стрімкими трансформаціями на фізичному, психічному і соціальному рівнях.

Розглянемо передумови і особливості розвитку підлітка, що містять ряд чинників і в свою чергу можуть стати детермінантами виникнення агресивної поведінки.

Інтенсивність фізіологічних змін в підлітковому віці можна порівняти з динамікою розвитку перших двох років життя людини. Стрімко і непропорційно видовжується скелет, набір м'язової маси не встигає за кістковою, що призводить до погіршення координації рухів, незграбності. Для цього віку характерними є перепади артеріального тиску і настрою (так звані емоційні гойдалки - приміром, від піднесення до пригніченості), фізична стомлюваність і зниження розумової працездатності, загальне погіршення здоров'я.

У підлітків, які частіше хворіють або мають хронічні захворювання спостерігається вища схильність до агресивної поведінки [42]. Зазначимо також, що з огляду на розумову і фізичну виснажливості підлітка, фактором агресії для нього може стати як надмірне навчальне і позашкільне навантаження, так і навпаки - надлишок вільного неструктурованого часу.

Характерну для підліткового віку неврівноваженість і нерозважливості можна пояснити, зокрема, особливостями розвитку центральної нервової системи, «переналаштуванням» роботи головного мозку. Відбувається певний дисбаланс у дозріванні різних ділянок, лімбічна система активізується раніше за префронтальну кору, тому гальмувальні процеси не встигають за

збуджувальними, а відтак емоційність у підлітка превалює над логікою і самоконтролем.

Ця надвисока емоційність в поєднанні з ще відносно невисоким розвитком інтелекту та відсутністю тривалого життєвого досвіду стає одним з визначних чинників підліткової агресії. Почуття і переживання підлітка характеризуються високою інтенсивністю і нестійкістю, звідси часті і різкі зміни настрою. Підлітки можуть бути тривожними, надмірно чутливими, надто бурхливо (з точки зору дорослого) реагувати на дії і слова, особливо ті, що стосуються їхньої особи (підлітковий егоцентризм) і це часто стає передумовою виникнення різноманітних конфліктів і агресивної поведінки [3; 8; 22; 27; 31].

Всі ці зміни супроводжують основну суть підліткової біологічної трансформації - репродуктивний розвиток. Пубертат, що припадає на ранній підлітковий вік, - це бурхлива гормональна перебудова організму, що спричиняє не тільки тілесні зміни: сексуальний потяг підсилює нестабільність емоційного стану. Дуже важливо те, що статевая зрілість настає раніше, ніж закінчується підлітковий період, тобто фізіологічний розвиток випереджає психічно-соціальний. Проте він вимагає від підлітка перегляду свого фізичного Я-образу у формуванні ідентичності, в тому числі сексуальної орієнтації.

В цьому віці виникає новий підвищений інтерес до свого зовнішнього вигляду. Як зазначає Р.В. Павелків, підліток через кризові переживання має пройти складний шлях - від заперечення своєї тілесності до прийняття власної тілесної унікальності [22].

Загалом, тілесність і зовнішність - джерело постійного занепокоєння і предмет безупинного дослідження для підлітка. Хвилювання щодо невідповідності власного зовнішнього вигляду тим уявленням, які формуються в свідомості, часто призводять до замкнутості, комплексів, а в крайніх випадках - навіть до неврозів, розладів харчової поведінки тощо. Деякі дослідження демонструють, що неадекватне сприйняття підлітками своєї ваги, відмова від вживання певних продуктів, неконтрольований потяг до їжі тощо пов'язані з частотою агресивних проявів [22; 42].

Отже, невдоволення своєю новою зовнішністю негативним чином впливає на самооцінку підлітка, створює внутрішній дискомфорт, який підліток намагається компенсувати зовнішніми агресивними проявами.

Визначальним етапом підліткового розвитку є становлення самосвідомості. Це забезпечує трансформацію дитячої ідентичності в цілісну систему дорослого самосприйняття. Ключовим елементом самосвідомості підлітка є почуття дорослості, яке в українській психології називають основним новоутворенням цього віку. Воно проявляється в прагненні до самостійності і бажанні сприйматися дорослим з боку дорослого оточення, потребі визнання рівних з ними прав. Виникає конфлікт між внутрішнім відчуттям дорослості і ставленням в соціумі до підлітка, як до дитини. Це протиріччя між фактичним соціальним статусом і прагненнями до самостійності може спонукати до самоствердження і реалізуватися у негативний спосіб (наслідування дорослих у таких діях, як куріння, вживання алкоголю, виклична сексуальна поведінка, зловживання дівчатами косметикою тощо).

Також невідповідність реального становища підлітка в родині і суспільстві новим очікуванням (приміром, фінансова залежність), невизнання дорослими його рівним собі, надмірна опіка (ставлення як до дитини принижує гідність підлітка) може викликати фрустрацію, яка в свою чергу підвищує імовірність виникнення агресії як засобу самоствердження або як захисної реакції. Цікаво, що в дослідженні Ю Чжан саме надмірна опіка в комбінації з низьким емоційним контролем підлітка визначала частоту підліткової агресії [45].

Проте в сприятливих умовах, коли в родині панують довірливі стосунки і взаємоповага, а рівень розвитку суспільства забезпечує підлітку безпечний простір для його самореалізації, він вчиться справжнім ознакам дорослості, як то: спроможності відстояти свою точку зору, здатності взяти на себе відповідальність тощо. Згідно з дослідженнями, на завершальному етапі підліткового періоду частота та інтенсивність агресивних проявів закономірно

знижується і на зміну їм стають більш конструктивні методи розв'язання конфліктів. Таким чином відбувається трансформація агресії у більш соціально прийнятні форми: фізична агресія, яка розглядається як складова нормативного розвитку в ранньому підлітковому віці, заміщується вербальною, непрямую або виражається через негативізм [21; 46].

Мисленнєва діяльність підлітка значною мірою сконцентрована на рефлексії, самопізнанні, самоствердженні, формуванні моральних переконань, системи цінностей і самооцінки; (принагідно зауважимо, що як завищена, так і занижена самооцінка може стати фактором підліткової агресії). В постійних пошуках ідентичності формується Я-концепція особистості підлітка.

Як і раніше, навчання заповнює більшість часу підлітка, але пріоритетом для нього стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Відбувається сепарація від батьків, взаємини з ними втрачають минулу значущість, а основним способом соціалізації і головним джерелом досвіду стають стосунки з ровесниками референтної групи. В психологічній літературі це прагнення підлітків до створення груп отримало назву «реакція групування» [8, с.133].

Приналежність до групи допомагає реалізувати ключові психосоціальні завдання підліткового віку. Б. Браун виділив такі чотири основні задачі:

- виділитися - домагатися незалежності та формувати ідентичність;
- вписатися - здобути визнання та відчутти приналежність до групи однолітків;
- відповідати - поглибити компетентність та знайти способи досягнення своїх цілей;
- закріпитися - взяти на себе відповідальність щодо переконань, діяльності, цілей [62].

З одного боку, належність до групи сприяє в реалізації цих завдань, допомагає підліткам задовольнити потребу в спілкуванні, приналежності, у визнанні своєї значимості, підтримує в подоланні труднощів віку (почуття самотності, надмірну емоційність, невпевненість в собі тощо). З іншого боку,

якщо інтереси і цінності групи носять антисоціальний характер, поведінка підлітків в ній стає девіантною.

Одна із форм девіацій - вживання алкоголю. Незважаючи на визнаний зв'язок між алкоголем і агресією, деякі дослідники зазначають, що виключний зв'язок між цими факторами не підтверджений, а вірогідніше є опосередкованим. Іншими словами, підлітки поводяться агресивно не тому, що вживають алкоголь, а вживають алкоголь з тих же причин, які викликають агресивну поведінку. Оскільки, на думку науковців, обидва типи поведінки зумовлені спільними індивідуальними, сімейними та середовищними чинниками, то і профілактика має бути спрямована на ці загальні фактори ризику (жорстоке виховання в сім'ї, досвід цькування проблеми з самооцінкою, почуття самотності тощо) [65].

Стосовно агресивного поведіння, як вказує О. Ю. Дроздов, у підлітків загалом домінують групові прояви [13, с.40]. Під тиском групи підліток може вчинити такі дії, на які не зважився б сам, навіть більше - у нього просто не виникло імпульсу для таких дій. В свою чергу Р. В. Павелків наголошує, що агресія у підлітків навіть з девіантною поведінкою зумовлена не стільки їхнім характером, скільки звичними поведінковими шаблонами та низьким рівнем самоконтролю. Така поведінка часто має демонстративно-захисну природу [21, с.202].

Загалом, надзвичайно висока конформність - характерна ознака підліткових груп. Прагнучи автономії і упереджено ставлячись до думки дорослих, підліток часто не в змозі критично, зважено оцінити засади існування, настрої, конкретні дії власної групи. В пошуках ідентичності він проходить етап бажання «бути як усі», наслідуючи стиль групи у зовнішньому вигляді, в одязі, в уподобаннях, в поведінці.

Проте, фахівці сходяться на тому, що попри незаперечно потужний вплив групи на підлітка, в тому числі на його поведінку, міцні зв'язки зі значущими дорослими великою мірою допомагають уникати надто ризикованих чи антисоціальних проявів [3; 8; 21; 27; 31].

В роботах як закордонних, так і українських науковців стаття зазначається як чинник агресії. І цьому є фізіологічне обґрунтування (вплив гормонів, приміром), проте останнім часом фахівці розглядають також і вплив гендерних стереотипів на особливості прояву агресії.

Стосовно підліткової агресії в українській науковій літературі знаходимо дані, що для дівчат і хлопців характерні різні форми агресивної поведінки. Зокрема, О. В. Волянська зазначає, що на відміну від хлопців, у яких фіксують більш виражені всі показники агресії, а агресивна поведінка є тенденцією або виражена в реальних проявах, то дівчата схильні до «потенційної агресії» у вигляді страху чи залежності. Також відмічається, що для хлопців переважно є характерною пряма фізична і вербальна агресія, схильність до домінування, вони відкрито ідуть на конфлікти, і навіть самі можуть їх провокувати. А для дівчат більш притаманна - вербальна, часто у пасивній і непрямій формі (ігнорування, сарказм), вони більше за хлопців схильні і до автоагресії, натомість конфліктів прагнуть уникати, їхня поведінка більшою мірою просоціальна. Цікаво, що стан агресивності (як то гнів, роздратування) частіше притаманний дівчатам, проте він не спричиняє активних дій, натомість, агресія хлопців як дія, часто не має емоційного підґрунтя [3; 8; 22; 27; 31; 9, с.127].

Цю статеву різницю у вираженні агресії підлітків відмічають і закордонні науковці, приміром, в нещодавньому дослідженні іспанських колег. В своїй роботі вони роблять акцент на гендерних стереотипах і зазначають, що, згідно з традиційними поглядами на фемінність, бажаними для дівчат є «емоційна самоєфективність і емоційна регуляція», а «токсична мускулінність» хлопців породжує агресію і насильство. Припускаючи, що традиційні уявлення про фемінність і мускулінність (в аспекті агресивних проявів) протягом останнього десятиліття могли трансформуватися під впливом соціальних змін, дослідники, однак, з'ясували, що вплив існуючих стереотипів досі є доволі сильним. Для зменшення агресивної поведінки і запобігання насильству фахівці пропонують в роботі з підлітками навчати їх стратегіям управління емоціями, емпатії, підкреслювати рівність статей для руйнування гендерних стереотипів [63].

Як вже було згадано, дитинство сучасних підлітків припало на час пандемії, що спричинило певні соціальні обмеження. Через неможливість відвідування навчальних та позашкільних закладів спілкування великою мірою було перенесено в кіберпростір. З одного боку інтернет дав можливості для навчання, розвитку, підтримки контактів, але й поставив перед новими викликами, приміром такими, як агресія в мережі.

На відміну від більшості своїх однолітків, повернення до нормального життя українських підлітків було унеможливлене через російську збройну агресію. Через війну соцмережі стали не лише інструментом зв'язку чи навчання, а й формою психологічного розвантаження: для 40% підлітків це спосіб позбутися негативних думок, а кожен п'ятий обирає скролінг як основне дозвілля [1, с.80].

Це, безумовно, наклало відбиток на особливості розвитку загалом та агресивні прояви зокрема. Так, автори дослідження кіберненависті серед українських підлітків припустили, що через підвищений стрес війна впливає на агресію в соціальних мережах. В межах роботи різноманітні прояви агресивної поведінки були описані узагальненим терміном «кіберненависть» (cyberhate). Результати засвідчили високу частоту випадків кіберагресії: 40,4% учасників зізналися у скоєнні таких дій, 52,5% ставали жертвами, а 81% стикалися з кіберненавистю принаймні один раз протягом останніх 12 місяців. Ці показники помітно перевищують результати які зафіксовані дослідженнями в інших країнах [52].

Закономірно припустити, що українські підлітки частіше за ровесників в інших (мирних) країнах стикаються з агресією в кіберпросторі не тільки як споживачі контенту в соцмережах, а і стають жертвами цілеспрямованих атак зі сторони як російських користувачів, так і спецслужб. З огляду на те, що в цьому випадку агресія може стати предиктором делінквентної поведінки, а в медіа все частіше з'являється інформація про залучення підлітків через соцмережі до протиправних дій, дослідження проблеми агресії в кіберпросторі стає предметом уваги не тільки науковців, а й правоохоронних органів.

Ми вже розглянули вплив війни як потужного чинника агресивної поведінки в попередньому розділі, тому хотілось би зробити акцент на тому, що може вселяти деякий оптимізм. Попри те, що війна спричиняє цілий комплекс психологічних симптомів, разом з тим дослідження свідчать, що понад половина людей у зонах конфліктів зберігає психологічну стійкість навіть після найтяжчих воєнних травм [53, с.28]. А українські підлітки виявляють високий рівень резильєнтності і здатність ефективно долати виклики, спричинені війною [1, с.33].

Отже, спираючись на теоретичний аналіз наукових джерел, ми виявили, що виникнення агресивної поведінки підлітка детермінують ті ж самі соціально-психологічні чинники, що є загальними для всіх людей. Однак вони підсилюються особливостями психічно-соціального розвитку, притаманного підлітковому віку. Можемо розділити ці чинники на дві групи:

- особистісні (фізіологічні, психічні, ступінь розвитку самосвідомості, інтелекту, рівень самооцінки, особливості характеру, досвіду, стать і гендер і таке інше);
- соціальні (виховання, вплив групи, медіа, особливостей суспільства загалом тощо).

Напрямок соціально-психологічного розвитку підлітка залежить від приналежності до груп однолітків і характеру стосунків з батьками, а міцні довірливі взаємини з ними та іншими значимими дорослими сприяють формуванню здорової автономної Я-концепції підлітка.

В свою чергу здорова Я-концепція (яка базується на адекватній самооцінці, усвідомленні як власних емоцій, так і почуттів оточуючих, самоконтролі та саморегуляції) - це внутрішня основа, яка допомагає підлітку опанувати власну агресію.

Висновки до розділу 1

У першому розділі зроблено дефінітивний аналіз і уточнено визначення понять «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка». Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, який дозволяє стверджувати, що феномен агресії є складним явищем, виникнення якого детерміновано чинниками різного походження.

Простежено зміну наукових парадигм в тлумаченні агресії, представлено класичні теорії етіології агресивної поведінки, наведено приклади сучасних досліджень на підкріплення панівних теорій. На основі здійсненого аналізу зроблено висновок, що в сучасній психологічній науці вивчення агресії ґрунтується на міждисциплінарному підході.

Виявлено, що чинники агресії можна розділити на дві групи: ендогенні (біологічного походження) і екзогенні (соціального походження). До ендогенних віднесено генетичні, фізіологічні, біохімічні та психічні фактори. Встановлено, що соціально-психологічні чинники в контексті впливу на виникнення агресивної поведінки розглядаються як визначальні. Основні з них - виховання в сім'ї, соціалізація в інших інститутах, отриманий досвід насильства, вплив медіа. Ці чинники є каталізатором агресивної поведінки як для особистісних факторів (особливості характеру, рівень самоконтролю, когнітивні установки і т. ін.), так і для ситуаційних (фрустрація, фізичні подразники, агресивна провокація тощо).

Описано форми можливої агресивної поведінки підлітків, які характеризуються поведінковими, емоційними та когнітивними симптомами.

З'ясовано, що виникнення агресивної поведінки підлітків зумовлено тими ж чинниками, що і в популяції загалом, однак, дія цих чинників підсилюється біопсихологічними особливостями підліткового віку. При аналізі підліткової поведінки критично важливо враховувати фізіологічні аспекти пубертату, а також те, що агресія в цьому періоді є наслідком незавершеного дозрівання

систем саморегуляції, емоційної незрілості, кризи самоідентифікації і здебільшого має демонстративний, імпульсивний, захисний характер.

Встановлено, що соціальне середовище виступає головним модератором підліткової агресії, визначаючи легітимність тих чи інших поведінкових актів. Відзначено, що соціальна детермінація агресивної поведінки українського підлітка значно посилюється контекстом війни як екстремальним чинником.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організаційно-методичне забезпечення та процедура дослідження показників агресивності підлітків

Здійснення дослідження, кінцевою метою якого було створення кваліфікаційної роботи, передбачало дотримання чіткого алгоритму, що складався з окремих, проте змістовно поєднаних кроків.

На першому (підготовчому) етапі (січень) було сформульовано мету та визначено перелік завдань дослідження, складено план заходів для реалізації цих завдань.

Наступний етап - інформаційно-аналітичний, протягом якого (січень - лютий) здійснено підбір і теоретичний аналіз наукових джерел за темою агресивної поведінки, узгоджено вибірку та підібрано психодіагностичний інструментарій.

На третьому етапі емпіричної верифікації (січень-лютий) проведено збір емпіричних даних в межах психодіагностичного дослідження соціально-психологічних чинників агресивної поведінки підлітків, здійснено початкову систематизацію отриманих даних.

На четвертому - інтепретаційному етапі (березень-квітень) систематизовано результати емпіричного вивчення агресивної поведінки. На основі аналізу виявлених закономірностей зроблено висновки про роль конкретних соціально-психологічних чинників у формуванні особистості підлітка та його поведінкових проявах.

Дослідження проведено на базі Білоцерківського ліцею-гімназії №12 Білоцерківської міської ради серед учнів 7-х класів. Вибірка опитаних складалась з 50 учнів, серед яких 26 дівчат і 24 хлопця віком 12-13 років. На основі аналізу проведеного анкетування (Додаток 1) та бесід, серед соціально-

психологічних чинників, що мають прямий вплив на агресивну поведінку, виділено такі, як високий рівень стресового навантаження внаслідок війни (6 підлітків мають досвід втрати або розлуки з батьком, 7 мають досвід переміщення, майже третина визнала, що перебувають в стані тривалого смутку або безнадії, лише 18 відчувають повне відновлення після сну). При низькому батьківському контролі (лише 22% батьків поінформовані щодо змісту цифрової активності дітей) понад 90% респондентів є активними користувачами соцмереж, 75% проводять в них більше, ніж дві години на день, 20% брали участь в онлайн-конфліктах. Учасниками бійок є 13% (переважно хлопці). Третина підлітків мали досвід булінгу (як агресори, жертви або свідки), причому 30% свідків є пасивними спостерігачами (хлопці частіше) і лише 19% готові залучити дорослих (здебільшого дівчата). Важливим соціальним ресурсом для підлітків є друзі: 63% відчувають їхню підтримку, 74% готові ділитися з друзями і горем, і радістю, проте 20% відчувають самотність. Ще один важливий показник - сприйняття себе: майже третина дівчат незадоволена своїм виглядом (вагою).

Таким чином, можемо констатувати, що представлена вибірка характеризується соціально-психологічною вразливістю, а агресивна поведінка значною мірою детермінується впливом стресу і високим рівнем напруження, де вона стає інструментом розрядки, зважаючи на низький рівень саморегуляції і дефіцит зовнішнього контролю.

Етапу збору даних передувало отримання дозволу адміністрації закладу освіти на проведення психодіагностичних заходів та попередньої згоди батьків на участь дітей в тестуванні. Збір емпіричних даних в дослідженні здійснювався на засадах етичності, згідно з якими участь в опитуванні була добровільною, учні були поінформовані про мету і заходи в рамках дослідження, була обговорена можливість відмови від участі в дослідженні на будь-якому етапі проведення. Учасникам дослідження були забезпечені конфіденційність і анонімність. Питання в анкеті були сформульовані таким

чином, щоб не спричинити учасникам психологічний дискомфорт і не викликати негативну емоційну реакцію.

Процедура збору емпіричних даних була розділена на серію окремих заходів, кожен з яких передбачав використання однієї з обраних методик. Згідно з певною методикою були роздруковані стандартизовані бланки.

Заповнення бланків тестів і анкетування відбувалося під час виховних годин в груповій формі, що дозволило забезпечити ідентичність умов проведення дослідження для всіх учасників вибірки, що підвищує надійність отриманих емпіричних даних. Кожне тестування супроводжувалось наданням детальних, чітких інструкцій щодо заповнення бланків.

Першим діагностичним заходом в емпіричному дослідженні агресивної поведінки підлітків було опитування за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [26]. Цей тест дозволяє виявити рівень вираженості агресивності, а також інтенсивність таких негативних станів особистості, як тривожність, фрустрація та ригідність. Опитувальник містить 40 запитань (по 10 на кожен шкалу). Респондент відмічає якою мірою точно, на його думку, запропоноване твердження відповідає його особистісним характеристикам (підходить; не дуже підходить; не підходить).

Так, перший блок запитань оцінює рівень тривожності, яка проявляється як тенденція до сильного хвилювання, відчуття страху, установка на невдачу в різних ситуаціях.

Відповіді на запитання другого блоку дозволяють оцінити рівень фрустрації, яка виникає через неможливість реалізації потреб чи досягнення мети. Високі показники вказують на вірогідну схильність до самозвинувачення і вразливість перед труднощами.

В третьому блоці оцінюється агресивність - схильність до реакцій ворожості, гніву, деструктивної поведінки в комунікації з оточуючими. Високий рівень може демонструвати схильність до нездатності стримувати агресивні реакції, нехтування соціальними нормами.

I, відповідно, в четвертому блоці, отримуємо оцінку рівня ригідності, що характеризується ускладненою зміною поведінки, переконань, емоційних реакцій у нових умовах. Високий рівень цього показника може свідчити про низьку адаптивність до змін, упертість, емоційну негнучкість, нездатність змінити свою точку зору.

Вибір методики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» зумовлений її значним діагностичним потенціалом у контексті вивчення емоційної детермінації агресивної поведінки підлітків. Цей інструментарій надає можливість не лише констатації рівня агресивності, а й дозволяє оцінити та проаналізувати взаємозв'язок агресивності з фрустраційною толерантністю та рівнем тривожності, що є критично важливим для цілісного розуміння соціально-психологічних чинників, що впливають на поведінку підлітків 12-13 років.

По завершенню тестування відповіді респондентів було переведено у бали згідно з ключем до методики. Отримані кількісні дані були згруповані за гендерною ознакою та внесені до зведеної таблиці для подальшого статистичного аналізу із застосуванням програмного пакету статистичного аналізу MS Excel.

При застосуванні цієї методики було виявлено ряд її переваг. В роботі з підлітками одна з них - швидкість діагностики, адже колективне заповнення бланків тривало всього близько 15 хвилин, що є важливим для утримання уваги. Друга ознака - простота обробки та чіткість інтерпретації результатів, що разом з високою інформативністю та наочністю дозволяє зробити висновки про напрямки подальшої едукативної і корекційної роботи.

Для аналізу гендерних відмінностей у проявах агресивної поведінки підлітків в межах дослідження було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (дівчата та хлопці). Вибір цього методу обумовлений нормальним розподілом ознаки у вибірці ($n=50$) і необхідністю встановлення статистичної значущості розбіжностей між середніми арифметичними

значеннями показників дівчат і хлопців. Отримане емпіричне значення порівнювалося з критичним при рівні значущості $p < 0,001$.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Суть статистичної перевірки базується на аналізі нульової гіпотези, яка припускає відсутність розбіжностей між середніми значеннями досліджуваного параметра в обох групах. Отже, гіпотези сформулювали наступним чином:

1. Нульова гіпотеза: Статистично значущі відмінності між середніми арифметичними значеннями показників агресивності (М) у хлопців та дівчат відсутні. Виявлена різниця випадкова і обумовлена похибкою вибірки.
2. Альтернативна гіпотеза: Існують статистично значущі відмінності між показниками агресивної поведінки дівчат і хлопців 12-13 років. Рівень агресивності у хлопців є вищим, що вказує на гендерну детермінацію цього психічного стану в підлітковому віці.

Наступною методикою дослідження був обраний опитувальник А. Басса та А. Даркі (адаптація О. Осницького) [17]. Це один з найпопулярніших інструментаріїв діагностики агресивної поведінки підлітків в українській психології. Найбільша перевага цього інструменту в тому, що він дає можливість класифікувати агресію за різними формами та проявами, а не просто констатувати її наявність.

Отже, зазначена методика призначена для диференціації проявів агресії (як зовнішньої дії) та ворожості (як внутрішньої установки). Вона містить 75 тверджень, відповіді на які формують 8 шкал:

1. Фізична агресія (застосування сили).
2. Вербальна агресія (крик, погрози).
3. Непряма агресія (плітки, жарти).
4. Негативізм (опозиційна манера поведінки).
5. Роздратування (схильність до спалахів при найменшому збудженні).
6. Підозрілість (недовіра до оточуючих).

7. Образа (зздрість або ненависть до всього світу).
8. Почуття провини (автоагресія).

В підлітковому віці агресивна поведінка може набувати своєрідних форм, які часто є завуальованими, неявними. Методика А. Басса - А. Даркі деталізує ці форми агресії і дозволяє розрахувати окремі індекси агресивності та ворожості, що стає основою для виявлення прихованих психологічних механізмів агресивної поведінки підлітків.

Індекси агресивності (ІА) та ворожості (ІВ) розраховуються так:

$$IA = (\text{Фізична А.} + \text{Вербальна А.} + \text{Непряма А.}) / 3$$

$$IB = (\text{Підозрілість} + \text{Образа}) / 2$$

Попри беззаперечні переваги зазначеної методики, при проведенні тестування виникли деякі труднощі. Зокрема, доволі великий обсяг опитувальника спричинив втрату інтересу до процесу тестування з боку деяких респондентів. Зазначимо, що в українських наукових дослідженнях в діагностиці цієї вікової групи донедавна широко застосовувалася інша методика, авторкою якої є громадянка країни-агресора, що наразі ставить психолога перед закономірною етичною неприйнятністю вибору цієї методики для проведення досліджень. Отже, українська психологія стоїть перед необхідністю розробки нових актуальних методик чи адаптації вже існуючих, які б якнайбільше відповідали особливостям досліджуваної аудиторії.

З метою виявлення взаємозв'язків емоційних станів та форм агресивної поведінки підлітків для аналізу даних, отриманих за методиками Г. Айзенка та А. Басса - А. Даркі, було застосовано параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона. Його вибір спирається на достатній обсяг вибірки ($n=50$), нормальний розподіл та кількісний вимір ознак за стандартизованими тестовими шкалами в обох методиках. Цей інструмент дає можливість встановити силу лінійних зв'язків між психологічними чинниками агресивної поведінки. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) розраховувався за формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

Де: x_i, y_i - індивідуальні значення показників кожного підлітка за двома параметрами;

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i - \text{середнє значення показника у вибірці; аналогічно для } \bar{y}.$$

Методологічною основою дослідження стали класичні теорії походження агресії, а саме фрустраційна теорія (Дж. Доллард, Н. Міллер) і теорія соціального навчання (А.Бандура). Перша обрана для пояснення генези агресивного імпульсу, адже підлітковий вік супроводжується великою кількістю зовнішніх обмежень та внутрішніх конфліктів, що сукупно спричиняє високий рівень фрустрації. Ця теорія дає розуміння агресії як захисної реакції підлітка на неможливість задовольнити основні запити. Вибір другої теорії спирався на потребу осмислення того, як соціум пропонує підліткам готові сценарії агресивного реагування; чому маючи зіставний рівень фрустрації, хлопці відповідають із застосуванням фізичної сили, а дівчата словесно чи через тривожне самозвинувачення.

Поєднання цих теорій забезпечило можливість комплексно дослідити явище агресії:

- як внутрішній стан (емоційний імпульс);
- як зовнішній прояв (соціальна поведінка).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів вивчення проявів агресивної поведінки та емоційних станів учнів.

Отримані результати за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» демонструють, що відмінності у станах 12-13-річних хлопців і дівчат - доволі виразні (крім показника ригідності). Це може бути пов'язано як з фізіологічними особливостями (більш ранній початок пубертату у дівчат), так і з гендерно зумовленими очікуваннями стосовно поведінки.

Виявлені показники наведені у таблиці 2.1. як середні арифметичні значення окремо для дівчат і хлопців, що дало підстави підтвердити наявність статевих відмінностей у проявах різних станів.

Таблиця 2.1.

**Середні бали показників психічних станів
(за методикою Г. Айзенка)**

Психічний стан	Дівчата	Хлопці	Загальне трактування
Тривожність	12,6	8,4	У дівчат більша схильність до внутрішніх переживань
Фрустрація	11,4	8,9	Дівчата емоційніше реагують на невдачі та перешкоди
Агресивність	9,2	13,1	У хлопців - віковий пік агресії задля самоствердження
Ригідність	10,2	10,8	Для обох статей - помірна гнучкість

За даними таблиці можемо бачити, що відмінності у станах 12-13-річних хлопців і дівчат - доволі виразні (крім показника ригідності). Це може бути пов'язано як фізіологічними особливостями (більш ранній початок пубертату у дівчат), так і з гендерно зумовленими очікуваннями стосовно поведінки.

Для статистичної перевірки гіпотези про наявність розбіжностей між показниками агресивності за гендерним розподілом було здійснено порівняльний аналіз середніх показників агресивності підлітків за статевим критерієм. Для цього була застосована математична обробка статистичних даних, а саме t-критерій Стьюдента, результати якої наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Порівняльна характеристика показників агресивності хлопців та дівчат

Показник	Дівчата (n=26)	Хлопці (n=24)	t-критерій	Рівень значущості (p)
Агресивність (M ± SD)	9,2 ± 2,9	13,1 ± 3,4	4,35	< 0,001

Примітка: M - середнє арифметичне, SD - стандартне відхилення

Згідно з отриманими даними встановлено, що середнє значення показника агресивності в групі дівчат дорівнює 9,2 бала, що суттєво нижче за середнє значення агресивності в групі хлопців, показник яких складає 13,1 бала, що наближається до верхньої межі середнього рівня.

Математично-статистична обробка за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок виявила статистично значущі розбіжності між досліджуваними групами (дівчата і хлопці). Отримане значення емпіричного t-критерію = 4,35, що значно перевищує значення критичного t-критерію, яке = 3,5, при числі ступенів свободи (df) = 48 і рівні значущості $p < 0,001$. Це дозволило відхилити нульову гіпотезу та прийняти альтернативну, що підтверджує наукову достовірність виявлених особливостей, а отже агресивність в підлітковому віці має гендерну детермінацію.

Виражена різниця середніх показників (M) в 3,9 бали вірогідно вказує на те, що хлопці 12-13 років схильні до активніших зовнішніх проявів агресії. Це може бути зумовлено як психофізіологічними особливостями пубертату, де агресивність часто є основним механізмом психологічного захисту, так і соціальними гендерними стереотипами поведінки, де чоловіча активність і агресивність толерується, а для підлітка стає інструментом самоствердження в групі однолітків. Дівчата, натомість, демонструють більш помірний рівень агресивності. Це може свідчити, з одного боку, про більшу ймовірну здатність до стриманості та емоційного самоконтролю в конфліктних ситуаціях, а з іншого - бути результатом того, що очікування соціуму щодо поведінки накладають табу на жіночу агресивність.

Більший показник стандартного відхилення у хлопців ($SD=3,4$) в порівнянні з дівчатами ($SD=2,9$) вказує на більшу варіативність реакцій за індивідуальними показниками в їхній вибірці - від повної неконфліктності до виражених імпульсивних станів.

Узагальнені результату розподілу підлітків у вибірці за інтенсивністю проявів психічних станів по рівнях представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Розподіл рівнів психічних станів (у % до загальної кількості)
за методикою Г. Айзенка**

Психічний стан	Рівень	Дівчата	Хлопці	Коментар до відмінностей
Тривожність	Низький	12	33	У хлопців низька тривожність майже у 3 рази частіше
	Середній	54	50	Основна маса підлітків обох статей
	Високий	34	17	У дівчат висока тривожність у 2 рази частіше
Фрустрація	Низький	19	29	Стійкість до стресу у хлопців вища
	Середній	58	58	Рівень, характерний для процесу адаптації
	Високий	23	13	Дівчата гостріше реагують на життєві перешкоди
Агресивність	Низький	38	17	Більше, ніж третина дівчат демонструють високу витримку
	Середній	54	58	Соціально прийнятна форма самоствердження
	Високий	8	25	Чверть хлопців схильна до активної зовнішньої агресії
Ригідність	Низький	12	8	Можуть мати високу конформність
	Середній	73	75	Більшість підлітків зберігають гнучкість
	Високий	15	17	Суттєвих гендерних відмінностей не виявлено

За результатами аналізу рівнів психічних станів виявлено «дзеркальний» характер емоційної сфери підлітків представленої вибірки: пік високої тривожності у дівчат (34%) збігається з піком високої агресивності хлопців (25%). Вірогідно можемо це трактувати як екстернальний, зовнішній характер кризи підліткового віку у хлопців, що проявляється більш активною, атакуючою поведінкою у конфліктних ситуаціях, та інтернальним, внутрішнім характером у дівчат (тривога, переживання фрустрації тощо, надмірна самокритичність).

Майже п'ята частина опитаних має високий рівень за шкалою фрустрації. Це може бути викликано чинниками, пов'язаними з війною, з високими навчальними навантаженнями, а також обумовлено віковою кризою.

Найвищий показник за всіма шкалами припадає на середній рівень ригідності (73% і 75%), що може свідчити про нормативний перебіг процесу соціалізації у більшій частині вибірки. В підлітковому віці формування власної ідентичності пов'язане саме з ригідністю, і цей її рівень може підтримувати внутрішню стабільність, при цьому не знижуючи здатності до розвитку і навчання. Низький рівень (12% та 8%) може забезпечувати як легкість адаптації, так і свідчити про надмірну залежність від впливу оточення. Для підлітків з високим рівнем ригідності (15% і 17%) зміни ймовірно викликають стрес, для них може бути характерна впертість, зацикленість на образах. Розподіл за цією шкалою виявився найбільш гомогенним і таким, що не має вираженої гендерної детермінації.

Отримані дані щодо рівнів агресивності графічно представлені на Рисунку 2.1.

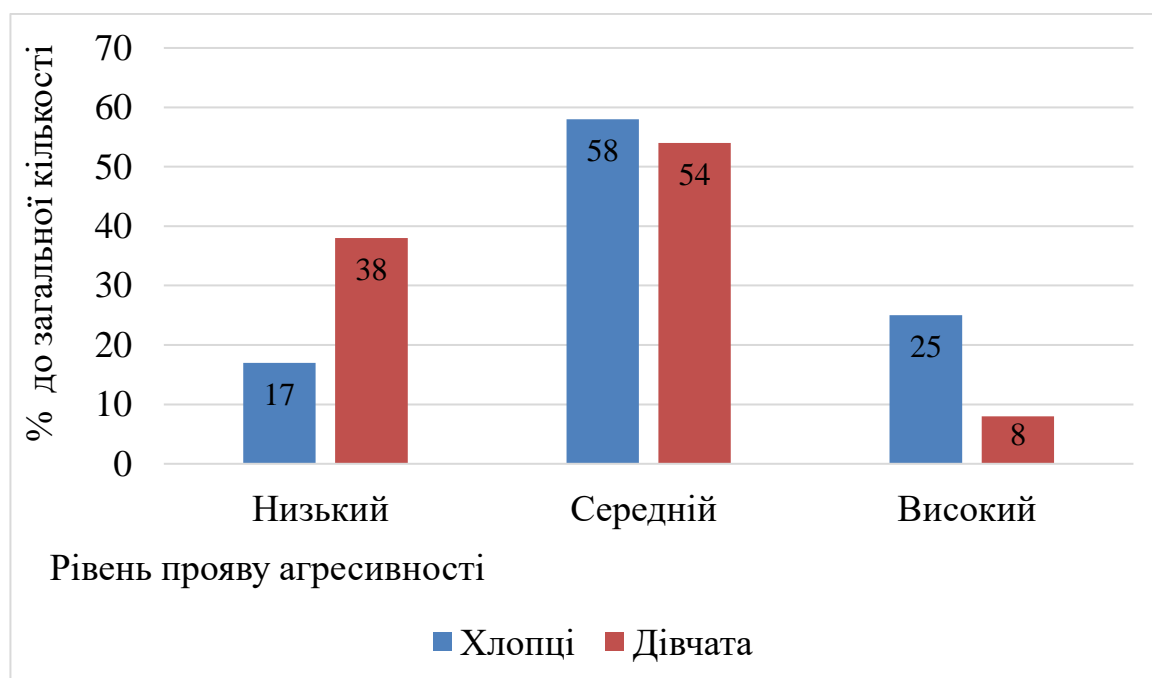


Рисунок 2.1 Розподіл рівнів агресивності (у % до загальної кількості)

Як бачимо, середній рівень є переважним для обох статей у вибірці, що є оптимальним, адаптивним рівнем агресивності. Це той ресурс, який дозволяє

підлітку захищати власні кордони, але й протистояти небажаному впливу, проявляти наполегливість у досягненні цілей, розвивати самостійність і автономність від батьків. Цей рівень агресивності також є передумовою розвитку і підтримання стресостійкості.

Наступна методика дозволила деталізувати форми прояву агресивної поведінки. Отримані дані були оброблені за наведеними в методиці ключами. Узагальнені результати розподілу респондентів за рівнями вираженості цих форм відображено на рисунку 2.2.

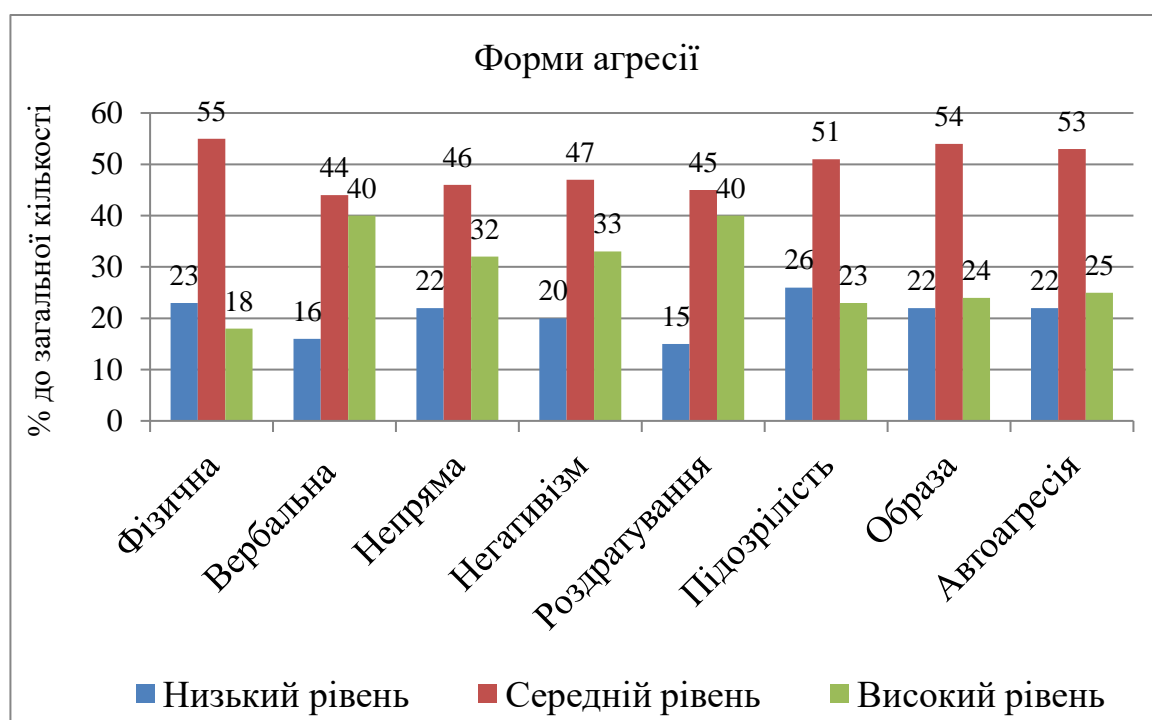


Рисунок 2.2 Розподіл рівнів агресивної поведінки у групі за методикою А. Басса-А. Даркі (у %)

Аналіз свідчить, що згідно з отриманими даними за методикою А. Басса-А. Даркі у досліджуваній групі найбільш вираженою формою агресивної поведінки є вербальна агресія і роздратування, високий рівень яких виявлено у 40% опитаних. Це свідчить про те, що вираження негативних почуттів через сварки, крик, погрози є найбільш типовою формою для даної групи (84% середній і високий рівень разом), а також про низький поріг емоційного

контролю, схильність підлітків до виразних емоційних спалахів при найменшому збудженні, що є ознакою імпульсивності та пошуків способів самоствердження, характерними для підліткового віку.

Третина групи демонструє виразну схильність до вираження агресії опосередковано (непряма агресія - 32%) через злі жарти, плітки тощо. Майже така ж кількість (33%) проявляє в поведінці негативізм - від активної боротьби до пасивного опору (встановленим правилам або вимогам дорослих тощо). Це може бути розцінено як прояв почуття дорослості, спосіб реалізувати прагнення до автономії, що властиво підлітковому віку.

Важливим компонентом структури агресивності є сумарні показники високого та середнього рівнів за шкалами підозрливості (74%) та вербальної агресії (84%). Такий рівень підозрливості потенційно вказує на установку недовіри та очікування завдання шкоди з боку оточення, що може провокувати підлітків на вербальні атаки превентивного характеру (образи, погрози) як засіб самозахисту.

78% підлітків (сума високого і середнього рівнів за шкалою автоагресія) демонструють внутрішнє спрямування переробки конфліктів, що переходить у самозвинувачення, самокритичність, заздрість, або прихований закид та гнів на оточуючих за справжню або уявну кривду з їхнього боку.

Найнижчий показник високого рівня зафіксовано по шкалі фізична агресія (18%), це може бути розцінено як позитивна тенденція того, що підлітки рідше вдаються власне до фізичної сили, частіше проявляючи агресію у емоційний або вербальний спосіб.

Для кращого розуміння поведінкових проявів підлітків були розраховані середньогрупові бали за шкалами, а також індекси агресивності і ворожості (таблиця 2.4.). Індекс агресивності є показником того, наскільки сильно людина схильна до зовнішньої атаки через фізичну силу або словесні образи. Індекс ворожості натомість характеризує внутрішню настороженість і виявляє, наскільки ворожим чи несправедливим відчуває людина ставлення інших до себе, наскільки чутливо сприймає критику.

Таблиця 2.4

Середні показники агресії в групі підлітків

(за методикою А. Басса-А. Даркі)

Показник.	Фіз.	Верб.	Непр.	Негат.	Роздр.	Підозр.	Обр.	Автоагр.	ІА	ІВ
М-гр	4,7	7,6	4,5	2,8	6,5	4,9	4,1	5,0	5,8	4,5

Примітка: М-гр - середньоарифметичне по групі, ІА - індекс агресивності, ІВ - індекс ворожості.

Обидва показники індексів (5,8 та 4,5 відповідно) знаходяться в межах середньостатистичної загальноукраїнської норми. Такі значення індексів можуть свідчити про те, що для підлітків цієї групи агресивна поведінка - це спонтанною реакцією, а не спланованою ворожою дією і, загалом, вони не мають закріплених переконань стосовно ворожості навколишнього світу, тому здебільшого довіряють оточенню.

Співвідношення інтенсивності показників агресивності (ІА) та ворожості (ІВ) по рівням відображено на рис.2.3.

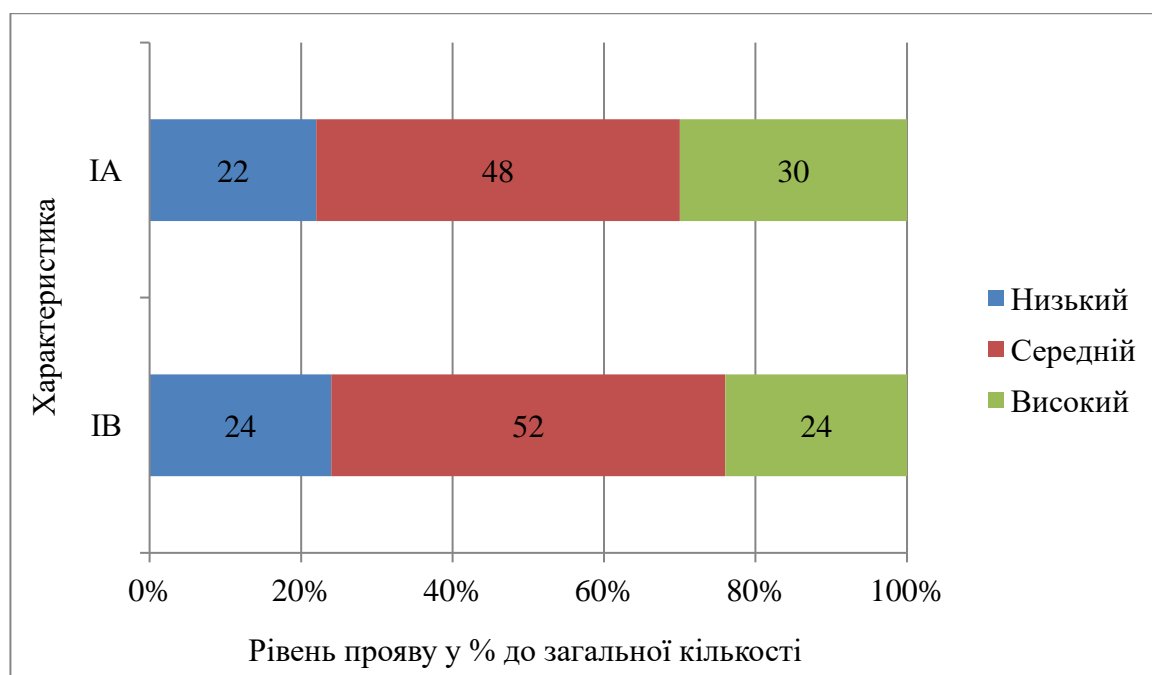


Рисунок 2.3. Розподіл рівнів агресивності і ворожості (у % до загальної кількості)

Як бачимо з рис.2.3., середні показники для обох індексів є такими, що домінують в групі для кожного з індексів. Це вказує на те, що для більшості підлітків з цієї вибірки агресивні та ворожі прояви є відносно контрольованими і радше ситуативними, що співвідноситься з віковими характеристиками пубертатного періоду.

Майже кожен третій підліток в групі (30 % високого рівня ІА) схильний до активного прояву агресії. Це може вказувати на низький рівень саморегуляції та схильність до використання сили при розв'язанні конфліктів. Однак, згідно з розглянутими нами в першому розділі роботами українських науковців, ця схильність є характерною для раннього підліткового віку і в нормі має знизитися до кінця пубертату. 48% середнього рівня ІА говорить про адаптивний характер агресії, яка проявляється як захисна реакція. 22% підлітків групи з низьким ІА мають або високий рівень самоконтролю, або так само високу конформність.

Майже чверть групи (24% високого рівня ІВ) схильна до прихованого цинізму, підозрливості і неприязні щодо інших. На цей фактор слід звернути увагу, бо ця внутрішня ворожість може відіграти роль соціально-психологічного чинника для відкритих проявів агресії в майбутньому. Середній рівень (52% ІВ) вказує на те, що більшість вибірки все ж таки не має усталеної негативної установки до інших і проявляє помірну критичність.

Отже, можемо констатувати, що отримані в процесі дослідження за методикою А. Басса - А. Даркі дані, загалом відповідають психологічним особливостям підліткового віку. Проте слід зазначити, що відчутне превалювання за всіма шкалами середнього рівня над низьким може бути тривожною ознакою і свідчити про формування уразливого прошарку групи, який за несприятливих умов може опинитися в розряді високого рівня агресії. Ці умови формуються під дією соціально-психологічних чинників, приміром таких, як конфлікти в сім'ї, тиск референтної групи однолітків, вплив насильства в медіа, чинники, пов'язані з війною тощо. Все це підкреслює

важливість впровадження едукативних і психокорекційних заходів в роботі з підлітками для підвищення рівня їхньої емпатії, самоконтролю та розвитку навичок ненасильницьких форм взаємодії.

2.3. Дослідження кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними станами та формами агресивних реакцій.

Проведення статистичного аналізу в межах вибірки дозволило виявити загальні закономірності агресивної поведінки підлітків 12-13 років. Кореляційна матриця основних показників наведена в таблиці 2.5., де дані, отримані за методикою Г. Айзенка позначені (А), за методикою А. Басса - А. Даркі - (Б-Д).

Таблиця 2.5.

Матриця інтеркореляційних показників психічних станів та агресивної поведінки підлітків

Показники	Трив. (А)	Фруст. (А)	Агр. (А)	Регід. (А)	ІА (Б-Д)	ІВ (Б-Д)
Тривожність	1,00	0,64**	0,28	0,31	0,35	0,47*
Фрустрація		1,00	0,58**	0,38	0,52**	0,39
Агресивність			1,00	0,34	0,76**	0,49*
Ригідність				1,00	0,29	0,42*
Індекс агресивності (ІА)					1,00	0,38
Індекс ворожості (ІВ)						1,00

Примітки до статистичної значущості:

- ** - зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$ (дуже сильний зв'язок)
- * - зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$ (статистично значущий зв'язок)
- відсутність зірочки - зв'язок є слабким (незначущим) для даної вибірки

Згідно з проведеним аналізом найвищий коефіцієнт зафіксовано між агресивністю та індексом агресивності ($r=0,76$). Це може вказувати на те, що

внутрішня схильність до агресії зазвичай перетворюється на конкретні дії (фізичні чи вербальні).

Висока кореляція між тривожністю і фрустрацією ($r=0,64$) свідчить про стан емоційної напруги, притаманний підліткам. Своєю чергою, фрустрація виступає чинником агресивності ($r=0,58$).

Цікавим є зв'язок між тривожністю та індексом ворожості ($r=0,47$): що більше підліток тривожиться або боїться, то вищою стає його підозрілість до намірів оточуючих і схильність до образ.

Кореляція ригідності з індексом ворожості ($r=0,42$) сигналізує про те, що негнучкість поведінки не дозволяє підліткам конструктивно завершувати конфлікти, натомість закріплює їх у формі ворожих установок.

На рисунку 2.4. графічно відображені результати проведеного аналізу, що дозволяє наочно визначити структуру зв'язків між досліджуваними параметрами.

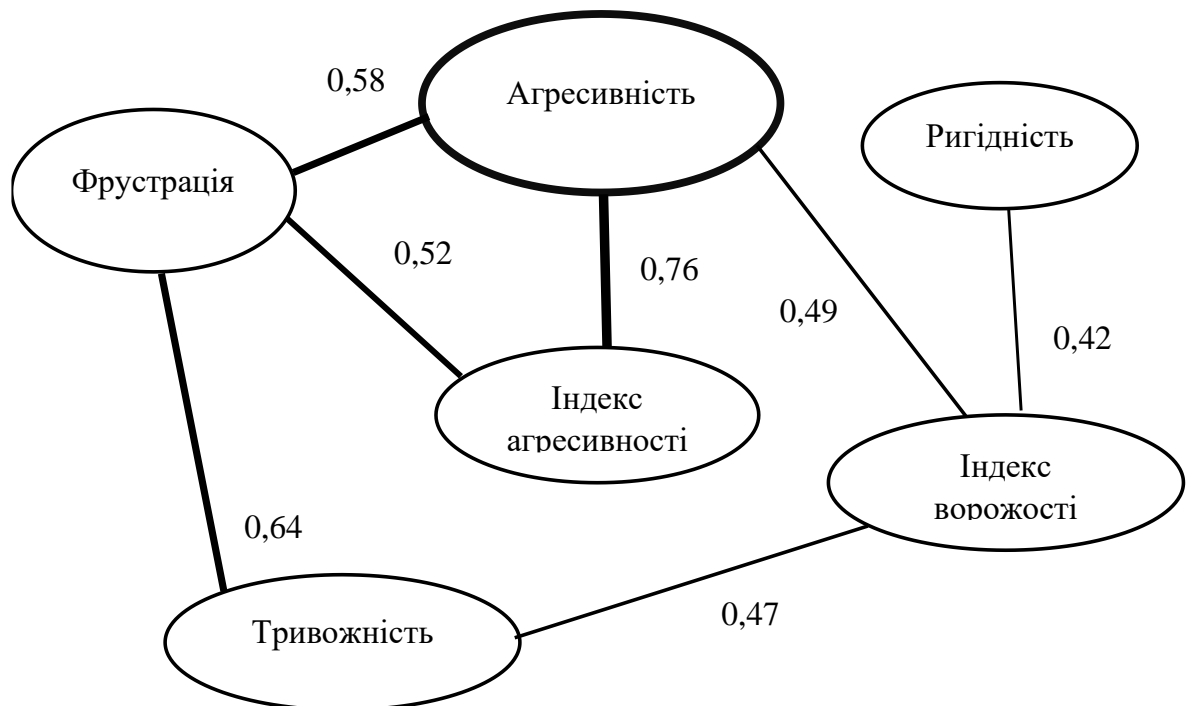


Рисунок 2.4. Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників агресивної поведінки та психічних станів підлітків

Примітки: товсті лінії - дуже сильний зв'язок; тонкі лінії - статистично значущий зв'язок

Як демонструє рис. 2.4., агресивність (за Г. Айзенком) є центральним вузлом плеяди, який має найбільшу кількість та щільність зв'язків. Він утворює сильне кореляційне ядро з Індексом агресивності (за А. Бассом - А. Даркі) - $r=0,76$; $p<0,01$. Це підтверджує виразну тенденцію перетворення внутрішньої агресивної установки підлітка у поведінкові акти.

Фрустрація у цій моделі виконує роль тригера, що зумовлено статистично значущим зв'язком із загальною агресивністю ($r=0,58$) та поведінковими проявами агресії (Індекс агресивності) ($r=0,52$). Це дає підстави стверджувати, що ключовою детермінантою конфліктності підлітка є блокування його потреб.

Окремий компонент утворює Індекс ворожості, який поєднує вплив тривожності ($r=0,47$) та ригідності ($r=0,42$). Така архітектура зв'язків вказує на те, що ворожість в підлітковому віці є захисною стратегією (підозрілість - образа), яка викликана емоційною нестабільністю та недостатньою гнучкістю моделей поведінки. Опосередкований зв'язок (через фрустрацію) тривожності і агресивності також демонструє захисний характер агресії.

Отже, графічний аналіз підтверджує цілісність структури агресивної поведінки підлітків, в якій фрустрація та тривожність відіграють роль внутрішніх психологічних детермінант, тоді як агресивність та ворожість виступають безпосередніми зовнішніми формами реагування на соціальні чинники.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників агресивної поведінки підлітків 12-13 років (вибірка 50 осіб) дає підстави для наступних висновків:

Агресивність ґрунтується на психоемоційному напруженні. Як встановлено за методикою Г.Айзенка, у стані високої тривожності (25,5 %) і фрустрації (18 %) перебуває значна частина підлітків. Разом з даними анкетування про недостаток сну (36% цілком відпочилих) дозволяє

констатувати, що хронічне виснаження і стрес, спричинений війною, є детермінантами агресивної поведінки. Таким чином наше дослідження підтверджує основні положення фрустраційної теорії Дж. Долларда і Н. Міллера: високий рівень фрустрації у підлітків є ключовим чинником агресії ($r=0,58$), відіграючи роль психологічного пускового механізму, що часто має соціальне походження.

Виявлений зв'язок тривожності з індексом ворожості ($r=0,47$) та висока кореляція агресивних намірів із реальними діями ($r=0,76$), в контексті теорії соціального навчання А.Бандури дає підстави говорити про підліткову агресію як засвоєну і соціально очікувану (з погляду підлітка) модель захисної поведінки.

Вербально-реактивні форми агресії є провідними. Аналіз опитування за методикою А. Басса - А. Даркі виявив, що вербальна агресія (7,6 бала) та дратівливість (6,5 бала) превалюють в групі. Це є свідченням того, що конфліктна активність підлітків із площини фізичної зміщується у комунікативну.

Гендерна специфіка та автоагресивні тенденції. Встановлена гендерна детермінація агресивності (t -критерій=4,35). Виявлено відмінності у внутрішніх чинниках агресії: для дівчат (52% вибірки) характерним є зв'язок агресивності з незадоволенням тілом (31%) та рівнем за шкалою автоагресії (5,0 бала). Це говорить про те, що агресивні прояви дівчат часто мають характер скритого невдоволення або автоагресії, тоді як у хлопців вони здебільшого є більш експресивними і спрямованими зовні. Також вибір конкретної форми агресії (фізичної у хлопців чи вербальної у дівчат) узгоджується з теорією соціального навчання, адже соціум пропонує підліткам для засвоєння різні моделі поведінки залежно від гендерної ролі.

Зміщення конфліктів в цифрову площину (кіберагресія) і дефіцит батьківського контролю. Виявлено неспівмірну інтенсивність цифрового життя (соцмережі, месенджери) підлітків з рівнем батьківського керування екранним часом. Поінформованість батьків про онлайн-діяльність підлітків є низькою

(22%), тоді як понад 90% з них є активними користувачами соцмереж, при щоденних часових затратах понад 2 години. Анонімність і відсутність санкцій з боку дорослих створюють сприятливі умови для перетворення кіберпростору на майданчик для цифрової агресії, зокрема проявів кібербулінгу.

Ригідність як бар'єр соціалізації та адаптаційний потенціал. Слід звернути увагу на групу підлітків з високим і середнім рівнем ригідності (разом 90% вибірки). Це є важливим чинником, оскільки низька гнучкість може привести до вкорінення агресивних реакцій як стереотипу поведінки, а зв'язок з індексом ворожості ($r=0,42$) демонструє, що відсутність гнучкості заважає мирно завершувати конфлікти, трансформуючи їх у ворожі установки. Проте, поки такі реакції ще не стали стійко укоріненими, тому цей рівень ригідності одночасно можна розцінювати як адаптаційний потенціал для більшості вибірки.

Ресурсна роль референтної групи. Відчуття самотності у 21% групи робить цю частину вибірки групою ризику в контексті накопичення реактивної агресії. Проте, попри загальне напруження, 64% підлітків зберігають високу довіру до друзів та проявляють готовність обговорювати з ними свої проблеми. Це дозволяє розглядати групу однолітків не лише як простір виникнення агресії, а разом з тим і як ресурс для її профілактики через групову підтримку і розвиток емпатії.

Отже, середовище підлітків в сучасних українських умовах в межах дослідженої вибірки характеризується підвищеною емоційною напругою; агресивна поведінка в даній групі здебільшого є реактивною і компенсаторною: вона формується як спосіб емоційної розрядки на тлі психофізіологічної втоми і високої тривожності (зумовлених війною). Агресія реалізується переважно в вербально-цифровій формі, чому сприяє брак батьківського контролю в інтернеті. Агресія поведінка може закріпитися у вигляді стійких сценаріїв через високу когнітивну ригідність.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА МОДЕЛІ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ МАЙНДФУЛНЕС

3.1. Аналіз традиційних психокорекційних підходів та обмеження їх застосування в актуальних умовах освітнього процесу

Результати проведених аналітично-теоретичного та емпіричного досліджень, що описані в попередніх розділах, дозволяють зробити висновок про необхідність інтегративного підходу в подальшій психокорекційній роботі. Ця комплексна модель втручання має враховувати специфіку віку, гендерні особливості, вплив оточення та загальної соціальної ситуації в країні.

Очевидно, що війна сьогодні є фундаментальним соціальним чинником, що має вплив на всі сфери життя нашого суспільства. Як вже було зазначено, підлітки - це та категорія, що є особливо вразливою цьому впливу через вікові психологічні особливості, які було розглянуто в попередніх розділах. Численні дослідження довели, що той сплеск агресивної поведінки, про який нам часто доводиться чути в нашому повсякденні, великою мірою спричинений тими реаліями воєнного часу, в яких українці перебувають зараз і їх беззаперечним впливом на загальний стан психічного здоров'я.

Проте разом з руйнівними наслідками війни хочеться відмітити і те, що обидві світові війни ХХ століття стали рушієм стрімкого поступального розвитку психіатрії і психології в напрямку вивчення внутрішніх наслідків війни і вдосконалення концепцій ментального здоров'я. Ми можемо констатувати, що і в Україні війна зумовила піднесення цієї теми на вищий рівень і психічне здоров'я стає одним з основних національних пріоритетів.

На підтвердження існування такої тенденції можна навести приклади співпраці України з такими міжнародними організаціями, як ВООЗ та ЮНІСЕФ, що сприяє, зокрема, проведенню масштабних досліджень впливу

травм війни (в тому числі і щодо агресивної поведінки підлітків [1]), і загалом - розробці національної політики у сфері ментального здоров'я. Психологічна допомога перестає бути предметом стигматизації і стає доступнішою через первинну ланку системи охорони здоров'я - сімейних лікарів. Також є сподівання на модернізацію психологічної служби в системі освіти, зокрема в школах, де в рамках НУШ впроваджуються, приміром, уроки психологічної стійкості. В корпоративному секторі також можемо відмітити зростання уваги до реалізації різноманітних програм психологічної підтримки співробітників.

По всій країні створюються простори, такі як Центри життестійкості, Ветеранські хаби, де надається психосоціальна підтримка, консультації, організуються групи самопомоги. В цій системі підлітки не залишені поза увагою: так, в Білій Церкві нещодавно почав роботу молодіжний простір «12-21», де підлітки і молоді люди можуть заручитися професійною психосоціальною підтримкою.

Вкрай важливою ініціативою є створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». В контексті роботи з підлітковою агресією ця програма пропонує конкретні інструменти та ресурси як для фахівців і батьків, так і для самих підлітків. На освітній платформі програми розміщені безплатні курси і методики, що допомагають не тільки зрозуміти природу підліткових емоцій, а й демонструють способи взаємодії з агресивною поведінкою, зрозумілі інструменти, що дають змогу підліткам опанувати себе в момент сильних емоційних переживань. Програма «Ти як?» у співпраці з МОН розробляє матеріали для впровадження психологічної підтримки в школах, зокрема посібники, інтерактиви, комікси, в яких розглядаються теми агресії і конфліктів.

Теоретичне дослідження наукових джерел виявило, що корекційна робота по подоланню агресивної поведінки підлітків в сучасній психології спрямована на такі ключові аспекти:

1. Соціально прийнятне вираження емоцій: навчити підлітків проявляти гнів чи роздратування, не вдаючись до деструктивних дій у конфліктних та інших негативних ситуаціях.
2. Опанування самоконтролю: сформувати навички управління гнівом, стримування імпульсивних реакцій.
3. Конструктивна взаємодія: засвоїти моделі позитивної поведінки та ефективної комунікації під час конфліктів.
4. Зняття стресу: використовувати релаксаційні техніки для зменшення надмірної емоційної напруги та високого рівня тривожності.
5. Підтримка здорової самооцінки: допомогти у формуванні самоповаги, гідності та впевненості у собі.
6. Розвиток емоційного інтелекту: розпізнавати і приймати власні почуття, виявляти емпатію до оточуючих [20].

Розглянемо основні методи реагування, що застосовуються в роботі з агресивною поведінкою.

Когнітивно-поведінкові програми. Ці методики, здебільшого у вигляді тренінгів, фокусуються на засвоєнні навичок самоконтролю і зміні мисленневих патернів (приміром, використання «Я-повідомлень»). В рольових іграх підліткам демонструють чіткі алгоритми поведінки - від розпізнавання гніву і висловлювання своїх почуттів без образ, до пошуків компромісного виходу із конфлікту. Ключове обмеження застосування цього методу в роботі з підлітковою агресією витікає з психофізіологічних особливостей цього віку, а саме - функціонування головного мозку: в момент стресу або у стані фрустрації (що, як ми з'ясували, є предиктором агресії), префронтальна кора, яка відповідає за логіку та контроль над імпульсами і ще знаходиться на стадії дозрівання, блокується, натомість активується лімбічна система і емоції беруть гору. Тому в ситуації реального конфлікту підліток здебільшого не зможе згадати і застосувати завчені логічні схеми. Варто зазначити, що подібні програми націлені на подолання саме наслідків (реакцій, поведінки), ігноруючи тривожність, яка також є чинником агресії.

Експресивно-проективні методи (арттерапія, драматерапія та ін.). Такі методи ґрунтуються на використанні механізмів сублімації і катарсису, де творчими засобами (малювання, ліплення, театр тощо) через метафори і символи безпечно вивільняються і опрацьовуються емоції. Такі методи, безсумнівно, є безцінним діагностичним інструментом, проте, навряд мають стійкий корекційний ефект, адже засоби арттерапії допомагають підлітку зняти напругу, але не утворюють нові когнітивні механізми гальмування. Крім того, підліткам 12-13 років з високим індексом ворожості такі заняття можуть здаватися дещо «дитячими», що також може спричинити супротив і фрустрацію.

Тренінги з розвитку комунікативної компетенції. Метою таких соціально-психологічних тренінгів є виховання емпатії, розвиток лідерських якостей, нейтралізація конфліктів в класі. Проводяться вони у формі групових ігор, вправ, обговорень. Таким чином в штучно створеному середовищі підлітки можуть проявляти емпатію і демонструвати конструктивну поведінку, проте за умов реальних конфліктних ситуацій, особливо при високому індексі агресивності групи, знову можуть зайняти позицію жертви або агресора. В цьому методі також ігнорується чинник тривожності, який може викликати агресію як реакцію захисту.

Просвітницько-інформаційні методи. Метою таких заходів, які проводяться у формі лекцій, бесід, зустрічей з правоохоронцями, перегляду просвітницьких фільмів, є ознайомлення підлітків про шкоду і наслідки (в тому числі юридичну відповідальність) агресивної поведінки. Цей метод не вчить, як керувати емоціями, а спирається на страх покарання (зовнішній локус контролю), що може посилити внутрішню напругу (фрустрацію), яка може спричинити новий спалах агресії.

Дисциплінарні методи. До таких методів вдаються у найбільш екстремальних випадках агресивної поведінки через застосування покарань і санкцій (від позбавлення права відвідати урок і виклику на бесіду батьків, до адміністративної, а в особливих випадках і кримінальної відповідальності).

Справедливо припустити, що з усіх методів роботи з подолання агресивної поведінки два останні - це найменш ефективні і найбільш формальні способи, які цілком направлені на наслідки, а не на психологічну природу такої поведінки. В результаті той зв'язок, що ми констатували в попередніх розділах, між тривожністю, фрустрацією і агресивністю набуває циклічності, і варто очікувати нових спалахів агресії, можливо вже в більш жорстоких чи прихованих формах.

В таблиці 3.1. для більшої наочності систематизовано основні методи роботи з агресивною поведінкою з акцентом на обмеження, пов'язані з їх застосуванням в шкільному середовищі в контексті підліткової агресії.

Таблиця 3.1.

**Порівняльний аналіз традиційних методів корекції
агресивної поведінки**

Метод	Фокус впливу	Переваги	Обмеження
Когнітивно-поведінкові тренінги	Логіка та алгоритми поведінки	Закріплення знань про правила поведінки	Когнітивний блок: в афективних станах логіка вимикається
Арт-терапевтичні методи	Емоційне відреагування (катарсис)	Безпечне вивільнення гніву через творчість	Короткочасність: Не формує навички приборкання агресії в момент її виникнення
Соціально-психологічні тренінги	Емпатія, комунікативні навички	Покращення групової динаміки в класі	Штучність середовища: досвід не переноситься у реальні конфліктні ситуації
Інформаційно-просвітницькі бесіди	Правові і соціальні норми, страх покарання	Ознайомлення з юридичними наслідками поведінки	Ефект спротиву: посилює фрустрацію; має ефект під зовнішнім контролем
Дисциплінарні методи	Покарання і санкції	Відповідальність за вчинки	Робота з наслідками, а не з причинами; зациклює агресію

На підставі представлено в таблиці 3.1. аналізу традиційних підходів можна зробити висновок про те, що вони спрямовані здебільшого не на внутрішні стани, а на зовнішню корекцію, і потребують певних когнітивних зусиль з боку підлітка.

Як показала практика, традиційні шкільні втручання, спрямовані на подолання агресивної поведінки, носять не системний, а радше симптоматичний характер і активуються як реакція на інцидент, що вже стався. Суттєвою вадою таких заходів є їхня фрагментарність і безсистемність, фокус не на глибинних причинах агресії, а на її зовнішніх проявах. Оскільки, як було встановлено, тривожність прямо корелює з індексом ворожості і опосередковано через фрустрацію з агресією, маємо підстави припустити, що такі ситуативні втручання не дадуть стійкого результату для бажаного рівня саморегуляції і стійкості нервової системи підлітка.

Попри визнанні переваги описаних методик, є підстави стверджувати, що такі втручання в середньостатистичній українській школі в умовах сьогодення часто мають формальний і суто декларативний характер. Приміром, програми когнітивно-поведінкових тренінгів, які складаються з десяти-дванадцяти тривалих групових сесій (академічна година і більше), важко адаптувати до умов змішаного навчання, двозмінного шкільного режиму та повітряних тривог, через що неминуче виникає конфлікт між навчальним планом і необхідністю проведення психосоціальних інтервенцій. Отже, вимушене скорочення і фрагментарність програм, що викликані дефіцитом часу і непередбачуваністю освітнього процесу, знижує їхню ефективність і корекційний потенціал в контексті роботи з агресивною поведінкою підлітків.

На основі проведеного аналізу обмежень в застосуванні традиційних методів подолання агресивної поведінки підлітків, що пов'язані з особливостями освітнього процесу в умовах війни, можна з впевненістю зробити висновок про необхідність розробки такої моделі втручань, яка б відповідала таким ключовим аспектам:

1. Заміна тривалих сесій на мікроінтервенції, що є більш адаптивні до умов змішаного навчання та повітряних тривоги.
2. Перенесення фокусу з наслідку на причину - саморегуляція тривожності і фрустрації, а не суто корекція поведінки.
3. Перехід від реактивної моделі, до превентивної концепції.
4. Зміна стаціонарного формату на мобільний інструмент, що можна застосувати як в аудиторії, так і в укритті чи онлайн.
5. Перехід від зовнішнього контролю чи дисциплінарного тиску до становлення метакогнітивної обізнаності підлітка, що забезпечить його здатність до саморегуляції.

Такий підхід реформує шкільний психологічний супровід на дієву цілісну систему підтримки ментального здоров'я.

3.2. Теоретико-методологічне обґрунтування застосування майндфулнес як інструменту саморегуляції підлітків

Методом, який би якнайкраще відповідав окресленим аспектам, є майндфулнес (з англ. - усвідомленність). В контексті цього дослідження визначимо трактування цього терміну, як науково-орієнтовану практику свідомого управління увагою на основі безоціночного спостереження за власним досвідом. З огляду на системність методу, він стає не просто інструментом корекції агресивної поведінки, а фундаментом психологічної стійкості підлітка до стресогінних чинників сьогодення.

Як сучасний науковий підхід цей метод зародився наприкінці минулого століття, коли професор медицини Дж. Кабат-Зінн, користуючись сучасними науково-доказовими засобами, адаптував традиційні буддистські практики самоспоглядання до актуальних потреб медицини та психології і представив програму MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction - «зниження стресу, що ґрунтується на усвідомленні») [33]. З тих пір метод надійно зайняв своє місце не тільки в науковій спільноті та системі освіти (створений напрямок в

когнітивній психотерапії, в найпрестижніших університетах світу запроваджені навчальні програми і практики за цим методом, він активно інтегрується в систему шкільної освіти різних країн), а й у великому бізнесі (бізнесшколи і компанії - Google, Apple, Intel, Toyota, Deutsche Bank та інші, використовують метод в своїх корпоративних і навчальних програмах).

Ступінь дослідження методу майндфулнес у вітчизняному науковому просторі можна описати як активне становлення, і він стає предметом інтересу все більшої кількості фахівців, що присвячують свої роботи цьому питанню. В українську освіту запровадження методу наразі перебуває в стані поодиноких ініціатив, в межах НУШ рекомендують використання окремих елементів практик як інструмент подолання конфліктів і розвитку емпатії. Зареєстровано ряд громадських організацій, що навчають методу згідно зі світовими стандартами, також окремі волонтерські і державні ініціативи (Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?») пропагують його застосування в освітньому процесі.

Наукове обґрунтування ефективності майндфулнес спирається на здатність нейронних зв'язків головного мозку до структурної і функціональної модифікації. Майнфулнес на фізіологічному рівні допомагає збалансувати діяльність симпатичної і парасимпатичної нервової системи, що через зниження частоти серцевих скорочень і зменшення рівня кортизолу знижує рівень стресу. А кращий контроль над імпульсами (наприклад, агресивними реакціями) є наслідком зміцнення зв'язків між префронтальною корою (центр контролю) та мигдалеподібним тілом (центр емоційних реакцій).

Як вже було зазначено, мозок підлітка знаходиться в стадії активного розвитку і переналаштування: лімбічна система вже сформована, а префронтальна кора ще в процесі дозрівання. Разом з імпульсивністю це обумовлює і нейропластичність, яка робить підлітковий мозок чутливим для зовнішнього впливу, тому практикування майндфулнес стає рушієм прискорення процесу формування гальмівних механізмів.

У таблиці 3.2. для кращого розуміння того, які механізми обумовлюють трансформацію агресивної поведінки підлітків, систематизовано вплив практик майндфулнес у зіставленні нейрофізіологічних чинників та відповідних поведінкових наслідків.

Таблиця 3.2.

Співвідношення психофізіологічних детермінант і поведінкових проявів як наслідків практик майндфулнес

Ознаки порівняння	Психофізіологічна складова (внутрішній механізм)	Поведінкова складова (зовнішній прояв)
Напрямок впливу	Структурні та функціональні зміни головного мозку	Зміни у сценаріях взаємодії в соціумі
Чинний орган / процес	Амигдала та префронтальна кора. Зниження реактивності центру емоцій та зміцнення гальмівних зв'язків	Саморегуляція. Здатність розпізнати і зупинити агресивний імпульс до його фізичного прояву
Реакція на фрустрацію	Активація парасимпатичної нервової системи; зниження рівня кортизолу	Підвищення толерантності до дискомфорту і стресостійкості
Сприйняття стимулів	Десенсибілізація до подразників; мозок не ідентифікує нейтральні події як загрозові	Зниження індексу ворожості; зменшення підозрливості та негативних інтерпретацій дій інших
Механізм контролю	Посилення неронної мережі контролю в мозку	Свідомість вибору. Перехід від автоматичної реакції (фізична, вербальна) до конструктивного рішення
Ставлення до оточуючих	Розвиток ділянок мозку, що відповідальні за емпатію та соціальне пізнання	Зниження проявів фізичної та вербальної агресії; розвиток просоціальної поведінки

Представлений в таблиці 3.2. порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що окреслені поведінкові зміни мають чітку психофізіологічну детермінацію: нейропластичність підлітка дозволяє покращити його взаємодію

у соціальному середовищі. Отже, застосування майндфулнес як методу корекції поведінки не просто маскує симптоми агресії, а трансформує саму її біологічну основу.

Міжнародний досвід запровадження практик майндфулнес у освітній процес доводить ефективність методу як для зниження рівня агресивної поведінки, так і для загального покращення емоційного фону в шкільних колективах. Так, в дослідженнях науковцями були виявлені такі позитивні зміни:

- Когнітивні здібності і увага: регулярні практики по 18 хвилин на день сприяли покращенню концентрації уваги і як наслідок академічної успішності школярів.

- Соціальна компетентність: майндфулнес допомагає підліткам краще зрозуміти себе та інших, що позитивно впливає на стосунки з оточуючими; посилює саморегуляцію (зменшення імпульсивності) і самоконтроль (більше відповідальності у прийнятті рішень). Слід зазначити, що в деяких дослідженнях навіть відносно нетривалі і неінтенсивні програми корекції за методом майндфулнес (короткі інтервенції - по 5 хвилин двічі на тиждень, протягом восьми тижнів), показали доволі помітні результати в зміні емоційного клімату і загальному зниженні рівня агресивної поведінки в класі.

- Емоційний стан: практики знижують рівень стресу, тривожності, депресивних станів, підвищують загальну емоційну стійкість.

- Фізичне здоров'я: констатовано позитивний вплив на такі фізіологічні показники, як артеріальний тиск, пульс, зниження рівня кортизолу, а також покращення якості сну [6; 33; 35].

Дослідженнями підтверджено, що саме серед підлітків був помічений найкращий ефект застосування практик майндфулнес в контексті психічного здоров'я [43]. Ми розглядаємо цей метод у нерозривному зв'язку психофізіологічних механізмів і результативності поведінкових змін, і якраз в підлітковому віці ці зміни можуть стати не ситуативним регулюванням агресивної поведінки, а міцною основою стійкості адаптивних механізмів.

Однак, для всебічного висвітлення питання впровадження майндфулнес в освітнє середовище слід зазначити, що існують певні обмеження і застереження, попри загальну позитивну тенденцію застосування методу. Психологічний супровід такого формату вимагає зацікавленості і активної участі вчителів; від цього, а також від регулярності виконання вправ залежить ефективність програми. Також, попри свою універсальність, важкі випадки агресивної поведінки можуть потребувати іншого підходу і глибшого втручання.

3.3. Проектування програми корекції агресивної поведінки підлітків засобами майндфулнес «Навігатор стійкості»

Спираючись на проведений аналіз можна стверджувати, що в довготривалій перспективі майндфулнес може стати універсальним інструментом становлення емоційно зрілої та стабільної особистості, а також слугувати надійним теоретичним фундаментом для розробки нашої моделі корекції агресивної поведінки підлітків, що обумовлена трансформацією внутрішньої здатності підлітка до саморегуляції.

З огляду на обмеження щодо проведення натурного експерименту в зазначених вже раніше умовах функціонування навчального закладу, даний розділ присвячено теоретичному моделюванню програми подолання агресивної поведінки підлітків засобами практик майндфулнес.

Методологічне обґрунтування. На основі аналізу закордонних та українських досліджень, а також спираючись на отримані дані емпіричного дослідження, за результатами якого підтверджено детермінацію підліткової агресії імпульсивністю, фрустрацією і тривожністю, розроблено програму корекції агресивної поведінки підлітків засобами майндфулнес «Навігатор стійкості».

Логіко-змістову відповідність запропонованої програми корекції виявленим при проведенні емпіричного дослідження детермінантам агресії, наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Напрямки корекції агресивної поведінки підлітків засобами
майндфулнес**

Показник дослідження	Фокус корекції	Техніка майндфулнес	Очікуваний результат
Фізична агресія (4,7) та Роздратування (6,5)	Фізіологічне збудження, м'язова напруга	«Сканування тіла»	Здатність помічати ознаки гніву до того, як він перейде в дію
Вербальна агресія (7,6)	Імпульсивність словесних реакцій	Алгоритм S.T.O.P.	Навичка витримати паузу перед тим, як виразити гнів словами
Фрустрація та Тривожність (кореляція 0,64)	Емоційна нестабільність при невдачах	«Дихання-якір»	Зниження рівня стресу; вміння заспокоїтись в критичній ситуації
Ригідність (10,2)	Когнітивна негнучкість	«Спостереження за думками»	Вміння оцінити ситуацію з різних боків, уникнення румінацій
Індекс ворожості (4,5)	Негативні установки щодо оточуючих	«Доброзичливість»	Зменшення ворожості, формування емпатії
Автоагресія (5,0)	Самозвинувачення, внутрішня напруга, надмірна самокритика	«Пауза співчуття»	Зменшення самокритики; прийняття помилок без самозвинувачень

Таблиця 3.3. демонструє, що програма функціонально відповідає конкретним соціально-психологічним чинникам, а її векторна структура дозволяє ефективно реагувати на конкретні механізми, що керують агресивною поведінкою підлітків.

Назва програми «Навігатор стійкості» демонструє її спрямованість на формування механізму саморегуляції (навігації) в сучасних умовах підвищеного стресогенного фону, де результатом (пунктом призначення) є розвиток психологічної стійкості підлітка як запобіжника його агресивної поведінки.

На відміну від традиційних тренінгів, ця програма може бути інтегрована в освітній процес як наскрізна система психогігієни у вигляді регулярних мікроінтервенцій.

Як елемент методичної підтримки системного впровадження програми, для допомоги вчителю в інтеграції вправ майндфулнес в структуру уроку розроблено пам'ятку-порадник (Додаток Б).

Мета програми. Нівелювання проявів агресивної поведінки підлітків через формування і розвиток внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції та когнітивного контролю.

Структура та зміст програми. Модель забезпечує вплив на три аспекти агресивності: фізіологічний (через техніки релаксації), когнітивний (через дистанціювання від агресивних думок) та поведінковий (через розвиток навичок свідомого вибору реакцій). Зміст програми наведено в Додатку В.

Програма передбачає системне впровадження у вигляді 5-7 хвилинних щоденних практик. Вона поділена на чотири тематичні блоки:

1-й тиждень - формування соматичного фундаменту саморегуляції. Орієнтований на зниження фізіологічного збудження тривожності. Вправи контрольованого дихання і «заземлення» активують парасимпатичну нервову систему, вчать розпізнавати тілесні сигнали напруги і дозволяють знизити рівень стресу, що дає ресурс для подальших корекційних кроків.

2-й тиждень - розвиток емоційного контролю та стійкості до фрустрації. Впроваджуються техніки емоційного маркування. Центральний елемент - засвоєння алгоритму S.T.O.P., який дозволяє сформувати свідому паузу в момент роздратування, запобігаючи неконтрольованим спалахам фізичної чи вербальної агресії.

3-й тиждень - когнітивна деавтоматизація. Спрямування на подолання ворожості. Розвивається навичка децентрації, що дозволяє дистанціюватися від ворожих імпульсів та сприймати думки як плинні об'єкти (вправа «Думки як хмаринки»).

4-й тиждень - соціальна інтеграція та розвиток резильєнтності. Фокус на перетворенні агресивних установок на просоціальні вправами на емпатію («Побажання добра») та подолання автоагресії через прийняття тілесного образу (вправа «Сканування тіла»). Фінальним етапом є розробка персонального алгоритму саморегуляції («Навігатор у житті») для закріплення результатів в повсякденному житті підлітка.

Розроблений чотиритижневий план наведено в Додатку Г, він є прикладом системної інтеграції майндфулнес в освітній процес.

Для забезпечення тривалого і стійкого ефекту від запровадження практик майндфулнес програма «Навігатор стійкості» має перейти у режим регулярних фонових вправ, вибір яких може бути варіативним: наприклад для активації роботи в понеділок - «Заземлення», а в п'ятницю для зняття втоми - «М'язова релаксація». Регулярність практик забезпечить їх перетворення на поведінкову звичку.

Підліткам важливо відчувати свою суб'єктність, тому після проходження етапу інтеграції програми в освітній процес доцільно передати ініціативу в виборі конкретної вправи і її проведенні учням. Це підвищить інтерес до практик і знизить супротив.

Адаптивність до актуальних умов. Особливістю програми є її мобільність і варіативність, що відповідає вимогам освітнього процесу в сучасних реаліях війни. Вправи не потребують створення спеціальних умов, можуть проводитися в будь-якому приміщенні.

З метою створення стабільного і сприятливого освітнього середовища рекомендовано розширити контекст практик; це стане універсальною стратегією управління поведінкою в різних обставинах освітнього процесу. Варіації контексту застосування вправ наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Інтеграція технік майндфулнес у ситуації освітнього процесу

Ситуація	Чинник напруги	Рекомендована техніка	Очікуваний ефект
Початок уроку	Емоційне і рухове збудження	«Три вдихи», «Звукова тиша»	Перемикання уваги на навчальні завдання
Контрольна робота	Тривожність, страх помилки	«Дихання за квадратом»	Нормалізація рівня кортизолу; сприяння доступу до ресурсів пам'яті
Повітряна тривога (перебування в укритті)	Фрустрація, сенсорне перенавантаження	«Заземлення 5-4-3-2-1»	Зниження гіперпильності; перемикання з тривожного очікування на об'єктивну реальність
Дистанційне навчання	Цифрова фрустрація, втрата уваги	«Сфера безпеки», мікропаузи для очей	Відновлення суб'єктивних кордонів, зняття зорового напруження
Конфлікт між учнями	Імпульсивність, вороже сприйняття	Алгоритм S.T.O.P	Створення когнітивної паузи, профілактика переходу гніву у фізичну чи вербальну агресію
Завершення уроків	Накопичена втома, дратівливість	«М'язовий лимон»	Соматична розрядка, профілактика перенесення шкільної агресії в інше середовище

Як видно з таблиці 3.4., запропонована модель є адаптивною до застосування. З огляду на те, що різні ситуації потребують впливу на відповідні чинники агресивної поведінки, така варіативність дозволяє оперативно реагувати на зміни емоційного фону класу. Це дозволяє використовувати майндфулнес як інструмент управління поведінкою за наявної потреби в умовах невизначеності та підвищеного стресу.

Рекомендації до програми. Розроблений план мікроінтервенцій є прикладом наскрізної інтеграції психологічної підтримки в освітній процес. Ефективність програми у довгостроковій перспективі потребує дотримання деяких умов. Обов'язковою є регулярність практик, що забезпечить постійний вплив на нейропсихологічні механізми саморегуляції; короткотривалість занять дозволяє дотримуватися щоденного режиму практик.

Також ця модель проведення занять дозволяє уникати формалізму, проявляти гнучкість і проводити вправи незалежно від зміни формату навчання чи переходу в укриття, орієнтуючись на загальний емоційний стан класу.

Дієвість методу залежить також від залученості дорослих: якщо вчитель застосовує елементи практик і демонструє емоційну стійкість в стресовій чи конфліктній ситуації, це є позитивною моделлю поведінки для наслідування підлітками.

Застосування методу має ґрунтуватися на добровільності і довірі: якщо підліток відчуває внутрішній спротив, йому має бути надано право не брати активної участі у вправах.

Також важливим є підтримання зворотного зв'язку з підлітками щодо ефектів застосування методу. Для цього достатньо коротко запитати: «Як ви почуваетесь після вправи?».

Для моніторингу емоційного відгуку підлітків на програму доцільно періодично (приміром, раз на чверть/семестр) провести опитування учнів. В Додатку Д наведено приклад короткої анонімної анкети, яка дозволить отримати зворотний зв'язок щодо запровадження програми. Таке опитування дасть змогу адаптувати інтенсивність і зміст вправ згідно з груповою динамікою емоційної залученості класу в практикування майндфулнес, і таким чином уникнути формалізму.

Дотримання даних рекомендацій забезпечує модифікацію запропонованої програми у пролонговану наскрізну модель. Цей підхід заснований на закономірностях нейропластичності підліткового мозку: чотиритижневий початковий етап формує нові нейронні зв'язки, а тривале виконання практик у

вигляді мікроінтервенцій забезпечує стійкий ефект. Таким чином саморегуляція, яка є надійним запобіжником агресивної поведінки, стає невід'ємною частиною структури особистості підлітка.

Як завершальний етап проєктування моделі «Навігатор стійкості» наведемо визначення критеріїв її результативності. Спираючись на вивчення міжнародних метааналізів і з урахуванням специфіки підліткового віку, нами сформульовано прогностичні очікування ефективності її впровадження, які наведено в таблиці 3.5.

Зазначимо, що кількісні показники, що наведені в таблиці 3.5., є не результатом гіпотетичних припущень, а виступає науково обґрунтованим прогнозом, складеним в результаті екстраполяції підсумків масштабних міжнародних метааналізів на особливості вибірки підлітків 12-13 років.

Таблиця 3.5.

**Прогнозований ефект від впровадження програми
майндфулнес-корекції**

Фокус впливу	Очікуваний результат (% від базового рівня)	Психологічний механізм змін	Посилання на джерела
Реактивна агресія (фізична, вербальна)	↓ 20-25%	Посилення гальмівного контролю пре фронтальної кори; створення когнітивної паузи перед реакцією	[43]
Фрустрація	↓ 25-30 %	Активація парасимпатичної нервової системи*; підвищення порогу толерантності до дискомфорту.	[38]
Індекс ворожості	↓ 10-15 %	Розвиток здатності до децентрації; дистанціювання від негативних думок	[66]

Продовження таблиці 3.5.

Фокус впливу	Очікуваний результат (% від базового рівня)	Психологічний механізм змін	Посилання на джерела
Тривожність	↓ 15-20 %	Стабілізація активності амігдали; нормалізація рівня кортизолу	[61]
Дратівливість	↓ 30 %	Соматична розрядка методами прогресивної м'язової релаксації та заземлення	[51]
Емпатія та соціальна поведінка	↑ 15-20 %	Здатність до розуміння емоцій і станів оточуючих; послаблення потреби в домінуванні	[59]
Концентрація уваги	↑ 20 %	Зменшення тривожного фону, який перешкоджає навчанню	[41]

Примітка: * - запускає процеси відновлення енергетичних втрат організму на протигагу симпатичній нервовій системі, яка в екстремальних ситуаціях активізує тіло для боротьби або втечі.

Представлені в таблиці 3.5. дані демонструють комплексність впливу майндфулнес на структуру агресивної поведінки підлітків: як на її біологічну, так і психологічну складові. Високу результативність у зміні показників можна пояснити ефективним впливом вправ майндфулнес на виявлені в емпіричному дослідженні соціально-психологічні чинники агресії. Найбільш помітне зниження показників фрустрації і дратівливості є відповіддю на фізіологічну стабілізацію нервової системи, а зміна когнітивних установок позитивно впливає на позитивну зміну решти параметрів.

Отже, аналіз даних таблиці 3.5. дає підстави стверджувати, що розроблена модель «Навігатор стійкості» має високу прогностичну ефективність.

Однак важливо наголосити на тому, що представлені прогнозовані за результатами аналізу показники ефективності запровадження програми не

можуть бути обумовлені разовими втручаннями, які здатні забезпечити лише тимчасове нетривале покращення. Для формування стійкого пролонгованого ефекту необхідне тривале системне застосування практик майндфулнес (від 8 тижнів), що забезпечить розвиток емоційної стійкості і трансформацію агресивних сценаріїв поведінки.

Таким чином, розроблена модель інтервенцій є валідною методикою корекції агресивної поведінки, яка за умови системності у застосуванні спроможна показати стійкі позитивні зміни емоційного стану підлітків, внаслідок чого будуть мінімізовані агресивні прояви в поведінці попри дію стресогенних чинників.

Висновки до розділу 3

На основі аналіз традиційних методів роботи з агресивною поведінкою підлітків встановлено наявність певних обмежень щодо їх застосування в теперішніх умовах освітнього процесу. Головними недоліками визначено реактивність їх застосування, складнощі реалізації та фокус на зовнішню зміну поведінки без переформатування внутрішніх чинників агресивної поведінки.

Теоретично обґрунтовано, що майндфулнес є ефективним інструментом роботи з соціально-психологічними чинниками агресії, а саме фрустрацією і тривожністю, кореляція яких виявлена в дослідженні. Зменшуючи психофізіологічну напругу, техніки майндфулнес (заземлення, дихання) знижують рівень фрустрації, а з ним і ризик агресивної реакції; таким чином метод працює з першопричинами агресії.

Доведено, що в ускладнених умовах навчання під час воєнного стану застосування методу є виваженим рішенням: лаконічність інтервенцій (5-7 хвилин на день), відсутність потреби в додатковому обладнанні дозволяють проводити практику і в укритті, і онлайн, і що вкрай важливо, не додає зайвих академічних годин до надмірного навчального навантаження підлітків. Введення в розклад регулярних майндфулнес-практик є ефективнішим, ніж

разові корекційні заходи. Формування у підлітків сталих навичок усвідомленості і спостереження за своїм станом стане міцним фундаментом для тривалого зниження рівня агресивної поведінки.

На основі результатів емпіричного дослідження і теоретико-методологічного аналізу існуючих методів корекції розроблено програму мікроінтервенцій «Навігатор стійкості». Метод забезпечує перехід від моделі тактичного ситуативного реагування на наслідки конфліктів в учнівському колективі (що потребує значного ресурсу часу), до попереджувальної стратегії керування емоційним станом учнів. Це дозволить не тільки зменшити кількість агресивних проявів, а й збільшити рівень концентрації та загальної стресостійкості.

Представлена модель має високу практичну значущість як універсальний інструмент психологічного супроводу підлітків, що може бути запроваджений в закладі освіти навіть за умов обмеженого ресурсу часу чи необхідності дистанційної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Проведено термінологічний аналіз та конкретизовано сутність понять «агресія», «агресивність» і «агресивна поведінка». Констатовано багатогранність феномену агресії, що зумовлений комплексом різнорівневих чинників. Досліджено еволюцію поглядів на природу агресії: від класичних теорій її етіології до новітніх розвідок, що їх підкріплюють. Відзначено, що сучасна психологія розглядає агресію крізь призму міждисциплінарного підходу.

Встановлено, що детермінація агресивної поведінки має комплексний характер і зумовлена взаємодією ендогенних (біологічних) та екзогенних (соціальних) чинників. Засвідчено, що соціально-психологічне середовище, зокрема стресогенні фактори війни, досвід насильства, виховання в сім'ї, вплив цифрового контенту насильницького характеру виступає каталізатором агресії як для індивідуальних характеристик особистості, так і для ситуативних реакцій.

Обґрунтовано, що генезис підліткової агресії підпорядковується загальним закономірностям, проте суттєво посилюється біопсихологічними особливостями пубертатного періоду, зокрема несформованістю механізмів самоконтролю і емоційною нестабільністю. Встановлено, що поєднання фізіологічної перебудови організму з несприятливим соціальним досвідом, який легітимізує агресію, створюють умови для засвоєння підлітками стійких форм агресивної поведінки, що потребує диференційованого підходу до її корекції. Відзначено, що соціальна зумовленість агресивності українських підлітків суттєво зростає під впливом війни як екстремального чинника.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що психоемоційне напруження є фундаментальною основою підліткової агресивності. Зафіксовано, що значна частина підлітків перебуває в станах високої тривожності та фрустрації, які посилюються через хронічне виснаження та стресогенний вплив війни. Отримані дані емпірично

підтверджують положення теорії Дж. Долларда і Н. Міллера, де фрустрація є ключовим психологічним предиктором агресії, що має переважно соціальне походження і реактивний характер.

Виявлено зв'язок тривожності з ворожістю та агресивними намірами, що згідно з теорією соціального навчання А.Бандури дозволяє трактувати підліткову агресію як засвоєну і соціально очікувану модель захисної поведінки. Домінування вербальної агресії свідчить про зміщення агресивної активності підлітків із фізичної площини у комунікативну.

Встановлено гендерну детермінацію агресивних проявів: у дівчат зафіксовано вищий рівень вербальної агресії, зв'язок автоагресії з надмірною самокритичністю (внутрішній вектор), тоді як у хлопців - експресивні зовнішні форми (з перевагою фізичної). Вибір конкретної моделі агресивної поведінки може бути зумовлений соціалізацією і засвоєнням відповідних гендерних ролей, що також узгоджується з теорією А.Бандури.

Визначено, що висока психологічна ригідність підлітків обмежує їхню поведінкову гнучкість, що призводить до закріплення агресивних реакцій та формування ворожих установок. Водночас цей стан є потенціалом для адаптації, поки агресивні стереотипи не стали стійкими.

Відзначено, що для підлітків група однолітків може бути не тільки чинником агресії, а й ресурсом для її подолання через розвиток емпатії та групової підтримки.

На основі теоретико-методологічного аналізу традиційних підходів до корекції агресивної поведінки підлітків виявлено, що вони мають обмежену ефективність в умовах сучасного освітнього процесу. Основними детермінантами низької дієвості зазначених методів визначено їхню реактивність, складнощі впровадження та переважна спрямованість на зовнішні прояви поведінки без ґрунтовного опрацювання внутрішніх чинників агресії.

Теоретично доведено, що метод майндфулнес є дієвим інструментом регуляції соціально-психологічних передумов підліткової агресії, зокрема фрустрації і тривожності. Використання технік методу дозволяє знизити

психофізіологічну напругу, що зменшує ризик виникнення агресивних реакцій шляхом безпосереднього впливу на їхні першопричини.

Стверджено, що впровадження мікроінтервенцій у вигляді майндфулнес-практик є оптимальним рішенням в умовах воєнного стану завдяки відсутності потреби в створенні спеціальних умов; запропонований формат втручання економить ресурс часу і не стає додатковим навантаженням. Регулярність вправ є ефективнішою за разові заходи, оскільки формує сталі навички саморегуляції, що стають фундаментом для тривалого зниження агресивної поведінки.

Спираючись на проведені дослідження розроблено програму мікроінтервенцій «Навігатор стійкості», яка забезпечує перехід від ситуативного реагування на конфлікти до превентивної стратегії керування емоційним станом. Це дозволить не лише мінімізувати прояви агресії в учнівському колективі, а й суттєво підвищити рівень концентрації та загальної стресостійкості підлітків.

Таким чином, можна стверджувати, що представлена програма «Навігатор стійкості» має практичну значущість як готовий до впровадження науково-методичний інструментарій, що, на відміну від традиційних ізольованих тренінгів, пропонує наскрізну систему психологічної підтримки, адаптовану до навчання в умовах воєнного стану. Програма забезпечує перехід від зовнішнього дисциплінарного контролю до внутрішньої саморегуляції підлітка засобами лаконічних мікроінтервенцій, що ефективно працюють з виявленими чинниками агресії - тривожністю, фрустрацією та імпульсивністю. Розроблені методичні матеріали, алгоритми для педагогів та система моніторингу емоційного стану підлітків дозволяють інтегрувати практики майндфулнес в освітній процес, створюючи стабільне та безпечне середовище, що сприяє розвитку стресостійкості підлітків і тривалому зниженню рівня агресивної поведінки.

Обмеження впровадження. Попри високий корекційний потенціал програми, її ефективність може бути обмежена через низку факторів:

- недотримання регулярності, яка забезпечує формування стійких нейронних зв'язків і навичок саморегуляції;
- можливе розчарування через відсутність миттєвого ефекту;
- формалізація процесу за відсутності належного рівня залученості педагогів;
- супротив підлітків (віковий нігілізм) до нових форм групової взаємодії;
- малопродуктивність методу у складних випадках агресивної поведінки (розладах поведінки), які потребують спеціалізованої психотерапевтичної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітичний звіт за результатами опитування українських підлітків у 2022/2023 роках «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в межах міжнародного проєкту ВООЗ «Health behaviour schoolage children» (HBSC). Київ, 2024. 94 с.
2. Архипова Т. М. Психосоціальні детермінанти агресивної поведінки підлітків: дис. ... д-ра філос. : 053 Психологія 05 Соціальні та поведінкові науки. Одеса, 2025. 250с.
3. Байда С. П. Фактори агресивності у ранній юності – теоретичний аналіз. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. Вип. 1 (13). С. 13–18.
4. Берковіц Л. Агресія: причини, наслідки та контроль. *Психологіс - енциклопедія практичної психології*.
URL:http://psychologis.com.ua/leonard_berkovic._agressiya_dvoe_zn__prichinyzpt_po_sledstviya_i_kontrol.htm#google_vignette
5. Ваврик Х. Б. Дефініція «агресії» у філософії Е. Фромма. Захист прав і свобод людини та громадянина в умовах формування правової держави : Збірник тез ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів. Видавництво Львівської політехніки, 2020. С. 242-244
6. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу. *Scientia et societus*. 2022. Т. 1, № 1. С. 114–121. DOI: [10.31470/2786-6327/2022/1/114-121](https://doi.org/10.31470/2786-6327/2022/1/114-121).
7. Велика українська енциклопедія. Електронна версія. URL: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення 26.04.2026)
8. Вікова психологія : конспект лекцій. Уклад.: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми: Сумський державний університет, 2024. 194 с.
9. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації / О. В. Волянська // Вісник Національного університету

«Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Соціологія. – Харків, 2016. – № 3. – С. 117–134.

10. Гончаренко Н.П. Вплив воєнного та медійного насильства на агресивну поведінку. Короткий огляд закордонних досліджень. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р. / за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. С. 247-251.

11. Грицак Я. Війни модерної доби: лекція. *Збруч*. Дата оновлення: 28.04.2022. URL: <https://zbruc.eu/node/111693>

12. Дзьобань О. П. Аксіологічний вимір проблеми безпеки (звертаючись до Томаса Гоббса). *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2010. № 6. С. 3–13.

13. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: Дис. ... канд. психол. наук (19.00.05.) Чернігів, 2003. 225с.

14. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник . Ред. Тімченко О.В. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с. URL: [42 http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4139](http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4139)

15. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії . Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.: Соціологія. 2010. Т. 146, Вип. 133. С. 50-54.

16. Мазоха І. С. Агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 99-104.

17. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Organization for Security and Co-operation in Europe. упор.: Степанюк О., Мельниченко О. Київ. 2020. 132с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>

18. Михайлишин У.Б., Шігімага Д.В. Підходи до пояснення феномену агресивної поведінки в різних теоретичних школах. The 19th International

scientific and practical conference «Innovative approaches to solving scientific problems», May 16-19, 2023, Tokyo, Japan. P.353-358.

19. Мірошнікова А. Наскільки гени визначають майбутнє дитини. Освіторія. 12.12.2020. URL: <https://osvitoria.media/experience/nejrobiolog-robert-sapolski-geny-vplyvayut-ne-tak-yak-my-dumayete/>

20. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*. 2015. № 1. С. 139–148.

21. Павелків В.Р. Психогенеза агресивної та деструктивної поведінки в підліткових субкультурах: Дис. ...доктор психол. наук (19.00.07.) Рівне, 2019. 475с

22. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-ге вид. Київ : Кондор, 2017. 468 с.

23. Психологічний словник . Уклад. Синявський В.В. та ін. за ред. Побірченко Н.А.: Київ,2007.

URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

24. Психологічний словник за ред. В. І. Войтка. – Київ: Вища шк., 1982. 214с.

25. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник /уклад. Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2024. 172 с.

26. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. — Вид. 2-ге, виправл. — Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. — 616 с.

27. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

28. Сапольські Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. Київ: Наш Формат, 2021. 672 с.

29. Сергеева К.В. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації: Дис. ... канд. пед. наук (13.00.05). Київ, 2016. 368с.

30. Ситник К. «Мила агресія»: так би і з'їв! КУНШТ. 20.02.2024. URL: <https://kunsht.com.ua/articles/myla-ahresiia-tak-by-i-zyiv>
31. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ, 2017. 548 с.
32. Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник . Львів: ЛьВДУВС, 2014. 192 с.
33. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161.
34. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf
35. Acar S., Kilic M. A Research on the Effect of Mindfulness Exercises on the Disruptive Behaviors of Young EFL Learners in Türkiye. *Educ. Sci.* 2025. Vol. 15, no. 11. Art. 1428. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci15111428>.
36. Aggression. Cambridge dictionary. URL: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/aggression#google_vignette
37. American Psychological Association. Stress and Aggression Reinforce Each Other at the Biological Level, Creating a Vicious Cycle. ScienceDaily. 05.10.2004. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2004/10/041005080620.htm>
38. Carsley D., Khoury B., Heath N. L. Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*. 2018. Vol. 9, Iss. 3. P. 693–707. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>.
39. Chabbouh A., Hallit S., Farah N. et al. Examining correlates of aggression and mediating effect of psychological distress between exposure to media violence and aggression in lebanese adults. *BMC Psychology*, 2023, №11(191). URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01232-0>
40. D. Archer , R.Gartner. Violent Acts and Violent Times: A Comparative Approach to Postwar Homicide Rates. *American Sociological Review* .1976, Vol. 41, No. 6, pp. 937-963 URL: <https://doi.org/10.2307/2094796>

41. Davidson R. J., Begley S. The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them. New York: Hudson Street Press, 2012. 304 p.
42. Denisova, M., Musyca, N., & Shkiriyak-Nizhnik, Z. (2021). Teenage aggression, causes and risk factors. *CHILD'S HEALTH*, 14(8), 470–474. <https://doi.org/10.22141/2224-0551.14.8.2019.190840>
43. Dunning D. L., et al. The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019. Vol. 60, No. 5. P. 444–458.
44. Effects of acute tryptophan depletion on prefrontal-amygdala connectivity while viewing facial signals of aggression / L. Passamonti, M. J. Crockett, A. M. Apergis-Schoute et al. *Biological Psychiatry*. 2012. Vol. 71, iss. 1. P. 36–43. DOI: [10.1016/j.biopsych.2011.07.033](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.07.033)
45. Factors influencing aggressive adolescent behavior: an analysis using the decision tree method / Y. Zhang, P. Shi, M. Gao, H. Chang. *J. Genet. Psychol.* 2022. Nov-Dec. Vol. 183, no. 6. P. 537–548. DOI: 10.1080/00221325.2022.2094213.
46. Henriksen M., Skrove M., Hoftun G. B. et al. Developmental Course and Risk Factors of Physical Aggression in Late Adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*. 2021. Vol. 52. P. 628–639. URL: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01049-7>.
47. Huesmann L.R., Dubow E.F., Boxer P.B. et al. Consequences of Exposure to War Violence: Discriminating Those with Heightened Risk for Aggression from Those with Heightened Risk for Post-Traumatic Stress Symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023, 20(12), 6067. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20126067>
48. Huesmann L.R., Dubow E.F., Boxer P.B. et al. Longitudinal predictions of young adults' weapons use and criminal behavior from their childhood exposure to violence. *Aggressive Behavior*, 2021, Vol. 47, is. 6. P.621-634. URL: <https://doi.org/10.1002/ab.21984>

49. Iowa State University. Nasty people in the media prime the brain for aggression. ScienceDaily. 07.03.2012. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120307145428.htm>
50. Iowa State University. Media violence consumption increases the relative risk of aggression, analysis shows. ScienceDaily. 27.08.2012. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120827130728.htm>
51. Kuyken W., et al. Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme. *The British Journal of Psychiatry*. 2013. Vol. 203. P. 126–131.
52. Levin J., Neri N. C., Retelsdorf J. Cyberhate among Ukrainian adolescents in war-torn Ukraine: A study of exposure, victimization, and perpetration. *Computers in Human Behavior*. 2025. Vol. 168. Art. 108626. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108626>
53. Murthy S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Vol. 5, № 1. P. 25–30.
54. Ohio State University. One trait has huge impact on whether alcohol makes you aggressive. ScienceDaily. 19.12.2011. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/12/111219135215.htm>
55. Ohio State University. Winning makes people more aggressive toward the defeated. ScienceDaily. 29.02.2012. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/02/120229104746.htm>
56. R. Jhangiani, H. Tarry. Principles of Social Psychology – 1st International Edition. 2022. URL: <https://opentextbc.ca/socialpsychology/>
57. S. Soreff, R. Wadhwa, H. Arif. Aggression. National Library of Medicine. 13.11.2024. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448073/>
58. SAGE Publications. Seeing and experiencing violence makes aggression 'normal' for children. ScienceDaily. 31.03. 2011. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110329095742.htm>

59. Schonert-Reichl K. A., et al. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program. *Developmental Psychology*. 2015. Vol. 51. P. 52–66.
60. Stavropoulos K.K.M., Alba L.A. «It's so Cute I Could Crush It!": Understanding Neural Mechanisms of Cute Aggression. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2018 Vol. 12 URL: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00300>
61. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Vol. 16, No. 4. P. 213–225.
62. The Science of Adolescent Risk-Taking: Workshop Report / Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) Committee on the Science of Adolescence. Washington (DC) : National Academies Press (US), 2011. 4, The Psychology of Adolescence. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53420/>
63. Traditional Masculinity and Aggression in Adolescence: Its Relationship with Emotional Processes / E. Malonda-Vidal, P. Samper-García, A. Llorca-Mestre et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, iss. 18. Art. 9802. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189802>
64. University of Michigan. How Palestinian and Israeli children are psychologically scarred by exposure to war. ScienceDaily. 17.09. 2010. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100916155200.htm>
65. White H. R. Longitudinal perspective on alcohol use and aggression during adolescence. *Recent Dev Alcohol*. 1997. Vol. 13. P. 81–103. doi: 10.1007/0-306-47141-8_5.
66. Zoogman S., et al. Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*. 2015. Vol. 6. P. 290–302.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Моє життя та спілкування»

Привіт! Просимо тебе взяти участь у дослідженні. Це не контрольна, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Нам цікава саме твоя думка. Опитування анонімне.

Блок 1. Загальна інформація

1. **Твоя стать:** Хлопець Дівчина
2. **Твій вік:** _____
3. **Чи доводилося тобі змінювати місце проживання через війну?**
 Так Ні

Блок 2. Самопочуття (за останні 2 тижні)

4. **Як часто ти відчуваєш наступне? (Постав «V» у відповідному стовпчику)**

Емоція / Стан	Майже завжди	Часто	Рідко	Ніколи
Прокидаюся бадьорим(ою) та відпочилим(ою)				
Почуваюся спокійно та розслаблено				
Відчуваю самотність				
Відчуваю смуток, через який нічого не хочеться робити				

Блок 3. Тіло та самосприйняття

5. **Як ти оцінюєш свою зовнішність (вагу)?**
 Я занадто худий(а) Моя вага в нормі Я маю зайву вагу
6. **Чи буває так, що ти злишся на себе через свій вигляд?**
 Часто Іноколи Ніколи

Блок 4. Батьківський контроль та Інтернет

7. **Чи знають твої батьки (хоча б один із них):**
 - З ким ти дружиш? Так, добре Знають трохи Майже не знають
 - Де ти буваєш після школи? Так, завжди Іноколи Ні

8. **Скільки часу в день ти зазвичай проводиш у соцмережах (TikTok, Instagram, Telegram тощо)?**
- Менше 1 години
 - 1–2 години
 - Більше 2 годин
 - Майже весь вільний час
9. **Чи знають батьки, на яких сайтах ти буваєш і з ким переписуєшся в мережі?**
- Так, вони контролюють це
 - Знають лише загально
 - Зовсім не знають / не цікавляться

Блок 5. Друзі та підтримка

10. **Чи можеш ти розраховувати на друзів, якщо у тебе трапиться біда?**

Так Скоріше так Ні

11. **Чи обговорюєш ти свої проблеми з друзями?**

Так Інколи Ні, тримаю в собі

Блок 6. Конфлікти та булінг

12. **Скільки разів за останній рік ти брав(ла) участь у справжній бійці**

Жодного разу 1 раз 2 рази і більше

13. **Чи траплялося, що тебе ображали, висміювали або принижували в Інтернеті (коментарі, повідомлення)?**

Часто Було кілька разів Ніколи

14. **Якщо ти бачиш, як когось ображають (у школі чи онлайн), що ти зазвичай робиш?**

- Намагаюся допомогти жертві / зупинити агресора
- Кличу на допомогу дорослих
- Нічого не роблю (спостерігаю зі сторони)
- Мені це здається звичним ділом

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Створення простору спокою в класі

(Методична підтримка системи майндфулнес-регуляції агресії)

Шановні колеги! Агресія підлітка часто є наслідком «емоційного перевантаження» (фрустрації та тривоги). Ця пам'ятка допоможе вам підтримати навичку саморегуляції учнів без відриву від навчального процесу.

1. Правило «Чистої хвилини» (На початку уроку)

Перед тим як розпочати нову тему, дайте учням 60 секунд «тихого старту».

- **Дія:** Попросіть усіх сісти рівно, відчутти опору під ногами та зробити три глибокі видихи.
- **Мета:** Це допомагає «скинути» роздратування, принесене з перерви, та активувати префронтальну кору для навчання.

2. Використання мови саморегуляції

Замість директивних наказів («Припини!», «Заспокойся!») використовуйте терміни програми:

- «Схоже, твій "навігатор стійкості" зараз вимкнено. Зробимо паузу?»
- «Давайте зараз усі зробимо "Стоп-кадр", щоб повернути увагу в клас».
- Це знижує опір підлітка, оскільки ви не критикуєте його особистість, а звертаєте увагу на його стан.

3. Легалізація пауз під час напруження

Якщо під час контрольної чи важкої теми ви помічаєте зростання напруги (шум, роздратування):

- **Вправа «П'ять відчуттів»:** Попросіть дітей швидко знайти очима: 5 червоних предметів, 4 звуки, які вони чують прямо зараз, 3 тілесні відчуття (одяг, стілець).
- **Мета:** Це миттєво перемикає мозок з режиму тривоги у режим «тут і зараз».

4. Реагування на конфлікт: Метод S.T.O.P.

Якщо ви бачите назрівання сварки між учнями, запропонуйте їм виконати S.T.O.P. разом із вами:

- **S (Stop)** - Зупинитися.
- **T (Take a breath)** — Вдихнути.
- **O (Observe)** - Помітити, що я відчуваю в тілі (гнів, стиснуті зуби).
- **P (Proceed)** - Продовжити розмову спокійно.

5. Власний приклад (Моделювання поведінки)

Підлітки 12-13 років більше вчаться через спостереження, ніж через слова.

- Якщо ви відчуваєте втому чи роздратування, скажіть: «Я зараз відчуваю напругу, тому мені потрібно 10 секунд, щоб просто подихати, і ми продовжимо». Це найкращий урок емоційного інтелекту.

Зміст психокорекційної програми мікро-інтервенцій

«Навігатор стійкості»

Блок 1. Техніки соматичної стабілізації

(Тиждень 1)

Вправа 1. «Три видихи»

- **Мета:** початкове зниження фізіологічного збудження.
- **Інструкція:** Сядьте зручно, відчуйте опору стоп. Зробіть глибокий вдих носом, наповнюючи легені. Видихайте повільно через ледь розімкнені губи (ніби дуєте на гарячий чай), роблячи видих у 2 рази довшим за вдих. Повторіть тричі.
- **Коментар:** активує парасимпатичну нервову систему, знижуючи «фонову» агресивність.

Вправа 2. «М'язовий лимон»

- **Мета:** вивільнення накопиченої тілесної напруги.
- **Інструкція:** Уявіть, що у ваших долонях по лимону. На вдиху максимально сильно стисніть кулаки, напружте плечі та обличчя, наче намагаєтесь вичавити весь сік. Затримайтесь на 5 секунд. На видиху-різко розслабтеся, «скидаючи» напругу.
- **Коментар:** працює з чинником фізичної агресії через розслаблення м'язового панцира.

Вправа 3. «Заземлення 5-4-3-2-1»

- **Мета:** переривання циклу тривожних думок, що підживлюють гнів.

- **Інструкція:** Подумки або вголос назвіть: 5 предметів, які бачите; 4 текстури, які можете відчутти (тканина штанів, поверхня столу); 3 звуки навколо; 2 запахи; 1 позитивну думку про себе.
- **Коментар:** ефективно знижує тривожність, повертаючи підлітка до стану «тут і зараз».

Вправа 4. «Дихання за квадратом»

- **Мета:** тренування вольового контролю над емоційним станом.
- **Інструкція:** Виконуйте дихальний цикл за схемою: вдих (4 сек) - затримка (4 сек) - видих (4 сек) - затримка (4 сек). Уявіть, що ви ведете пальцем по контуру квадрата.
- **Коментар:** розвиває навичку витримувати дискомфорт (фрустрацію) без агресивного вибуху.

Вправа 5. «Слухач звуків»

- **Мета:** розвиток вибіркової уваги та гальмування імпульсивності.
- **Інструкція:** Заплющте очі. Направте увагу на найвіддаленіший звук (за вікном), потім на звук у класі, і нарешті - на звук вашого дихання. Просто спостерігайте за звуками, не оцінюючи їх.

Блок 2. Техніки когнітивної саморегуляції

(Тиждень 2)

Вправа 6. «Думки як хмаринки»

- **Мета:** дистанціювання від агресивних імпульсів.
- **Інструкція:** Уявіть свої думки (наприклад, «Він мене дратує») як хмаринки на небі. Ви - небо, а думки лише пропливають повз. Ви спостерігаєте за ними, але не стаєте ними.
- **Коментар:** знижує індекс ворожості, вчить не сприймати кожную думку як керівництво до дії.

Вправа 7. «Етикетки для емоцій»

- **Мета:** перехід від афективного реагування до раціонального усвідомлення.
- **Інструкція:** Коли ви відчуваєте неприємну емоцію, подумки скажіть собі: «Це злість», «Це образа». Називання емоції «вмикає» мислячий мозок.
- **Коментар:** активує префронтальну кору, яка гальмує імпульсивну агресію амігдали.

Вправа 8. Алгоритм S.T.O.P.

- **Мета:** створення «паузи» у конфліктній ситуації.
- **Інструкція:** **S (Stop)** - зупинись; **T (Take a breath)** - зроби вдих; **O (Observe)** - спостерігай за станом тіла; **P (Proceed)** - продовжуй діяти свідомо.
- **Коментар:** золотий стандарт майндфулнес для профілактики реактивної агресії.

Вправа 9. «Сфера безпеки»

- **Мета:** стабілізація особистих кордонів (актуально для укриттів).
- **Інструкція:** Уявіть навколо себе сферу світла на відстані витягнутої руки. Це ваш простір. Що б не відбувалося зовні (шум, тиснява), всередині сфери ви залишаєтесь спокійними та захищеними.

Вправа 10. «Побажання добра»

- **Мета:** розвиток емпатії та зниження вербальної агресії.
- **Інструкція:** Згадайте людину, з якою важко спілкуватися. Подумки скажіть: «Нехай ти будеш спокійним. Нехай у тебе все буде добре».
- **Коментар:** розвиває позитивні соціальні установки, нівелюючи фундамент для булінгу.

- **Блок 3. Техніки когнітивної деавтоматизації**

(Тиждень 3)

Вправа 11. «Сфера особистої безпеки»

- **Мета:** формування психологічних кордонів та зниження реактивної агресії в умовах фізичної скупченості (укриття, транспорт).
- **Інструкція:** Заплющте очі. Уявіть навколо себе прозору, але міцну сферу на відстані витягнутої руки. Це ваш особистий простір. Уявіть, як будь-який зовнішній шум або роздратування вдаряються об стінки сфери і відскакують, не зачіпаючи вас. Ви залишаєтеся спокійними всередині.
- **Коментар:** допомагає підліткам витримувати порушення територіальних кордонів без агресивних випадів.

Вправа 12. «Думки як хмаринки» (Поглиблена децентрація)

- **Мета:** розрив ідентифікації з агресивними думками та образами.
- **Інструкція:** Уявіть, що ваш розум - це безкрає синє небо, а думки (образи, плани, гнів) - це білі хмаринки. Ви не є хмаринками, ви - небо. Просто спостерігайте, як хмаринка «Він мене бісить» з'являється і повільно пропливає далі, зникаючи за горизонтом.
- **Коментар:** вчить підлітка, що думка - це не наказ до дії, а лише тимчасовий ментальний стан.

Блок 4. Соціальна інтеграція та самоприйняття

(Тиждень 4)

Вправа 13. «Сканування тіла та вдячність»

- **Мета:** профілактика автоагресії та незадоволення тілесним образом (особливо актуально для дівчат).
- **Інструкція:** Повільно переміщуйте увагу від кінчиків пальців ніг до маківки. На кожній частині тіла затримайтесь і подумки скажіть «Дякую». Дякую ногам за те, що вони носять мене; рукам - за те, що я

можу творити. Спробуйте відчутти своє тіло як цілісний, дружній дім для вашої душі.

- **Коментар:** знижує рівень внутрішньої напруги та прихованого невдоволення собою, що часто трансформується в автоагресію.

Вправа 14. «Навігатор у житті» (Створення індивідуального плану)

- **Мета:** закріплення навичок та перенесення їх у реальні життєві ситуації.
- **Інструкція:** Подумайте про ситуацію, яка зазвичай викликає у вас гнів. Яку «кнопку» саморегуляції ви натиснете наступного разу? Напишіть на аркуші: «Коли я відчуваю ...(емоція), я зроблю ...(назва вправи)».
- **Коментар:** формує свідомий алгоритм поведінки, перетворюючи практику на надійний життєвий інструмент.

Вправа 15. «Побажання добра» (Loving-Kindness)

- **Мета:** розвиток емпатії та просоціальної поведінки; нівелювання індексу ворожості.
- **Інструкція:** Згадайте когось, хто вам подобається. Подумки скажіть: «Нехай ти будеш у безпеці. Нехай ти будеш спокійним». Тепер згадайте того, з ким у вас конфлікт, і спробуйте сказати те саме.
- **Коментар:** розширює коло емпатії та знижує потребу в домінуванні через вербальну чи фізичну агресію.

План-графік програми «Навігатор стійкості»

Тиждень 1: Фокус на тілі та заспокоєнні (Зниження тривожності)

Мета: Навчити підлітка відчувати момент «тут і зараз» та знизити базовий фізіологічний рівень напруги.

- **День 1: «Три видихи».** Введення в практику. Учні вчаться робити глибокий вдих носом і повільний видих «трубочкою». Обговорення: де в тілі живе напруга?
- **День 2: «М'язовий лимон».** Вправа на прогресивну релаксацію. Сильне стискання кулаків/плечей на 5 сек і повне розслаблення. (Робота з чинником фізичної агресії).
- **День 3: «Заземлення 5-4-3-2-1».** Усвідомлення простору через органи чуття. (Зниження гіперпильності та тривожності).
- **День 4: «Дихання за квадратом».** Введення ритмічного дихання (4-4-4-4). (Формування навички самозаспокоєння при фрустрації).
- **День 5: «Слухач звуків».** Концентрація на звуках навколо (від найближчих до найвіддаленіших). (Тренування фокусу уваги та гальмування імпульсивності).

Тиждень 2: Фокус на емоціях (Робота з фрустрацією)

Мета: Навчити підлітка дистанціюватися від гніву та робити паузу перед реакцією.

- **День 6: «Думки як хмаринки».** Візуалізація думок, що пролітають повз. (Зниження індексу ворожості (навичка не чіплятися за образи)).
- **День 7: «Етикетки для емоцій».** Вчимося називати стан: «Я зараз відчуваю роздратування». (Перехід від афекту до раціонального аналізу).

- **День 8: Введення алгоритму S.T.O.P.** Детальний розбір: Stop - Take a breath - Observe - Proceed. Початкове відпрацювання паузи між провокацією та вербальною відповіддю. Моделювання ситуації «Хтось мене штовхнув».
- **День 9: «Сфера безпеки».** Практика візуалізації особистих кордонів (особливо актуально для укриттів). (*Зниження реактивної агресії через захист кордонів*).
- **День 10: «Побажання добра».** Коротка практика емпатії: побажати подумки спокою собі та однокласникам. (Робота з чинником вербальної агресії та булінгу).

Тиждень 3. «Когнітивна деавтоматизація» (Робота з ворожістю та думками)

Мета: Розрив ідентифікації з агресивними думками та зміна ворожої атрибуції.

- **День 11-12:** «Думки як хмаринки». Практика децентрації - спостереження за образами та гнівом без занурення в них.
- **День 13:** «Сфера безпеки». Візуалізація особистих кордонів (актуально для зниження реактивної агресії в укриттях та тисняві).
- **День 14-15:** Глибокий практикум **S.T.O.P.** Моделювання ситуацій соціального тиску та вибору спокійної моделі поведінки.

Тиждень 4. «Соціальна інтеграція» (Робота з емпатією та автоагресією)

Мета: Розвиток просоціальної поведінки та прийняття власної тілесності (акцент на дівчат).

- **День 16-17:** «Сканування тіла». Вдячне ставлення до свого тіла (профілактика автоагресії та незадоволення тілесним образом).

- **День 18-19:** «Побажання добра». Практика емпатії до себе та «важких» однолітків (трансформація вербальної агресії у конструктивну комунікацію).
- **День 20:** «Навігатор у житті». Складання індивідуального плану саморегуляції на основі вивчених вправ.




Методичні рекомендації до плану:

1. **Постійність:** Важливо проводити вправи в один і той самий час, щоб виробити умовний рефлекс спокою.
2. **Гнучкість:** Якщо лунає тривога, вправа автоматично переноситься в укриття (використовуємо план на цей день).
3. **Зворотний зв'язок:** У кінці тижня можна запитати одним словом: «Як ви почуваетесь після вправи?».

АНКЕТА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ «Світлофор станів»

Привіт! Ми завершили тиждень наших занять «Навігатор стійкості». Твоя думка допоможе нам зробити ці вправи цікавішими та кориснішими саме для тебе.

1. Обери колір свого стану після виконання вправ цього тижня:

-  **Зелений:** Відчуваю спокій, мені стало легше зосередитися на уроках.
-  **Жовтий:** Особливих змін не помітив(ла), але виконувати вправи було цікаво.
-  **Червоний:** Мені було нудно або це викликало роздратування.

2. Яка вправа тобі запам'яталася або сподобалася найбільше?
(Наприклад: «М'язовий лимон», «Заземлення 5-4-3-2-1», «S.T.O.P.» тощо)

3. Що заважало тобі зосередитися під час занять? (можна обрати кілька варіантів)

- Шум у класі / сторонні звуки.
- Мені важко всидіти на місці.
- Не розумію, навіщо ми це робимо.
- Заважали власні тривожні думки.
- Інше: _____

4. Чи вдалося тобі застосувати якусь із технік самостійно? (коли розізлився, втомився або злякався)

- Так, і це допомогло.
- Спробував(ла), але нічого не змінилося.
- Ні, не було такої ситуації або я забув(ла) про них.

5. Твоя ідея: як зробити наші 5-хвилинки кращими?

Дякуємо за щирість! Твій спокій - це твоя суперсила.