

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет психолого-педагогічний**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З.М.  
(підпис)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022р.

**ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРОЯВ**  
**ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ: ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ППм-17  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Курілової Уляни Ігорівни**

Керівник канд. пед. наук, доцент  
**Гапоненко Л.О.**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2022**

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Курілова Уляна Ігорівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

**(підпис)**

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ПІДЛІТКІВ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічний аналіз феномену агресія .....	7
1.2. Теоретичний огляд психологічного захисту в агресивній поведінці.....	15
1.3. Чинники агресивної поведінки підлітків .....	21
Висновки до I розділу .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Організація та процедура дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків.....	29
2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження .....	32
Висновки до II розділу .....	38
<b>РОЗДІЛ III ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>40</b>
3.1. Обґрунтування психокорекційної програми з подолання агресивної поведінки підлітків.....	40
3.2. Оцінка ефективності корекційної роботи.....	48
Висновки до III розділу.....	51
<b>ВИСНОВОК .....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>62</b>
Додаток А .....	62
Додаток Б.....	63
Додаток В.....	64
Додаток Г .....	65
Додаток Г .....	66
Додаток Д .....	67
Додаток Е.....	68

## Вступ

**Актуальність дослідження** визначається багатомірним запитом на психологічні дослідження з визначенням факторів, закономірностей, механізмів, що впливають на агресивні прояви у соціальній взаємодії. Особливе занепокоєння викликає рівень криміналізації у дитячому середовищі. Агресивна поведінка визначається суттєвою ознакою – це погіршення фізичного здоров'я, втрата людських цінностей.

Агресивна поведінка є об'єктом міждисциплінарних досліджень (соціальна філософія, соціологія, культурологія, психологія, лінгвістика, педагогіка). Вивчаються різні аспекти виникнення агресивності, її функції, форми прояву та способи запобігання. Агресивна поведінка представлена в різній теоретичній площині: психоаналітичній (З. Фройд, А. Адлер, Е. Фромм); етологічній (К. Лоренц); теорії групової динаміки (К. Левін, Л. Ліндсей); фрустраційні теорії емоцій (Д. Доллард, Н. Міллер); необіхевіористській (А. Бандура, Р. Сірс); соціометричній (Дж. Морено, С. Долд, Г. Гурвіч); інтеракціоністській (Д. Мід, Т. Шибутані)

Класичним визначенням поняття «агресивна поведінка» є теоретична модель за Е. Фроммом (1973). Він визначає її мотивованим заподіянням шкоди всякому об'єкту (живому та неживому). У цьому руслі визначають внутрішньовидові потяги агресії, що спрямовані на заподіяння якнайшвидшої шкоди іншій людині чи групі (В. Павелків [26], О. Бовть [4], О. Волянська [8], Л. Гокіна [11], Г. Колісниченко [17], Н. Мельничук [21], П. Мовчан [24], О. Мойсеєва [25], Т. Пасічник [27], та інші).

Проте, однозначного теоретичного узагальнення дефініції агресивності не існує, що пов'язано з різними методологічним підходом пояснення природи цього феномену та визначення психологічних механізмів. Так за необіхевіористською орієнтацією Д. Долларда і Н. Міллера (1939) передумовою агресивної поведінки є фрустрація, а за психоаналітичною –

втрата, тривожність, страх і безпосередньо агресія як захисний механізм (З. Фройд, 1920).

У професійній підготовці психолога-магістра визначена проблематика не втрачає своєї актуальності щодо формування компетентності здійснювати науково-теоретичне обґрунтування факту заподіяної агресії та проводити психолого-корекційну роботу з подолання агресивної поведінки за запитом.

Вищезначене сприяло обумовило визначити тему нашого дослідження: «Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту: діагностика та корекція».

**Мета і завдання дослідження** – за системно-структурним і діагностичним аналізом визначити чинники агресивної поведінки підлітка як психологічного захисту та здійснити корекцію деструктивних захистів.

**Об'єкт дослідження** – чинники агресивної поведінки як захисного механізму підлітка.

**Предмет дослідження** – діагностично-корекційна робота з подолання агресивної поведінки підлітка.

Відповідно до мети роботи було визначено такі **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати сутність агресивної поведінки за вітчизняними та зарубіжними дослідженнями.
2. Визначити діагностичний інструментарій з виявлення особливостей агресивності як захисного механізму.
3. Розробити та емпірично апробувати діагностично-корекційну програму з виявлення й подолання агресивної поведінки підлітків

**Методи дослідження:**

- *теоретичні* – аналіз, синтез. узагальнення теоретичних підвалин феномену агресивності, агресивної поведінки та чинники їх утворення;
- *емпіричні* – використано такі методики, як: опитувальник ворожості та рівня агресивності (А. Басса та А. Дарки); методика визначення типу темпераменту (Г. Айзенка); діагностика самооцінки (Спілбергера-Ханіна);

методика самооцінки підлітка (Г.Н. Казанцевої); діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі); діагностика стану фрустрації (В. Бойко); діагностика схильності до агресивності (Басса-Перрі).

- *методи математичної статистики* – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення кореляційних зв'язків та непараметричний статистичний критерій Манна-Уїтні для визначення різниці між двома вибірками. Всі розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2007.

**Практичне значення одержаних результатів.** Систематизовані знання про сутність агресивної поведінки підлітків як прояву психологічного механізму захисту деструктурованого «Я». Розроблена діагностично-психокорекційна програма, яку психолог-практик може використовувати в плановій роботі з подолання агресивної поведінки підлітків та підвищувати їх психологічну грамотність про партнерські позиції соціальної взаємодії.

**Апробація** кваліфікаційної роботи здійснена у публікаціях: «Агресивна поведінка як прояв психологічного захисту особистості у підлітковому віці» (2020); «Інтернет адикції у підлітків як проблема сучасної психології» (2021).

**База емпіричного дослідження** – у дослідженні взяли участь 48 учасників віком 14 – 15 років. З них 26 хлопців та 22 дівчини. Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізької гімназії №130 КМР.

**Структура роботи** складається із вступу, трьох розділів, висновків, 6 таблиць, 1 діаграми, 2 графіків, 7 додатків та 68 джерел в списку використаної літератури.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ПІДЛІТКІВ**

### **1.1. Психологічний аналіз феномену агресія**

Феномен агресивної поведінки є міждисциплінарним об'єктом дослідження, завдяки чому існує багатозначність дефініцій цього феномена психіки. Терміни «агресивність», «агресія», «агресивна поведінка» є поширеними у повсякденному житті і нерідко тлумачення їх є взаємно замінним фактом. Цей факт є ще однією із причин необхідності здійснення теоретичного аналізу щодо розмежування цих дефініцій.

Науковий пошук теоретичних моделей агресивної поведінки доводить, що вони різняться методологічними орієнтаціями, але пріоритет виявлення психічних механізмів надається психоаналітичній орієнтації (З. Фройд) та необіхевіористській орієнтації (Н. Міллер і Д. Доллард) [5, с. 495].

Збагачення дефініцій «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка», визначається етіологічними визначеннями, тобто про причини і умови виникнення цих феноменів як вроджених інстинктів (К. Лоренц, Р. Мізен, М. Морріс), опис злоякісної агресії (Е. Фром), концепції «гіпотеза фрустрації» (Д. Доллард, Н. Міллер), когнітивні концепції емоцій (Д. Берковіц), соціальна стигматизація (Дж. Мід).

Для аналізу поняття «агресивна поведінка» необхідно здійснити супроводжуючі родові поняття для того, щоб уникнути їх хибної підміни. Так у соціальній психології дослідник В. Трофимчук зазначає, що «...агресивна поведінка трактується поведінковими актами нанесення шкоди іншим (живим чи не живим об'єктам)» [38, с. 158].

За сучасним тлумачним психологічним словником В. Шапара агресія розглядається як «...індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи» [40, с. 8]. Агресія знаходить свій прояв в агресивній поведінці. Якщо агресивні прояви стають провідними формами реагування людини в повсякденному житті, у неї формується стійка риса особистості –

агресивність. Вона, в свою чергу, за словником В. Шапара тлумачиться як «...стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки» [40, с. 8]. За психологічним словником В. Шапара, інстинкт тлумачиться як «сукупність уроджених компонентів поведінки і психіки тварин та людини» [40, с. 176].

Представники психоаналітичної та біхевіористської теоретичної школи визначали агресивну поведінку як таку, яка характеризується деструктивними тенденціями потягів, що виникають за умов виникнення бар'єрів на шляху досягнення бажаного та реалізації потреби.

З. Фройд та його послідовники досліджували агресію в контексті інстинктивної поведінки. Однією із головних механізмів є інстинкт, потяг до смерті (тонатос). Агресивність, на його думку, є якийсь постійно присутній в організмі рухливий імпульс, зумовлений самою природою людини. Це інстинкт або саморуйнування, або руйнування іншого індивіда. Йдеться насамперед про визначення сутності поняття «агресивності» як психічного утворення, що піддається регуляції завдяки усвідомлення норм, цінностей, смислів та оцінювання цінності власного «Я» [56, с. 7].

В теорії А. Адлера життя людини розглядається як динамічний процес подолання комплексу неповноцінності. Саме в цьому ключі відбувається пояснення поняття «агресія» як почуття неповноцінності, котре виникає в результаті дефектів, слабкості та безпорадності людини. Подолати це явище можна за рахунок виникнення і зміцнення почуття переваги. У своїй роботі «Зрозуміти природу людини» агресивну поведінку тлумачив як насильницьку, домінуючу: «уражений почуттям власної неповноцінності індивідуум мобілізує свої сили і намагається завоювати бажаний об'єкт за допомогою образу дій, більше личить грубому, який не має поняття про цивілізацію дикуну» [47, с. 25].

Е. Фромм у своїй роботі «Анатомія людської деструктивності» цитував слова З. Фрейда, який, в свою чергу, казав: «Розмірковуючи про походження життя й про розвиток різних біологічних систем, я дійшов висновку, що поряд



зі спрагою життя (інстинктом живої субстанції до збереження і примноження) повинна існувати й протилежна пристрасть – пристрасть до розкладання живої маси, до перетворення живого в первісний неорганічне стан. Тобто поряд з еросом повинен існувати інстинкт смерті» [56, с. 7]. Інстинкт смерті є саморуйнівною енергією, яка може бути направлена як на себе, так і на іншу особу. Коли ця енергія виривається назовні, вона проявляється у вигляді агресивної поведінки, таким чином, така реакція не є реакцією на стимул, а є вродженим, константним імпульсом, який обумовлений природою людини. Він поділяв агресію на доброякісну та злякісну. Доброякісна – направлена на самооборону та є реакцією у відповідь на загрозу. А злякісну автор описував як «...специфічну людську пристрасть до абсолютного панування над іншою живою істотою та бажання її руйнувати (злякісна агресія)...» [56, с. 3].

Перший вид агресивної поведінки, доброякісний, притаманний як тваринам, так і людям, а другий, злякісний, лише людині. Приступи невмотивованої, руйнівної, жорстокої поведінки ніяк не допомагають біологічному виживанню та пристосуванню до мінливих умов життя індивіда.

Також агресивна поведінка вивчалася в контексті етіологічного напрямку представником якого був К. Лоренц. Ним вперше у світовій науці була висунута гіпотеза про те, що головною причиною соціальних конфліктів є агресивна поведінка індивіда та натовпу. На його думку, механізми виникнення агресивності у тварин і людей однакові, агресія є константним станом живого організму. У своїй відомій роботі «Агресія, так зване зло» К. Лоренц зазначив, що «агресія – це інстинкт боротьби проти побратимів, які є представниками свого роду» [60, с. 6]. Він не розглядав природу людської агресивності в контексті руйнівної поведінки, а навпаки вбачав в ній пристосувальний характер. Агресія бере свій початок з тваринного інстинкту виживання, який пройшов тривалий еволюційний розвиток. Дослідник описав, що вона має дві головні функції: оборона власної території та покращення генетичного фонду, тобто тільки сильні та агресивні представники виду зможуть захистити своє потомство, тим самим продовжити рід.

Прибічники фрустраційних теорій Д. Доллард та Н. Міллер заперечували інстинктивну природу агресивної поведінки. На заміну запропонували ідею, що агресивна поведінка є результатом дії фрустрації. Психологічний феномен фрустрації найчастіше виникає в ситуаціях, коли потреби особистості не реалізуються з тих або інших причин. В результаті ефективність діяльності починає знижуватися, а особистість – дезорганізовується. Стан фрустрації може виступати каталізатором появи агресії, що й зацікавило дослідників фрустраційного пояснення природи агресивної поведінки.

Для того, щоб описати фрустраційну теорію агресивної поведінки, необхідно використати такі дефініції як агресія, фрустрація, гальмування та заміщення. У якій агресія – це прояв бажання нашкодити тому, хто завадив задоволенню потреби. У роботі Дж. Долларда «Фрустрація та агресія» поняття фрустрації трактується як «...явище, коли у людини є певний мотив, та вона прагне досягти бажаної мети, проте зустрічає перешкоди на цьому шляху і в результаті задоволення потреби стає неможливим» [53, с. 117].

Поняття гальмування можна визначити як певну тенденцію, мета якої є припинення проявів агресивної поведінки та унеможливлення появи негативних наслідків. Заключним поняттям, яке завершує пояснення природи агресії в контексті роботи Дж. Долларда, є – заміщення. Цей феномен, який пояснюється як бажання продовжувати агресивні дії, але вони направлені не на особу, яка спровокувала фрустрацію, а на будь-яку іншу [ 53].

Дж. Доллард та Н. Міллер зацікавилися процесами наслідання та наслідування відносно пояснення феномену агресія. В своїй роботі «Соціальне наслідання та наслідування» вони зазначали, що будь який сильний стимул може спонукати організм до дії. А процес наслідування може бути різним: «тотожна поведінка» – це вид поведінки, який лише, на перший погляд, виглядає як наслідування, але насправді такою не являється. Наступний тип «парно-залежна поведінка» – такий вид наслідування характерний для діадичного стилю взаємодії, коли поведінка одного є вирішальною та показовою для

іншого. Третій тип – це поведінка копіювання (імітація), коли «модель говорить і показує спостерігачеві, які реакції та сигнали є релевантними задачі, і через безперервну корекцію тренує його представляти ту ж реакцію, що і модель» [53, с. 31].

В 40-х роках ХХ століття гіпотеза «фрустрація-агресія» зазнала метаморфози. Агресивна поведінка продовжувала розглядатися як домінуюча реакція на фрустрацію, але було теоретично та практично доведено, що можна шляхом навчіння розвинути неагресивні реакції на фрустрацію як чинника агресії. Також появу агресивної поведінки на фрустрацію можна розірвати шляхом постійного негативного підкріплення.

А. Бандура також піддав формулу «фрустрація-агресія» переосмисленню через площину навчіння. У роботі «Агресія: аналіз соціального навчання» він писав, що «...фрустрація найімовірніше має провокувати агресію в людях, які навчені відповідати на огидне поводження агресивними установками та діями...»; «...агресія взагалі краще зрозуміла на основі нагородження її наслідків, ніж на основі фруструючих умов і покарань, які вона накликає» [49, 8]. Цим самим дослідник підкреслював роль підкріплень та процесу навчіння, яке допомагає кращому засвоєнню агресивної поведінки. Зауважуючи на тому, що агресивна поведінка – це соціальний конструкт, яким людина оволодіває в процесі включення в спілкування.

Вихідною позицією А. Бандури було положення, що ґрунтується на соціобіхевіористській платформі, яка протистоїть попереднім представникам біхевіоризму в тому, що теорія навчіння відноситься до девіантної, асоціальної поведінки. З його точки зору позитивне підкріплення в процесі навчіння полегшує процеси навчіння, а не провокує його. До цих висновків він прийшов в процесі спостереження, коли фіксував, що індивіди можуть наслідувати ту чи іншу поведінку без дії стимулів.

А. Бандура аналізував таке явище як спостережуване підкріплення. Воно полягає у тому, що індивід спостерігає за тим, як поведуться інші члени

групи, аналізує, як середовище схвалює або засуджує поведінку діючої особистості. І на основі цього може як присвоювати, так і позбуватися тих або інших моделей поведінки. На його думку, для аналізу агресивної поведінки важливо враховувати вірно визначенні чинники:

- 1) за яким способом відбулось засвоєння подібних дій;
- 2) які фактори провокують їх появу;
- 3) за якими умовами закріплюються соціально-нормативні патери поведінки [49, с. 9].

Він вважав, що для «адекватного розгляду соціальних явищ, необхідно ввести нові принципи, які визначені і підтверджені дослідженнями та модифікаціями людської поведінки в діадичній і груповій ситуації» [ 49, с.1]. Фактором, який обумовлює агресивну поведінку, А. Бандура вважав соціальне оточення, особливо ворожість відношень між членами сім'ї. Він визначив три джерела, що детермінують агресивну поведінку як стиль захисту, на меті якого є відстоювання власного «Я», або захист членів родини. В більш стислому вигляді їх можна презентувати в такій послідовності:

- 1) сім'ї, що є частиною соціальної системи, яка проявляє асоціальний стиль відношень;
- 2) субкультурні угруповання з радикальними цінностями та схильністю до агресивної поведінки;
- 3) символічне моделювання у масовій інформації безкарності, що породжує повторення агресії за зразком, може провокувати збільшення люті, ненависті, жорстокості.

Методологічна позиція К. Левіна і З. Дембо визначилась соціально-психологічним впливом групової динаміки в корекції агресивності. Експериментальним шляхом було доведено, що не тільки агресія є єдиною реакцією-відповіддю на фруструючі чинники. Для деяких культур та народів агресивна поведінка не є типовою формою реагування. К. Левін створив концепцію динамічної системи поведінки, яка перебуває у напруженому стані, коли порушується рівновага між сторонами взаємодії. Ця напруга

досить часто проявляється у вигляді конфліктної та агресивної поведінки. Дослідник зазначив, що причиною агресивної поведінки також може бути стиль управління лідера малої групи [59].

Сірс Р. був також необіхевіористом. Він досліджував вплив відносин мати-дитина на розвиток психіки малюка. Описував залежність від тісних емоційних контактів (обійми, запах матері, ніжність та інше) між мамою та дитиною. Не отримуючи бажаної любові, у дитини буде закріплюватися агресивне відношення до світу [67].

Агресивна поведінка також розглядалася в контексті соціометричного підходу, представниками якого були Дж. Морено, С. Долд, Г. Гурвіч. Вони досліджували аспекти міжособистісних стосунків невеликих соціальних груп. В результаті чого агресивну поведінку визначали як ту, яка призводить до конфлікту, тобто порушення емоційних стосунків між людьми. Психолог Дж. Морено є батьком соціометрії, психодрами та групової психотерапії. Він зазначав, що детермінантами конфліктів є стан емоційних відносин між людьми, показником симпатій та антипатій. Був переконаний в тому, що уникнути агресивної поведінки та конфлікту можна за умов перестановки людей [64]. Тобто, якщо людина буде спілкуватися з людиною, яка буде відповідати її емоційним вподобанням, агресивна форма реагування знизиться до мінімуму.

Наступним науковим підходом, в контексті якого також розглядалася агресивна поведінка, є інтеракціоністській. Представниками якого є Д. Мід та Т. Шибутані. Психолог та соціолог Д. Мід, розглядаючи людину як біологічну істоту, підкреслював її духовність та суб'єктність. Він намагався відмежовуватися від психоаналітичних теорій З. Фрейда, який наголошував на несвідомих детермінантах поведінки. Дослідник навпаки вважав, що поведінка особистості, в тому ж числі й агресивна, залежить від процесу прийняття ролі іншого. Комунікатор та реципієнт коригують свою поведінку та наміри в залежності від інтерпретацій дій іншого. Тобто агресивна поведінка є реакцією-відповіддю на дії співрозмовника [34].

Соціолог Т. Шибутані вбачав причини конфліктів у процесі соціальної взаємодії. При виникненні непорозумінь у відносинах індивід-середовище людина починає відчувати дискомфорт, який намагається усунути. В результаті чого, людина намагається пристосуватися до мінливих умов середовища [68].

За підсумком проведеного теоретичного аналізу можна зробити такі висновки: агресивність – це соціально-психічний феномен, утворений в єдності біологічної та психічної природи людини, завдяки якій забезпечується адаптація в різноманітних соціальних умовах життя. Агресія – це інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лють загроза життю тощо. Агресія характеризується психічною напругою, проявляється в різних моделях агресивної поведінки (вербально та невербальної), в стилях спілкування, в яких вираженні насильство, ворожість, лютість з метою задовольнити індивідуальні потреби у кризовій ситуації (фрустрації, стресу, депривації, стагнації).

Систематизацію та узагальнення отриманого матеріалу можна представити різновидами типів агресії, пізнання яких відстежується активністю суб'єкта в агресивній поведінці:

1. Деструктивна агресивна поведінка виявляється протистоянням у конфлікті, домінуванням злості, жорсткості, покарання, насильства (психічного та фізичного) та призводить до шкоди самій особі та тим, на кого направлені ці дії.

2. Позитивна агресивна поведінка характеризується неворожим самозахисним механізмом для вирішення проблем завдяки компромісу, пристосуванню до нових умов.

3. Винахідлива агресивна поведінка проявляється за умов ініціатора, який проявляє агресивність. Вона є нерідко прихованою, так званою «з попід тину».

4. Захисна агресивна поведінка характеризується адекватною реакцією на агресивні дії з боку інших людей. Таким прикладом є захисна агресія воїнів ЗСУ проти рашистів.

Грунтуючись на аналізі теорій агресивної поведінки, ми визначили її прояв за такими особистісними сферами психіки:

- емоційно-мотиваційна сфера психіки визначається емоційною напругою в намаганнях проявити руйнуючі дії по відношенню до інших (З. Фройд [55], К. Лоренц [60], Р. Мізен [63], М. Морріс [63], Р. Сірс [67]);

- когнітивна сфера психіки характеризується активізацією психічних процесів, що виконують функцію раціоналізації в досягненні нанесення шкоди іншим (А. Бандура [48], Е. Фром [56], Д. Доллард [53], Н. Міллер [53]);

- усвідомлення смислової значущості управління агресивною поведінкою (А. Бандура [48], Д. Мід [61], Т. Шибутані [68]).

## **1.2. Теоретичний огляд психологічного захисту в агресивній поведінці**

Питання психологічного захисту цікавило багатьох як зарубіжних, так і українських дослідників. За тривалий період дослідження механізмів захисту були сформовано різні погляди на природу психологічних захистів:

- механізми, які допомагають знизити напругу (Ю. Михальська [23], Д. Титаренко [35] та ін.);
- як відповідь на подразники зовнішнього або внутрішнього світу (Л. Гокіна [11], В. Журбін [14], В. Шевченко [43], Р. Плутчик [65], та ін.);
- як перепона на шляху розвитку особистості (Я. Андрушко [2], О. Бовть [4], О. Волянська [8], Н. Меленчук [21], та ін.).

Можна помітити, що думки науковців розділилися на два протилежні табори: перші вбачають у психологічних захистах засоби, які допомагають зняти відчуття тривоги та страху, підтримати саморегуляцію психіки; а другі – як непродуктивні та навіть шкідливі способи виходу із конфліктних ситуацій, які викривлюють об'єктивне сприйняття реальності. Український дослідник Я. Андрушко зазначав, що механізми психологічного захисту є

самими незрозумілими компонентами психіки, оскільки вони одночасно як стабілізують особистість, так і виступають дезорганізуючим фактором [2]. Вітчизняні дослідники, такі як В. Шевченко та А. Оганян, у роботі «Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки» зазначили: «Незважаючи на різницю думок та існуючих концепцій, що описують механізми психологічного захисту, існують загальні положення: самосвідомість людини виробляє особливі прийоми і способи переробки почуттів, думок, пов'язаних з конфліктом, через поведінку, а захисні процеси забезпечують регуляцію і спрямованість цієї поведінки» [60, с. 236]. Продовжимо теоретичне дослідження питання психологічного захисту в агресивній поведінці. Спочатку звернемося до основоположника психоаналітичної теорії З. Фрейда, який першим у 1894 році ввів поняття захисних механізмів. Він описував це явище як боротьбу «Его» проти хворобливих думок та афектів. В процесі дослідження психічного З. Фрейд попереднє визначення присвоїв поняттю «витіснення» як одному із психічних захистів. А механізми психологічного захисту трактував як роботу несвідомого, яке прагне урівноважити конфлікт між трьома підструктурами особистості. Захисні механізми досліджувала також Г. Фрейд, але її думки кардинально не відрізнялися від поглядів З. Фрейда. Але ми можемо бути вдячними їй за те, що в своїй роботі «Психологія Я та захисні механізми», вона систематизувала психологічні захисти в залежності від діючих ситуацій на психіку людини. У цій роботі вона описала 10 захисних механізмів: регресія, витіснення, реактивне утворення, ізоляція, знищення, проекція, інтродекція, боротьба «Я» з самим собою, ретрофлексія та сублимація [54].

К. Роджерс вважав, що механізми захисту допомагають підтримувати внутрішній баланс між співвідношенням самості та досвідом. Дослідник зазначив, що «...досвід, не сумісний з уявленням індивіда про себе, має тенденцію не допускатися до усвідомлення, яким би не був його соціальний статус» [14, с. 16]. Вітчизняна дослідниця В. Шебанова у своїй роботі «Проблематика механізмів психологічного захисту» писала, що механізми



захисту починають проявлятися ще в ранньому віці: «У дитячому віці захист призначений для автоматичного пристосування до середовища за рахунок самопротекції. Однак у дорослому стані, при взаємодії з розширеним соціальним оточенням, захисту тільки по типу автоматизмів буде явно недостатньо, так як сам про собі він не ускладнюється й не коректується, то за певних умов може привести до дезадаптації особистості.» [42, с. 248].

Психолог М. Варій у своєму навчальному посібнику «Загальна психологія» описував думки вітчизняного науковця В. Зливкова, який розглядав цей захисний механізм як той, який оберігає психіку особистості від негативних висновків [5, с. 772–777]. Наступний вітчизняний дослідник Т. Яценко у своїй роботі «Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта», вважав провідною функцією захисту є унеможливлення розуміння особистістю своїх негативних рис особистості. Стверджував, що захисні механізми є адаптивними: «...вони захищають особистість від тривоги та неприємних переживань, але одночасно вони відіграють і дезадаптивну роль, так як за своєю природою вони викривлюють правильне сприймання об'єктивної реальності» [45, с. 103].

Досліджуючи питання феномену психологічного захисту неможливу оминати наукові доробки Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х. Конта. Дослідники представили науковому світу нову ідею, що механізми захисту є похідним продуктом переживання емоцій. А оскільки емоції притаманні всім істотам, з більш менш розвиненою психікою, і є формою реагування на подразники та стимули зовнішнього світу, то захисні механізми також їм властиві. Р. Плутчик виокремлює вісім базисних адаптивних реакцій: інкорпорація, відкидання, протекція, руйнування, відтворення, реінтеграція, орієнтація, дослідження. На думку дослідника, ці реакції є прототипами восьми базових емоцій: страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування. Також вчений помітив, що захисні механізми є амбівалентними, такою ж характеристикою володіють і емоції по типу радість – печаль, страх – гнів [65].

Ознайомившись із теоріями, в контексті яких досліджують захисні механізми психіки, перейдемо до аналізу самого явища. Механізми захисту володіють такими характеристиками: адекватність психологічного захисту – це вміння відновлювати психологічний стан після дії захисних реакцій з подальшою рефлексією цих захистів; гнучкість – передбачає, що у людини наявний достатньо широкий репертуар захисних реакцій, тобто відсутність чіткої відповідності, що на дію певних чинників має бути виключно така реакція; зрілість захисту – психологічні захисти умовно можна розділити на зрілі (інтелектуалізація, сублимації, раціоналізації, заміщення) та примітивні (проекція, заперечення, інтроекція).

Фруденберг Е. зазначав що головною метою механізмів захисту є нормалізація психічного стану, послаблення внутрішнього конфлікту, який з'являється в результаті конфронтації між імпульсами несвідомого та соціальними вимогами, нормами та правилами. Механізми захисту зменшують інтенсивність напруги на психіку врівноважуючи стан людини [57].

Відомо, що агресивна поведінка найчастіше проявляється як реакція-відповідь на фрустрацію. Дослідниця Г. Фройд у своїй роботі «Психологія Я та захисні механізми» зазначила, що захисні механізми можуть бути спрямовані проти різних факторів, якщо на психіку людини діють зовнішні чинники, для них характерні такі механізми: втеча від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження «Я». Внутрішні фрустратори пробуджують такі реакція: придушення, регресія, формування реакції, ізоляція, заперечення здійсненої дії, того, що відбувається, проекція, інтроекція, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність, сублимація [54].

Українська дослідниця В. Шебанова у роботі «Проблематика механізмів психологічного захисту» вважає, що психологічний захист може бути класифікований ще й за критерієм ефективності: «Результат успішного захисту - припинення імпульсів, які провокують тривогу; неуспішний захист не здатний зробити це й тому викликає їхнє постійне повторення» [42, с. 248].

Захисні механізми зменшують внутрішній конфлікт, допомагають пристосуватися до мінливих умов середовища та врівноважують психічну активність. Дія конфлікту може виражатися по-різному, починаючи від психосоматичних хвороб, зміни поведінки до психічних перебудов. Як ми вже зазначали раніше, психологічний захист не можна віднести до повністю шкідливих або корисних механізмів. Але можна зазначити, що у них є як позитивні наслідки (збереження від психічних травм, активація активності психіки, пристосування до різних умов), так і негативні – викривлення реальної картини дійсності, як травмуючих подій так і власних якостей та чеснот. В. Шебанова, пише: «Перекручується зміст подій та переживань, щоб не нанести травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усунути джерело переживань. При істотному конфлікті, який вимагає усунення його причин, захист грає, скоріше, негативну роль, затушовуючи його й знижуючи його емоційну напруженість та значимість для особистості» [42, с. 248].

Дослідивши явище психологічного захисту, ми переходимо до найголовнішого питання, яке цікавить нас в цій роботі. Дослідження агресивної поведінки як психологічного захисту.

Такі дослідники як З. Фройд, Г. Фройд, К. Хорні, А. Адлер Е. Фромм та інші вважали, що в ряді випадків агресивна поведінка виступає як захисний механізм та служить сигналом інтенсифікації психологічного захисту. Раніше ми з'ясували, що дослідники проводили паралелі між захисними механізмами, емоціями та схильністю до психічних порушень. Р. Плутчик описував, що для параноїдної особистості характерна високо розвинена критичність, підозрілість; провідним механізмом захисту є проекція. Для агресивної особистості, провідною емоцією якої є гнів, характерним захистом є заміщення. Для істеричних особистостей – заперечення, пасивному особистісному типові, який володіє такими особливостями як залежність, безініціативність, уникнення вирішення проблем, характерним є пригнічення

та витіснення [65]. Ця робота дослідників заклала теоретичне підґрунтя для вивчення агресивної поведінки як форми захисту.

Вітчизняних дослідників В. Шевченко, А. Оганян, Л. Степаненко, Н. Меленчук, К. Прокопенко продовжували дослідження агресивної поведінки як захисної.

В. Шевченко, А. Оганян в роботі «Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки» теоретичним та емпіричним шляхом було доведено, що люди з провідним захисним механізмом проєкція та заперечення найчастіше використовують таку форму агресії, як фізична та вербальна [42].

Дослідниця Л. Степаненко працює над проблематикою механізмів захисту. Вона вважає, що вони є утвореннями, які підвищують адаптаційні можливості психіки під час дії стресу. В ході своєї наукової роботи Л. Степаненко встановила взаємозв'язок між показниками психологічного захисту й такими показниками особистісних емоційних властивостей особистості як емоційність, агресивність, тривожність, роздратування, емоційна лабільність та нейротизм [34].

Українські психологи Н. Меленчук та К. Прокопенко працювали над проблемою вивчення характерних психологічних захистів для осіб з різним ступенем агресивності. Вони провели емпіричне дослідження на студентах-магістрантах з метою вивчення цієї тематики. В ході проходження емпіричного дослідження було кореляційно підтверджено зв'язок між показниками комунікативної агресивності та використанням певних механізмів психологічного захисту. Визначено, що комунікативна агресивність пов'язана з такими механізмами психологічного захисту як витіснення, регресія, компенсація та заміщення.

Представники групи з високою агресивністю мали найбільш виражений психологічний захист – регресія, компенсація, заміщення. Н. Меленчук та К. Прокопенко вважають, що такі показники є свідченням того, що: «...осіб цієї групи за деяких обставин можливе прагнення у своїх

поведінкових реакціях уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо, замінити рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно простіші та доступніші у складних ситуаціях. У стані стресу вони повертаються до ранніх або незрілих паттернів поведінки й задоволення, що істотно збіднює їх потенційно можливий арсенал вирішення конфліктних ситуацій» [21, с. 29].

Люди, які проявляють агресивну поведінку як форму захисту, бажають змінити реальний світ на уявний, вони не помічають своїх недоліків, приписуючи собі за рахунок фантазування якості, чесноти, які їм не характерні. Вони часто вивільняють агресію на предмети або осіб, які несуть їм меншу небезпеку, аніж той об'єкт або суб'єкт, який спровокував агресивну реакцію. Н. Меленчук та К. Прокопенко зазначають: «Агресивні особи схильні до вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тваринах або людях, що сприймаються як менш небезпечні для них, ніж ті, які дійсно викликали емоції» [21, с. 30].

У осіб із низьким рівнем агресивності виражено три типи механізмів психологічного захисту: заперечення, компенсація та реактивне утворення.

Теоретично дослідивши питання агресивної поведінки як психологічного захисту, ми можемо зазначити, що психологічний захист – це механізм, який неможливо віднести до групи абсолютного корисного або небезпечного, оскільки він може як допомогти, так і створити перешкоди в процесі подолання конфліктних ситуацій. Дослідники прийшли до висновку, що механізми захисту зводять до мінімуму негативні переживання, які дають змогу індивіду знизити тривогу та нормалізувати психічний стан.

### **1.3. Чинники агресивної поведінки підлітків**

Проблема агресивної поведінки підлітків стала об'єктом дослідження багатьох фундаментальних психологічних шкіл. Дослідивши природу, мотивацію, гендерні особливості, генезис цього явища, вчені перейшли до дослідження проблеми чинників агресивної поведінки підлітків. Адже явище

агресивності завжди було актуальним, тому науковців зацікавило, які ж саме причини виступають каталізатором розвитку цього явища.

Українська дослідниця О. Бовть у роботі «Причини агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку» описала чинники, які пов'язані з проявами агресивної поведінки. До них можна віднести: 1) політичні та соціальні умови суспільства; 2) загальноприйняті норми; 3) родина та система виховання; 4) спілкування з однолітками; 5) вікові та індивідуальні особливості дітей; 7) соматичні та психічні захворювання; 8) моделі агресивної поведінки в ЗМІ; 9) фізичні умови середовища, що оточують дитину (висока концентрація людей у великих містах, неможливість залишитися на самоті та ін.) [4, с. 96].

Перейдемо до детального аналізу чинників, які впливають на розвиток агресивності підлітків. Першим чинником, який впливає на розвиток агресивної поведінки – є родина, як перша соціальна інституція, в якій перебуває людина. Дитина потребує батьківської любові, особливо вона необхідна в перші роки життя, коли у неї формується базова довіра до світу. Не потрібно забувати про процеси наслідування та уподібнення. Психологи А. Бандура, Ю. Гіпенрейтер та інші писали, що надзвичайно важливим для формування особистості є емоційний клімат в родині. Якщо в родині батько застосовує будь-який вид насилля проти матері, то у дитини почне спрацювати процес ідентифікації з одним із членів родини. Вона почне несвідомо уподібнюватися жертві або кривднику, формуючи толерантність до агресії, думаючи, що така поведінка є нормо типовою [48].

Вітчизняна дослідниця О. Мойсеєва у своїй роботі «Психологічні чинники агресії підлітків» описала чинники агресивної поведінки підлітків: «авторитарність батьків і велику психологічну дистанцію між поколіннями, фізичне і психологічне насильство, що практикується в сім'ї; фрустрацію соціогенних потреб актуальних для підліткового віку; ігнорування інтересів дитини і змін у її розвитку, пов'язаних з появою психологічних новоутворень, жорсткий тотальний контроль, так само як і безконтрольність; відсторонення

батьків від процесу виховання і педагогічного керівництва поведінкою підлітка. Негативний вплив має наявність психологічних бар'єрів емоційного, оцінного та смислового характеру, велика кількість конфліктів, демонстрація деструктивних, агресивних моделей поведінки.» [25, с. 310]. Також каталізатором появи агресивної поведінки у дитини є стиль виховання в родині. Дослідниця О. Власова зазначала, що авторитарний стиль виховання, в основі якого лежить тиск на особистість, примус, наказові форми спілкування, провокують супротив дитини, який проявляється через агресивні спалахи, грубість та інше [7, с. 278].

Наступним чинником, який впливає на розвиток агресивної поведінки, є заклади освіти. Вчитель, особливо в початковій школі, стає для дитини ще однією референтною особою, тому дитина також як у батьківській родині може наслідувати ті моделі поведінки, які притаманні вчителю. Тому якщо вчитель має професійну деформацію, проявляє жорстокість, диктатуру по відношенню до інших, дитина може привласнити собі такі моделі поведінки. Або розвиток може піти по-іншому сценарію, коли у відповідь на жорстоке поводження вчителя або вихователя дитина буде проявляти агресивну поведінку, що буде сприяти закріпленню такої поведінки як копінг стратегії в житті. Вітчизняна дослідниця О. Яковлева зазначає, що агресивну поведінку серед дітей можна спостерігати ще в молодшому шкільному віці. Для таких дітей характерним є занижена або завищена самооцінка, завищений рівень домагань, який дитина не в змозі на цей момент реалізувати; напруженість та тривожність, низький рівень сформованості комунікативних навичок [44].

Третім чинником, який провокує агресію, є система відносини дитини з однолітками. Для особистості максимально важливо бути членом групи. Тому дитина всіма засобами бажає отримати членство в референтних для неї групах, бажаючи бути ними схваленою. Загально визнаним фактом є те, що групові процеси, системи цінностей, норми та правила дуже впливають на кожного члена цієї групи. Спілкуючись з однолітками, у дитини можуть змінюватися ціннісні орієнтації, коригуватися поняття нормативної поведінки,

формуватися завищена конформність. Це може призвести до проявів девіантної поведінки, схильності до агресії. Є. Кірічевська зазначає, що появі агресивної поведінки серед дітей сприяють такі механізми як наслідування, навіювання та переконання [16, с. 6]. Тобто особистості референтними особами може бути нав'язне когнітивне упередження, що агресія – це самий ефективний метод вирішення проблем, який допомагає тобі піднятися в соціометричній матриці.

Четвертим чинником, який впливає на появу агресивної поведінки, є індивідуально-психологічні чинники. Вони ускладнюють процеси соціалізації та комунікації. До них можна віднести несформовані моральні цінності, стереотипності мислення, наявність неадекватних настанов, низький емоційний інтелект, тривожність, депресивні нахили, емоційні та духовні проблеми, нереалізований потенціал, завищений рівень домагань, проблеми з самооцінкою, екстернальний локус контролю, акцентуації характеру. Тобто агресивна поведінка бере на себе функцію підвищення самоповаги та компенсації всіх тих вищеперерахованих якостей.

П'ятим чинником є особистісний, який провокує агресивну поведінку. Це відчуття страху, невпевненості у своїх силах, відсутність відчуття безпеки. Також до цього чинника можна віднести уразливість, підвищену емоційність, самотність.

Шостим чинником є ситуативний. Він пов'язаний з різними життєвими обставинами, які зустрічають підлітка по життю. Це може бути як перевтома та виснаження дитини від постійного розумового перенавантаження, так і поява соматичних хвороб, дисгармонійний режим дня, відсутність здорового сну, конфліктні ситуації з оточуючими, висока щільність людей в одному місті, гучні звуки (сирен, вибухи, крики та інше), дефіцит часу, вирішення складних нетипових задач. Актуальним чинником, який відноситься до ситуативних, є війна. Оскільки велика кількість потреб людини залишаються фрустрованими. Агресивна поведінка виступає у ролі приглушення дії фрустрації на психіку особистості.



Сьомим чинником, який впливає на появу агресивної поведінки, є біологічний. До нього можна віднести роботу гормонів та нейромедіаторів. Вченими доведено, що на появу агресивних реакцій впливає виділення гормону – тестостерону. Також більш агресивними є люди, які перебувають під дією гормональних змін, це вагітні жінки та підлітки. На появу та розвиток агресивних реакцій впливають обмінні процеси нейромедіаторів, а саме серотоніну, дофаміну та норадреналіну. На розвиток агресивності впливає робота лобних ділянок мозку, тому що саме в них здійснюється процеси регуляції поведінки людини.

Восьмим чинником є ЗМІ, кінофільми та соціальні мережі. Нерідко у цих мережах інформації діти стикаються із проявами насилля та агресивної поведінки. Американські дослідники, проводячи лонгітюдні дослідження дійшли до висновку, що якщо місцеве телебачення показує сюжет з вбивством або насиллям, то обов'язково через малий проміжок часу подібні випадки поведінки будуть повторюватися. Таке явище називається «соціальне зараження». У кінофільмах часто романтизують образ негативного героя, якому обов'язково притаманна агресивність, як невід'ємна його риса. Діти, спостерігаючи за проявом жорстокості, яка соціально схвалюється або з часом виправдовується, уподібнюють свою поведінку, бажаючи стати об'єктом обговорення, особливо це актуально для осіб з істероїдним типом акцентуації характеру. Вітчизняна дослідниця О. Мойсеєва у своїй роботі «Соціально-психологічні чинники агресії підлітків» зазначала: «Агресивні сцени, демонстровані телебаченням, створюють сприятливі психологічні умови для стимуляції агресивних дій у глядача і взагалі спотворюють реальний стан речей. Такого роду вплив робить людину холоднокровною перед фактами жорстокості та насилля. При цьому, чим реалістичніше зображення, тим більше воно впливає на людей.» [25, с. 312].

Таким чином, ми бачимо, що велика кількість чинників впливають на появу та розвиток агресивної поведінки особистості. Про них потрібно знати, щоб створити таку систему превентивних заходів, аби попередити розвиток

неадаптивних способів поведінки, а навпаки, навчити підростаючу особистість успішно долати життєві труднощі.

Обговорюючи питання агресивної поведінки та чинників, які на неї впливають, неможливо оминати тему гендерних особливостей її прояву. Цим питанням займалися такі українські дослідники як В. Павелків [26], О. Яковлева [44], О. Іванова [15], Н. Меленчук [21] та інші. Впродовж експериментальних досліджень психологами було визначено, що хлопці є більш агресивними ніж дівчата. Для хлопців більш характерним є фізична агресія та негативізм, а для дівчат – вербальна. Тобто представники чоловічої статі найчастіше відкрито проявляють агресію, їх поведінка є складно керованою. А дівчатам, оскільки вони є більш чутливими та сенситивними, більш характерно проявляти свою агресію вербально, за допомогою слів (лайки, суперечки, плітки та інше). Також цікавим фактом є те, що агресія дівчат найчастіше направлена на представників протилежної статі, а ось у хлопців навпаки – проти інших хлопців.

Українська дослідниця О. Іванова пише: «Підвищений рівень агресивності може бути зумовлений перевагою маскулінізму, тобто плином психічної діяльності по чоловічому типу. І навпаки, перевага фемінізму (плин психічної діяльності по жіночому типу) є підґрунтям для зниженого рівня агресивності...» [15, с. 278]. Також вона стверджувала, що дівчатам характерна непрямая та вербальна агресія, вони мають високий рівень ворожості. А хлопцям притаманна фізична агресія.

За теорією американського дослідника А. Бандури та Р. Уолтерса, чинниками агресивної поведінки визначені психічні властивості особистості, яку вони представили за описом «пасивної меланхолії» та «агресивного самозахисту». Їх ознаки проявляються в показниках «підвищена чутливість» / «занижена чутливість» до подразників, стриманість / швидка збудливість, а також «фізичне і психологічне здоров'я» / «фізичне і психологічне нездужання». Предикатами цих станів є домінуючі властивості особи.

Наприклад, підвищена тривожність; вередування; образа; незадоволення собою тощо [48, с. 274].

Отже, чинниками агресивної поведінки є однією із актуальних проблем сьогодення. Чинники можна розглянути за певними класифікаціями, які здійснюються за теоретико-методологічним підходом авторів з означеного питання. Умовно їх можна представити в наступному описі:

- біологічно-генетичні чинники, що спричиняють реактивну поведінку на загрозу особі (З. Фройд [39], О. Іванова [15]);
- індивідуально-психологічними властивостями структурування психіки (З. Фройд [55], О. Яковлева [44], А. Бандура [49], Р. Уолтерс [48]);
- соціокультурним середовищем, в якому домінують асоціальні смислові значимості (О. Мойсеєва [25], О. Власова [7], Є. Кірічевська [16]);
- інформаційно-комунікаційним засобам, в яких домінують емоційно-насичені агресивні повідомлення, ігри, угруповання тощо (В. Павелків [26], В. Шевченко [43], В. Шебанова [42]);
- булінг, безперервний напад з боку інших (іншого) засобами вербальної та невербальної образи, фізичне чи психологічне насильство з боку індивіда чи групи, які мають певні переваги в статусі чи інших можливостей відчувати безкарність (В. Павелків [26], О. Мойсеєва [25]);
- неблагополучні сім'ї, в яких відстежується тенденція жорстокого ставлення до членів родини, дітей тощо (В. Павелків [26], А. Бандура [48], О. Мойсеєва [25], О. Власова [7]);

У зв'язку з тим, що існують розбіжності у визначенні чинників агресивної поведінки, необхідно здійснити діагностичні дослідження, за якими б ми могли виявити умови зменшення та управління агресивною поведінкою.

### **Висновки до I розділу**

У першому розділі нашого дослідження обґрунтовані три поняття: «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка» за різними теоретико-методологічними орієнтаціями – це психоаналітична, необіхевіористська, когнітивна, гуманістична. Теоретичний аналіз понять представлений у дефінітивному аналізі: З. Фройд, К. Лоренц, Р. Мізен, М. Морріс, Р. Сірс, А. Бандура, Е. Фромм, Д. Доллард, Н. Міллер, Д. Мід, Т. Шибутані та інших.

**Агресія** пов'язана із особливостями єдності біологічного і психологічного як прояв інстинктивної реакції на загрожуючі подразники. Вона характеризується психічною напругою, індивідуальною поведінкою людей, тварин, яку породжує страх, лють, загроза життю тощо.

**Агресивність** визначають як ситуативну, психосоціальну реакцію, як стан сприйнятої загрози. Вона виникає в ситуаціях, коли індивід долає перешкоди, які є загрозливими для нього, що виникають безпосередньо перед або під час агресивних дій; агресивність – стійкі, постійно повторювані дії, що виникають внаслідок незадоволення потреб особистості, внутрішнього конфлікту, загрози життю чи інших ситуацій, що є фрустраційними для конкретної особистості.

**Агресивна поведінка** є стійким патерном реагування на незадоволення власних потреб, внутрішнього конфлікту, що виникає внаслідок фрустрації, стабільно проявляється протягом життя, на основі яких визначена теоретична стратегія дослідно-емпіричного дослідження нашої роботи.

В нашій роботі ми визначили чотири види агресивної поведінки – це деструктивна, позитивна, винахідлива та захисна.

Чинниками агресивної поведінки визначені: біологічно-генетичні; індивідуально-психологічні властивості структури особистості, соціокультурне середовище, інформаційно-комунікаційні засоби, в яких домінують емоційно-насичені агресивні повідомлення, ігри, угруповання тощо; булінг, неблагополучні сім'ї.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Організація та процедура дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків

Емпіричне дослідження (констатувальний етап) здійснювалось за розробленою діагностичною програмою, в якій були враховані:

- узгодження із адміністрацією та психологом проведення емпіричного дослідження;
- визначення учасників дослідження та погодження класоводів і психолога часового режиму зустрічі із підлітками;
- особливості сучасних умов життя підлітків (воєнний стан, відсутність батьків, перебування їх в зоні активних бойових дій);
- аналіз типології прояву агресивності підлітків та їх індивідуальних особливостей;
- підбір та аргументацію діагностичних методик та погодження їх із шкільним психологом.

Констатувальний етап емпіричного дослідження тривав з 5 вересня по 17 жовтня 2022 року.

Базою дослідження визначена Криворізька гімназія №130 КМР. В дослідженні приймало участь 48 учнів дев'ятих класів віком 14-15 років, з них 26 хлопців та 22 дівчинки.

*Мета емпіричного дослідження* спрямована на підтвердження або спростування робочої гіпотези відносно того, що прояв агресивної поведінки як психологічний механізм захисту обумовлений соціальними, деструктивним чинниками, які різняться за формою їх прояву.

Відповідно до мети та робочої гіпотези були визначені такі завдання:

- 1) визначити рівні агресивної поведінки та рівня ворожості підлітка;

- 2) визначити наявність залежності агресивної поведінки від темпераменту;
- 3) виміряти показники самооцінки та рівня тривожності;
- 4) визначити чи є взаємозв'язок між тривожністю та агресивною поведінкою;
- 5) виявити за результатами діагностування загальну картину емоційно-вольової сфери підлітків;
- 6) здійснити статистичний аналіз отриманих результатів та здійснити інтерпретацію.

Опираючись на вищеперераховані завдання емпіричного дослідження нами було визначено комплекс психодіагностичних методик, що дозволять визначитися з чинниками, які впливають на появу агресивної поведінки.

Визначення діагностичного інструментарію є одним із основних показників професійної компетентності психолога, працівника психологічної служби, як і то, що будь-яка корекційна робота передбачає опору на отримані результати діагностичного матеріалу. Від точності результатів діагностики у повній мірі залежить ефективність подальшої роботи практичного психолога і соціального педагога.

Сьогодні у питанні вибору діагностичних методик вирішений. Існує перелік методик, які допустимо використовувати в шкільних закладах освіти. Тому ми скористались «Переліком психосоціальних методик та методик для соціально-психологічного обстеження» [28].

До батареї тестів входять такі методики:

1. *Опитувальник А. Басса та А. Дарки* для визначення рівня агресивності та рівня ворожості.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які досліджуваний повинен відповісти: «Так або ні». Методика містить в собі такі субшкали: фізична агресія, непряма агресія, схильність до роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Отримуючи результати за кожним показником, можна визначити загальний індекс

агресивності, рівень агресивної мотивації та індекс ворожості. Також можна за цією методикою дослідити деструктивну або конструктивну спрямованість агресивних реакцій особистості.

## 2. Дослідження типу *темпераменту за методикою Г. Айзенка.*

Цей опитувальник призначений для вивчення загальної характеристики типу темпераменту. Він складається з 60 питань, які спрямовані на вивчення типового способу поведінки особистості в звичайному житті. Опіраючись на теорії Г. Айзенка, люди є носіями двох основних параметрів: інтроверсії/екстраверсії та нейротизму/стабільності. Всі ці показники можуть бути розподілені на основні чотири категорії: інтроверт-стабільний, інтроверт-нейротичний; екстраверт-стабільний, екстраверт-нейротичний. Категорії, які виділив Г. Айзенк, відповідають основним типам темпераменту: інтроверт-стабільний – це флегматик; інтроверт-нейротичний – меланхолік; екстраверт-стабільний – сангвінік; екстраверт-нейротичний – холерик.

Метою дослідження є з'ясувати, що деякі особливості темпераменту в симбіозі з недоліками виховання є причиною формування агресивних реакцій. Тому нам потрібно звертати увагу на високі показники за шкалами нейротизму та екстраверсії.

## 3. Тест *«Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна.*

Ця методика спрямована на дослідження рівня тривожності. Вона складається з 40 висловлювань, які спрямовані на вивчення феномена тривожності як стану та диспозиції. Цей опитувальник допомагає досліднику зрозуміти тривожність, яка проявляється у особистості, є ситуативною, як реакція на загрозливу ситуацію, або тривожність – як рису особистості. Ми обрали саме цю методику оскільки вона допоможе нам більш змістовно дослідити явище тривожності, яке може виступати предикатом агресивної поведінки.

## 4. *Дослідження самооцінки підлітка (опитувальник Г.Н. Казанцевої).*

Цей опитувальник допомагає дослідити рівень самооцінки підлітка. Вміщає в собі 20 суджень, на які досліджуваний має відповісти: «Так», «Немає», «Не знаю». Оброблюючи результати, дослідник отримає число в інтервалі від – 10 до +10. Опіраючись на результати дослідження, можна виявити наявну самооцінку в досліджуваного (низька, середня, висока). Обираючи методику на дослідження самооцінки, ми хочемо визначити, чи наявний кореляційний зв'язок між агресивною поведінкою та різними рівнями тенденціями самооцінки.

#### 5. *Методика діагностики міжособистісних відносин* *Т.Лірі*

Ця методика є дуже інформативною, оскільки дозволяє дослідити уявлення особистості про себе, своє «ідеальне Я» та визначитися із станом взаємовідносин суб'єкта з малими соціальними групами. Критерієм дослідження відносин між особистістю та групою є такі чинники: домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність. Ця методика допомагає визначити, яке враження справляє особистість у співрозмовників в процесі комунікації.

#### 6. *Тест Бойко на дослідження стану фрустрації.*

Ця методика складається з 12 питань, на які досліджуваний має відповісти: «Так» або «Ні». Допомагає достатньо швидко дослідити тенденції до фрустрації. В теоретичній частині ми з'ясували, що найчастішою реакцією-відповідь на дію фруструючих подразників є агресивна поведінка. Тому, за допомогою цієї методики, ми хочемо експериментально перевірити це твердження.

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження**

Після проведених діагностичних обстежень, отриманий матеріал ми піддали статистичному аналізу за яким передбачалось дослідити явище



агресивної поведінки та виявити, які чинники виступають каталізатором прояву агресивної реакції.

Першим етапом було дослідження явища агресивної поведінки серед учнівської молоді 9-х класів за допомогою методики А. Басса та А. Дарки для визначення рівня агресивності та рівня ворожості.

Результати опитування показали, що 8,33% учнів мають дуже високі показники агресії, 22,92% – високий рівень, 10,42% – підвищену агресію, 27,08% – середній рівень та 31,25% – низький. (рис. 2.1.)

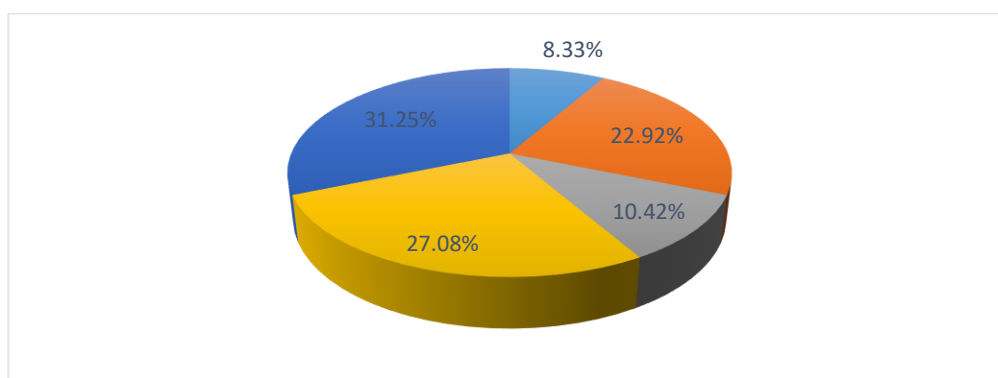


Рис. 2.1 Результати за методикою А. Басса та А. Дарки

Отримавши результати дослідження, ми виокремили групу підлітків з дуже високими та високими показниками агресії, з якими ми будемо в подальшому проводити корекційну роботу. Також нас цікавило питання гендерної особливості прояву агресивної поведінки. По-перше, ми визначили, що хлопці є більш агресивними ніж дівчата. По-друге, виявили, що для юнаків характерна фізична агресія та негативізм, а для дівчат – вербальна агресія, непрямая та негативізм. Ці результати є підтвердженням викладеного в теоретичній частині. Детально ознайомитися з результатами дослідження за цією методикою можна у Додатку А.

Наступним етапом нашої роботи було проведення методики на визначення типу темпераменту Г. Айзенка (Додаток Б). Результати дослідження ми оформили у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Результати вивчення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка**

<b>Шкала інтроверсії</b>	<b>%</b>	<b>Шкала нейротизму</b>	<b>%</b>
(0-2) вкрай виражена інтроверсія	-	(0-2) вкрай виражений нейротизм	-
(3-7) виражена інтроверсія	-	(3-7) виражений нейротизм	2 5%
(8-11) помірна інтроверсія	3 1,25%	(8-11) помірний нейротизм	3 5,42%
(12-15) помірна екстраверсія	2 9,17%	(12-15) помірний нейротизм	2 9,17%
(16-18) виражена екстраверсія	1 6,66%	(16-18) виражений нейротизм	1 2,5%
(19-23) вкрай виражена екстраверсія	2 2,92%	(19-23) вкрай виражений нейротизм	1 8,75%

На меті ми мали дослідити зв'язок між типом темпераменту та агресивною поведінкою, експериментально дослідити, яка інтроверсія/екстраверсія, нейротизм, характерний для агресивних підлітків.

Опираючись на результати дослідження, які описані у таблиці 2.2., ми можемо зазначити, що більшість підлітків мають помірну інтроверсію та помірний нейротизм. Для того щоб визначити, чи існує зв'язок між агресивною поведінкою та інтроверсією/екстраверсією, ми скористувалися коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Порівнюючи ці два показники, ми отримали коефіцієнт – 0,87 (показник високої тісноти зв'язку), що дає нам змогу стверджувати, що тип темпераменту є чинником появи агресивної поведінки. Далі ми порівняли показник індексу агресії зі шкалою нейротизму та отримали показник 0,93 (показник високої тісноти зв'язку), це свідчить про те, що рівень нейротизму також є чинником появи агресивної поведінки. Також важливо виділити, що досліджувані з високим та дуже високим рівнем агресії, мають вкрай виражену екстраверсію та високий або вкрай виражений рівень нейротизму.

Третім кроком було дослідження рівня тривожності за допомогою методики Спілбергера-Ханіна (Додаток В). Результати опитувальника представлені у вигляді таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

### Результати аналізу дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна

Досліджувані	Шкала ситуативної тривожності			Шкала особистісної тривожності		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
	35,42%	37,5%	27,08%	27,08%	37,5%	35,42%

Проаналізувавши відсоткове відношення рівня прояву явища тривоги, ми мали визначити наявність причинно-наслідкового зв'язку між явищами тривоги та агресивної поведінки. Для цього використали кореляцію Спірмена, порівнявши індекс агресії з показником ситуативної тривожності – 0,71 (показник високої тісноти зв'язку), дає нам змогу стверджувати, що ситуативна тривога буде провокувати агресивну поведінку. Далі ми порівняли за допомогою кореляції Спірмена показники індексу агресії з показником особистісної тривожності. Коефіцієнт кореляції між цими показниками дорівнює – 0,52 (показниками помірної тісноти зв'язку). Виходячи з цього значення, ми можемо стверджувати, що люди, які мають особистісну тривогу, можуть проявляти агресивну поведінку, але вона не є їх провідною копінг стратегією. Також важливо підмітити, що досліджувані, які мають високий індекс агресії, мають у більшій мірі високий рівень ситуативної тривоги.

Четвертим кроком експериментального дослідження було проведення методики на дослідження самооцінки. Для цього ми використовували методику Г.Н. Казанцевої (Додаток Г). Результати дослідження представлені у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

### Результати дослідження самооцінки підлітків за методикою Г.Н. Казанцевої

Досліджувані	Рівень самооцінки		
	Низька	Середня	Висока
	8,33%	60,42%	31,25%

Опираючись на результати дослідження, які представлені у таблиці 2.3., ми можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних мають середню самооцінку, а підлітки з високим рівнем агресії – високу самооцінку. Нас цікавило, чи існує кореляційний зв'язок між самооцінкою та агресивною поведінкою. Для цього ми використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, порівнявши дві шкали індексу агресії та рівня самооцінки. Результатами кореляційного аналізу стало значення – 0,75, що свідчить про високий кореляційний зв'язок. Отримані результати є підтвердженням тез, які були зазначені в теоретичній частині, про те, що самооцінка є предиктором агресивної поведінки.

П'ятим кроком експериментального дослідження стало вивчення системи міжособистісних стосунків за допомогою методики Т. Лірі (Додаток Г).

Результати цієї методики дають нам змогу дослідити особливості побудови міжособистісних стосунків. Першим стилем взаємодії, який досліджується за допомогою методики, є «Авторитарний тип». 97,92% респондентів мають адаптивний прояв поведінки, це є свідченням того, що досліджувані мають зародки лідерських якостей, завзяті, наполегливі. А 2,08% досліджуваних прагнуть до домінування, лідерства. Також за такими показниками як: «Незалежність», «Покірність», «Залежність», «Співпраця», «Великодушність», досліджувані 100% проявляють адаптивну поведінку. Якісно аналізуючи ці результати, можна зазначити, що досліджувані мають здорову конкуренцію, активні, схильні до співробітництва, товариські, сенситивні. За таким показником як «Агресія» 6,25% мають екстремальну поведінку. Важливо підмітити, що ці особистості, які входять в цей відсоток, мають високий рівень агресії. Якісно аналізуючи цей результат, можна стверджувати, що такі особистості вибагливі, мають екстернальний локус контролю, глузливі, дратівливі. Останні 93,75% проявлять агресію в адаптивній формі, тобто вони проявляють риси суб'єктності, активності, наполегливості в досягненні мети. За таким показником як «Недовірливий»

2,08% досліджуваних мають екстремальну поведінку. Такі особистості складно йдуть на контакт, замкнуті, скептичні, найчастіше проявляють агресію вербально, це твердження підтверджується за методикою А. Басса та А. Дарки, оскільки вони мають підвищений рівень вербальної агресії. Інші 93,75% досліджуваних мають адаптивний розвиток цього явища, а отже вони критично ставляться до світу, мають власну думку, але толерують інші.

Оскільки жоден досліджуваний не проявляє схильності до патологічної поведінки, більшість підлітків налаштовано позитивно до світу, ми можемо зробити висновки, що вони вміють налагоджувати соціальні контакти у малих соціальних групах. Тож агресивна поведінка скоріше є не слідством а причиною того, що у особистості не виходить комунікувати зі світом.

Наступною методикою, яка входила до батареї тестів, є опитувальник стану фрустрації Бойка (Додаток Д). В теоретичній частині ми розглядали фрустраційні теорії агресивної поведінки. Тому в експериментальній частині вирішили перевірити, чи є фрустрація чинником агресивної поведінки. Результати дослідження ми представили у таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

Результати дослідження стану фрустрації за методикою Бойка

Досліджувані	Рівень фрустрації		
	Відсутність фрустрації	Тенденція до фрустрації	Високий рівень фрустрації
	50%	22,92%	27,08%

Аналізуючи результати, ми з'ясували, що у більшості досліджуваних відсутній стан фрустрації. Важливо підкреслити той факт, що у 86,67% досліджуваних з високим рівнем агресії мають високий рівень фрустрації, та 13,33% – тенденцію до фрустрації. Далі проаналізували кореляційний зв'язок між показниками індексу агресії та рівнем фрустрації за допомогою кореляції Спірмена. За допомогою кореляційного аналізу отримали показник 0,89, що

свідчить про високу тісноту зв'язку. Тобто фрустрація є чинником агресивної поведінки.

Провівши експериментальне дослідження, ми проаналізували різні чинники, які можуть впливати на появу агресивної поведінки.

### **Висновки до 2-го розділу**

Другий розділ роботи був присвячений дослідженню явища агресивної поведінки та вивченню чинників, які впливають на розвиток цього явища. Досліджуваними виступали підлітки 14-15 років, ми обрали саме цю категорію осіб, оскільки тема агресивної поведінки серед підлітків є надзвичайно актуальною. Гормональні, фізіологічні, психічні зміни, нормативні кризи створюють сприятливі умови для прояву агресивної поведінки.

Гіпотезою нашого експериментального дослідження було те, що на явище агресивної поведінки впливають соціальні, біологічні та особистісні чинники. Для підтвердження або спростування поставленої гіпотези ми використовували батарею опитувальників: А. Басса та А. Дарки для визначення рівня агресивності та рівня ворожості, дослідження типу темпераменту за методикою Г. Айзенка, методика Спілбергера-Ханіна, дослідження самооцінки підлітка за методикою Г.Н. Казанцевої, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та дослідження стану фрустрації за методикою Бойка. Визначали відсутність або наявність кореляційних зав'язків за допомогою методу математичної статистики – кореляції Спірмена.

По-перше, дослідили рівень агресивної поведінки та розділили досліджуваних на групи з високим, середнім та низьким рівнем індексу агресії. Також визначили, що хлопці є більш агресивними за дівчат. Для осіб чоловічої статі характерними є фізична агресія та негативізм, а для дівчат – вербальна, непрямая та негативізм. Хлопці проявлять агресію бійками, силою, а для дівчат характерним є плітки, сварки, наклепи та інше. З досліджуваними з високим рівнем агресивних реакцій ми будемо проводити подальшу корекцію цього явища.

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення чинників, які впливають на агресивну поведінку. Спочатку ми досліджували вплив інтроверсії/екстраверсії, нейротизму на розвиток агресивної поведінки. Результати дослідження показали, що між типом темпераменту, рівнем нейротизму та агресивною поведінкою є пряма залежність, отже темперамент є чинником агресивної поведінки. Також визначили, що для осіб з високим індексом агресії характерна вкрай виражена екстраверсія та нейротизм.

Далі вивчали явища тривожності (особистісної та ситуативної). В процесі експериментального та математичного дослідження ми визначили, що ситуативна тривожність виступає чинником агресивної поведінки, а ось для осіб з особистісною тривожністю більше характерні інші реакції.

Далі нас зацікавило, чи впливає рівень розвитку самооцінки на прояви агресивної поведінки. Ми визначили, що між цими явищами існує тісний кореляційний зв'язок, тобто самооцінка є чинником агресивної поведінки. Визначили, що для агресивних особистостей завищена самооцінка.

Вивчали стан розвитку міжособистісних стосунків підлітків. Визначили, що більшості підлітків характерні адаптивні форми поведінки, вони комунікабельні, схильні до здорової конкуренції особистості. Але деякі особи з високим індексом агресивності мали «екстремальну поведінку» з показником «Агресія», цей факт є підтвердженням того, що такі особи є дратівливими, мають нахили до контролю. Довели, що між агресивною поведінкою та ступенем розвитку комунікативності особистості є пряма залежність.

Довели, що явище фрустрації впливає на рівень агресивності особистості; з'ясували, що чим вище рівень фрустрації, тим вище індекс агресивності.

Таким чином, ми експериментально довели гіпотези, які побудували на теоретичному рівні, що на рівень агресивності впливають як біологічні, соціальні, так і особистісні чинники.

## **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

### **3.1. Обґрунтування психокорекційної програми з подолання агресивної поведінки підлітків**

Підлітковий період є складним етапом переходу від дитинства до світу дорослих. Формування самосвідомості, бажання досліджувати себе (самопізнання), нестримне бажання захищати свої особисті кордони, потреба у встановленні тісних емоційних контактів з однолітками створюють стресову ситуацію для психіки підлітка. Підлітки дуже чутливі, тому нерідко починають захищати цілісність психіки за допомогою прояву агресивних реакцій по відношенню до світу.

Ми описували, що наковці розділилися в своїх думках з приводу агресивної поведінки як форми захисту. Одні дослідники стверджують, що агресивна поведінка допомагає зберегти цілісність психіки, інші зазначають, що такі реакції стають перепонами на шляху самореалізації особистості. На меті ми мали розробити таку корекційну програму, яка допоможе агресивним підліткам навчитися новим формам поведінки засобами рефлексивних механізмів (Л.О. Гапоненко, [11]), які будуть більш ефективними. В ході корекційної роботи психолог повинен навчити людей розуміти та контролювати власні емоції, допомогти усвідомити причини агресивних реакцій.

Психокорекційна робота з агресивними підлітками може реалізовуватися як індивідуально, так і в групі. Ми обрали групову корекцію, оскільки хотіли не тільки створити умови для подолання дезадаптивних форм поведінки, а й навчити особистостей взаємодіяти в групі, підвищити їх навички комунікації.

Головною метою нашої психокорекційної програми є зниження рівня агресивності шляхом навчання новим, адаптивним формам поведінки. Нами була розроблена психокорекційна програма, яка складається з 15 занять



тривалістю в 60 хвилин. Програма розрахована на групу із 15 осіб. У створенні корекційної програми ми використовували методи когнітивно-поведінкової, арт-терапії, психодрами та особистісно-орієнтованої терапії. Психокорекційні заняття ми реалізовували очно в кабінеті психолога. Під час проведення занять ми реалізовували: комунікативні, моделюючі, когнітивні, рольові вправи.

Задля досягнення цієї мети в процесі корекції ми повинні реалізувати такі завдання:

1. Навчити розрізняти власні емоції та усвідомити, які події провокують ті чи інші реакції.
2. Дати можливість зрозуміти особистості, що агресивна поведінка не є конструктивною формою реагування.
3. Навчити підлітка справлятися з емоційним перенавантаженням, стримувати емоції.
4. Розвинути емоційний інтелект особистості, навчити толерантності по відношенню до інтересів та станів оточуючих.
5. Навчити підлітка конструктивним формам реагування на конфліктні ситуації.

Сумлінне виконання вищеперерахованих завдань дає можливість знизити рівень агресивної поведінки.

*Таблиця 3.1.*

Структура корекційної програми «Групова психокорекційна робота, яка спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у підлітків»

№ з/п	Мета заняття	Вправи	Час
1	2	3	4
1.	Знайомство учасників групи один з одним та психологом, встановлення правил поведінки в групі. Створення умов, які б сприяли позитивному емоційному клімату між учасниками групи.	1. Знайомство (20 хвилин) 2. Складання правил групи (15 хвилин) 3. Хмаринка емоцій (15 хвилин) 4. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.

Продовж. табл. 3.1.

1	2	3	4
2.	Встановлення контактів між учасниками групи, пізнання власних емоцій, розуміння себе.	1. Гаряче яблуко (15 хвилин) 2. «Павутинка» (25 хвилин) 3. Ланцюги (10 хвилин) 4. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
3.	Налагодження зав'язків в групі, розуміння власних емоцій.	1. Мої емоції (20 хвилин) 2. Правила (10 хвилин) 3. Що я відчуваю за день (25 хвилин) 4. Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
4.	Розвиток навичок розпізнання емоцій, пізнання природи емоцій.	1. Плескання (10 хвилин) 2. Емоції (25 хвилин) 3. Подаруй тепло (15 хвилин) 4. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
5.	Розвиток навичок розпізнавання емоцій, емоційного інтелекту.	1. «Я як...» (15 хвилин) 2. Ідентифікація емоцій (20 хвилин) 3. Базові реакції на стрес (10 хвилин) 4. Релаксація (10 хвилин) 5. Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
6.	Розуміння власних емоцій, усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки.	1. Хмарки очікувань (10 хвилин) 2. «Що таке добре, а що погано» (15 хвилин) 3. Вплив мислення (15 хвилин) 4. «Грані гніву» (15 хвилин) 5. Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
7.	Розвиток сенситивності та емпатії.	1. Емоційне зараження (15 хвилин) 2. Довіра (20 хвилин) 3. Техніка «Я – повідомлення» (20 хвилин) 4. Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
8.	Усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки, розвиток	1. «Емпатія» (10 хвилин) 2. «Хто твій сусід» (15 хвилин) 3. «Емпатія» (10 хвилин) 4. «Хто твій сусід» (15 хвилин)	60 хв.

Продовж. табл. 3.1.

1	2	3	4
		5. «Рецепт агресивної людини» (25 хвилин) 6. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
9.	Навчитися конструктивному виходу із стресових та конфліктних ситуацій.	1. Приємний спогад з дитинства (15 хвилин) 2. «Банк конструктивних реакцій» (15 хвилин) 3. «Керування агресії» (20 хвилин) 4. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
10.	Формування в учасників корекційної групи навичок самоконтролю та керування власних емоцій.	1. «Вербалізація емоцій» (20 хвилин) 2. «Подивися на ситуацію під іншою призмою» (30 хвилин) 3. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
11.	Формування вміння попередження конфліктних ситуацій та контролю агресії.	1. «Несподівана реакція» (20 хвилин) 2. «Ролі» (20 хвилин) 3. «Стілець» (15 хвилин) Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
12.	Формування уміння виходу із конфліктних ситуацій за допомогою конструктивних методів.	1. «Крик у себе» (20 хвилин). 2. «Агресивна поведінка» (30 хвилин) 3. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
13.	Розвиток емпатії та навчання методам асертивної поведінки.	1. «Любов та гнів» (25 хвилин) 2. «Король/Королева» (25 хвилин) 3. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
14.	Формування в учасників психокорекційної групи навичок ефективної комунікації.	1. Розвиток навичок активного слухання (30 хвилин) 2. Створи малюнок за словесною інструкцією іншого (20 хвилин) 3. «Мої побажання для вас» (5 хвилин) 4. Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
15.	Визначення емоційного стану учасників психокорекційної групи, проведення повторного опитування на дослідження агресивної поведінки.	1. «Доц із позитиву» (20 хвилин)	60 хв.

Продовж. табл. 3.1.

1	2	3	4
16.	Підведення підсумків роботи групи, визначення емоційного стану учасників групи.	2. Проходження опитувальника діагностика схильності до агресивності (Басса-Перрі) (10 хвилин) 3. Підсумки занять (20 хвили) 4. Рефлексія та написання листа (10 хвилин)	

Учасниками корекційної групи були 15 осіб віком 14 років, які були відібрані на основі попередньої первинної діагностики. Участь кожного учасника у психокорекційній роботі була добровільною, оскільки отримати позитивні зрушення можливо лише за умов високої вмотивованості людини та готовності до дій.

В психокорекційній роботі ми дотримувалися таких основних принципів роботи з підлітками:

- врахування вікових особливостей дітей;
- індивідуальний підхід;
- екологічність, тобто відмова від жорсткого, форсованого впливу і орієнтація на максимально не маніпулятивні, не насильницькі методи роботи;
- акцент на пошук ресурсів для особистісного розвитку, а не на виявлення помилок.

Як ми зазначали раніше, головною метою корекційної роботи є подолання агресивної поведінки та научіння новим конструктивним формам поведінки. Починаючи з перших занять, ми наближалися до цієї мети. Для того, щоб це підтвердити, було доречним здійснити якісний аналіз деяких занять корекційної програми.

На першому занятті основною ціллю було налагодження позитивного клімату, що допоможе створити підґрунтя для подальшої ефективної роботи.

Психолог разом з учасниками групи створили «Правила групи». Важливо підмітити, що їх сумлінно дотримувався кожен учасник впродовж всього корекційного процесу, це, на перший погляд, просте завдання створило підґрунтя для прийняття особистісних кордонів та врахування інтересів інших. Також основним завданням першого заняття було знайомство з учасниками та керівником корекційного процесу за допомогою вправи «Знайомство». Учасники проявляли себе демонстративно, активно, але було помітно, що вони відчували певний дискомфорт.

Наступною вправою була «Складання правил групи». Спочатку учасники соромились, не виявляли активності, психолог допомогла їм із складанням першого пункту, вони зрозуміли, в якому руслі потрібно діяти, та доповнили правила ще шістьма пунктами. Було помітно, що деякі учасники були більш активними, а деякі менш.

Далі була запропонована вправа «Хмаринка емоцій». Вона полягала у тому, щоб кожен учасник по черзі вивісив на дошку смайлик із зображенням тієї емоції, яку він зараз переживає, та коротко розповів про неї. Психолог нагадала правила кожному учаснику, що всі повинні толерантно відноситися до інших, уважно слухати один одного. Домінантним настроєм у групі була зацікавленість та тривога, учасники які обрали тривогу, зазначили, що їм складно щось про себе розповідати.

Заключною вправою на всіх заняттях була рефлексія. В ході цієї вправи учасники могли розповісти, що їм сподобалося, а що ні; запропонувати свої пропозиції або зауваження. Головним принципом, який супроводжував всі заняття, був зворотній зв'язок. Після кожної вправи та наприкінці занять всі учасники розповідали іншим про свої емоції та почуття, цей принцип був корисний не лише людині, яка розповідала про свої переживання, а й для всіх інших, хто слухав про емоції ближнього. Члени групи зрозуміли, що одна й та сама ситуація може викликати зовсім різні емоції у людей, тому їх потрібно поважати. Таким чином, підлітки рефлексували конфронтаційні ситуації, які

можуть викликати емоції різної модальності та зробили кроки у контролюванні своїх власних емоцій.

Всі наступні заняття були направлені на розуміння природи емоцій, усвідомлення мотивів поведінки. На шостому заняття ми мали показати учасникам психокорекційної групи не конструктивність агресивної поведінки. Для цього ми проводили вправу «Вплив мислення». Вона закладалася в тому, що учасникам групи демонструвалася певна ситуація, і вони мали побачити вплив нашого мислення на поведінку. Показова ситуація з хлопцем та дівчинкою, яка не прийшла до нього на день народження показала, що не правильно проявляти агресивну поведінку, адже особистість чітко не знає, які мотиви послуговували тим, що особистість поступити так, а не інакше. Ця вправа була показовою для учасників, вони зрозуміли, що потрібно повністю розібратися в ситуації перед тим, як робити висновки та проявляти емоції.

На сьомому занятті ми проводили вправу «Довіра». Метою цієї вправи було навчити особистостей співпраці, сенситивності, чуйності, брати відповідальність за іншого. Важливо підмітити, що багатьом було важко перебувати з заплющеними очима, тому що вони не довіряли опонентові, боялися впасти. Це є свідченням відсутності довіри агресивних підлітків до оточуючих, що і є підтвердженням того, що агресивна поведінка є захисною. Такі підлітки галасували, починали сваритися, інші дуже сильно тримали «поводиря» за руки. Але коли вони самі стали у роль «поводиря» вони були дуже уважними, обережними до людини, яку вели. В процесі обговорення учасники, які боялися довіритися, зазначили, що коли вони стали у роль «поводиря», їм стало соромно за свою поведінку у ролі «незрячого», оскільки вони зрозуміли, що їх «поводирі» також гарно справлялися зі своєю задачею, тому хотіли віддячити їм і намагалися максимально обережно проводили їх повз перешкоди.

Також на сьомому занятті учасники навчилися правильно говорити про те, що їм не подобається за допомогою вправи «Я – повідомлення». Вони зрозуміли, що, по-перше, потрібно говорити про те, що їм не подобається, по-

друге, в момент таких повідомлень потрібно казати опонентові виключно про його дії, поведінку, свій емоційний стан, а не давати оцінку особистості, на кшталт: «Ти дурний, тому що наступив мені на ногу». Навпаки, казати про свої емоції, які є реакцією на поведінку: «Я засмучений, що ти наступив мені на ногу, мені боляче».

Після того як ми з учасниками склали портрети агресивних людей, визначалися з мотивами такої поведінки, дослідили вплив мислення та суб'єктивного сприйняття ситуацій, зрозуміли, що агресія не допоможе нам у досягненні мети, психолог разом з учасниками склали «Банк конструктивних реакцій» за допомогою однойменної вправи.

Однією із задач, яку ми ставили перед собою, було навчити учасників навчити навичкам самоконтролю та керування власними емоціями. Для цього ми проводили велику кількість вправ, однією з яких є «Подивитися на ситуацію під іншою призмою». Суть вправи полягає у тому, що ви уявляєте фотогалерею, в якій знаходити портрет свого кривдника, ви повинні поспілкуватися з ним, розповісти йому про свою біль, образу, потім уявити ваш діалог знову, але голос та розміри вашого кривдника буде високим, як у мультиплікаційного героя. Потім знову у голові прокрутити вашу розмову та подивитися на ваш діалог, картинка якого буде перевернута верх ногами. Після всіх цих маніпуляцій учасник має прослідкувати за зміною свого психоемоційного стану та поділитися своїми враженнями.

Для нас важливим було підвищити рівень комунікативності учасників, розвинути їх рольовий репертуар, емоційний інтелект. Ми помітили, що підлітки з кожним наступним заняттям стали відверто говорити про свої почуття, активно співпереживати, проявляти більшу активність та залученість в корекційний процес. Якщо на початку, вони були агресивними, демонстративними, іноді зухвалими, то на середині корекційного процесу вони перестали боротися за увагу групи будь-якою ціною. Вони були більш спокійними, позитивними, дуже часто приходили з гарним настроєм. Помітили за собою, що менш емоційно стали реагувати на агресію інших в буденному

житті. Адже зрозуміли, що відповідь агресією на агресію провокує конфлікт, який буде дуже складно вирішити.

Наприкінці корекційної роботи емоційний стан учасників групи покращився, також вони збільшили спектр реагування на ситуації, які відбуваються з ними. В цілому, у групі склалася позитивна атмосфера. Тепер доречним буде перейти до оцінки здійсненого втручання.

### **3.2. Оцінка ефективності корекційної роботи**

Після проведення психокорекційної роботи з подолання агресивної поведінки підлітків ми мали провести діагностичну перевірку рівня агресивності з метою визначення рівня ефективності розробленої нами корекційної програми.

Для того, аби дослідити ефективність програми, ми провели повторне діагностування за допомогою методики «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса, М. Перрі. В повторній діагностиці приймали участь 15 осіб, які попередньо пройшли психокорекцію, яка складалася з 15 занять. Результати дослідження зазначені в таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2.*

№	ПІБ	Фізична агресія	Гнів	Ворожість	Загальний показник
1.	К.У	14	33	20	67
2.	К.П.	13	20	27	60
3.	Л.Г.	27	23	17	67
4.	О.Г.	20	31	9	60
5.	Т.Н.	20	23	19	62
6.	А.Г.	20	21	28	69
7.	Н.О.	24	22	24	70
8.	К.Д	30	20	17	67
9.	К. Н.	23	14	19	56
10.	К.Л.	21	18	20	59



Продовж. табл. 3.2.

11.	Г.О	27	20	22	69
12.	Н.Г.	17	24	19	60
13.	У.Л.	26	30	19	75
14.	В.В.	27	24	14	65
15.	Б.А.	15	23	14	52

Аналізуючи результати дослідження, які продемонстровані в таблиці, можна зробити висновок, що досліджувані мають середні показники, які відповідають діапазону від 37 до 71 балів. Ці показники вже є свідченням того, що корекційна програма була ефективною, оскільки учасники на початку роботи мали високі показники індексу агресію за методикою «Опитувальник ворожості та рівня агресивності» А. Басса та А. Дарки.

Ми схематично за допомогою графіку (Рис. 3.3.) продемонстрували результати дослідження агресії за методиками: «Опитувальник ворожості та рівня агресивності» А. Басса, А. Дарки та «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса, М. Перрі.

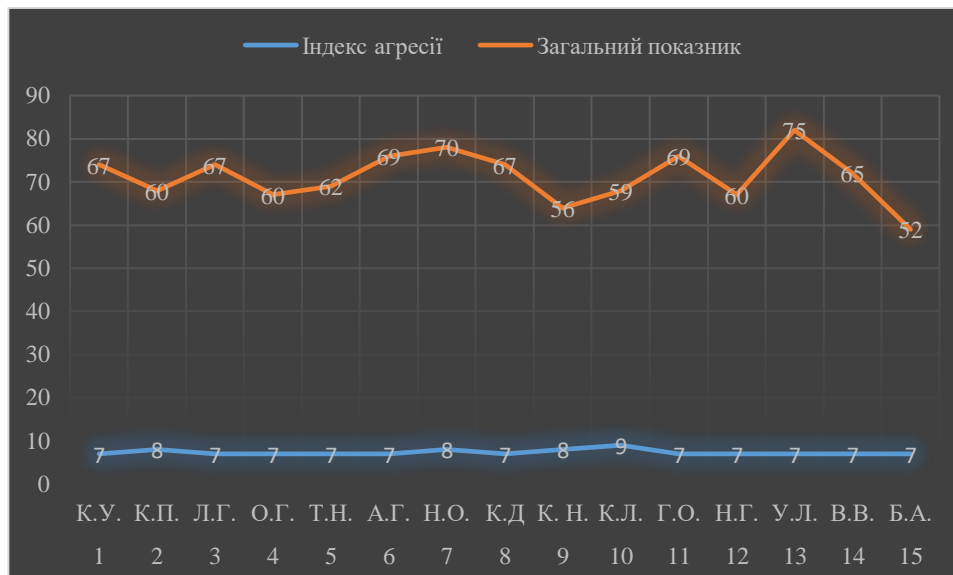


Рис. 3.3 Результати дослідження агресії за методиками: «Опитувальник ворожості та рівня агресивності» А. Басса, А. Дарки та «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса, М. Перрі

З метою статистичного підтвердження результативності корекційної програми на цій вибірці учасників ми використали критерій Манна-Уїтні, який

дасть нам можливість математично виявити різницю між результатами дослідження агресивності за двома методиками. В результаті математично-статистичного вимірювання ми виявили статистично значущий результат.

Обидві методики мають шкали, які вимірюють фізичну агресію. Ми маємо порівняти показники за цими шкалами, щоб з'ясувати, відбулися зміни або ні. Порівнювали результати за допомогою методу математичної статистики критерію Манна-Уїтні. Під час вимірювання з'ясували, що результати першої та другої групи статистично значимі, а отже, є позитивні зрушення з моменту першої діагностики. Ми схематично за допомогою графіку (Рис. 3.4.) продемонстрували результати фізичної агресії за методиками: «Опитувальник ворожості та рівня агресивності» А. Басса, А. Дарки та «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса, М. Перрі.

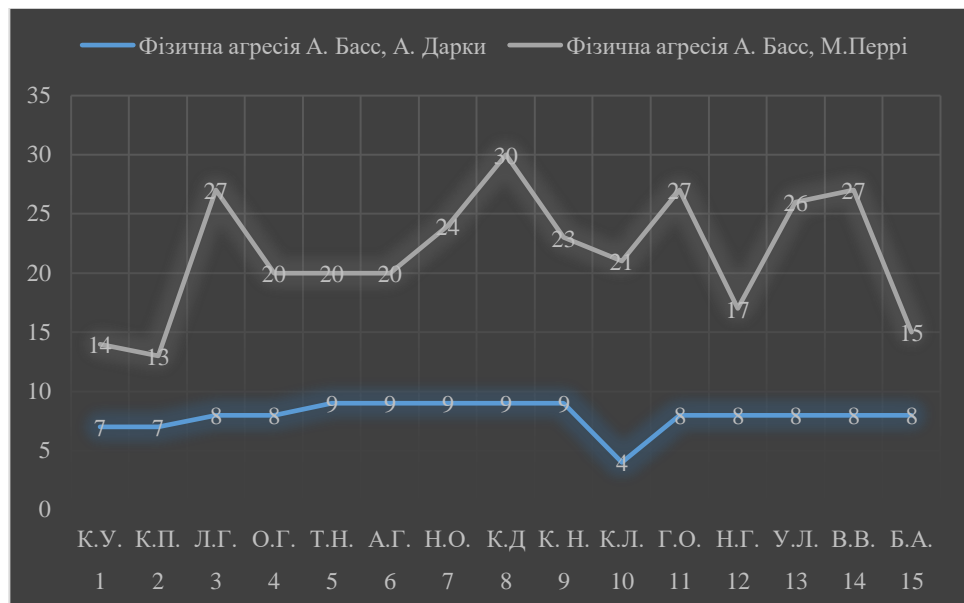


Рис. 3.3 Результати фізичної агресії за методиками: «Опитувальник ворожості та рівня агресивності» А. Басса, А. Дарки та «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса, М. Перрі

Наступним кроком ми порівняли показник гніву за опитувальником «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса, М. Перрі та показник роздратування за методикою: «Опитувальник ворожості та рівня агресивності» А. Басса, А. Дарки. Провівши статистичний аналіз за критерієм

Манна-Уїтні, ми визначили, що зв'язок статистично значимий, а отже після корекції учасники стали більше контролювати власні емоції.

Опираючись на результати повторної діагностики, ми можемо зробити висновки, що розроблена нами корекційна програма «Групова психокорекційна робота, яка спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у підлітків» є ефективною.

### Висновки до 3-го розділу

Нами була розроблена групова корекційна програма: «Групова психокорекційна робота, яка спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у підлітків». Вона складається з 15 занять тривалістю 60 хвилин. У груповій роботі приймало участь 15 учасників, які були відібрані на основі попередньої діагностики. Підлітки добровільно погодилися пройти курс корекційних занять, адже принцип добровільності є одним із провідних принципів, які впливають на ефективність.

Програма носить інтегративний характер, представляючи собою узагальнення способів роботи, що належать до досвіду різних теорій і напрямів в психології: когнітивно-поведінкову, особистісно-орієнтовану, арт-терапію, психодраму.

Метою корекційної програми було зниження рівня агресивності шляхом навчання особистості новим, більш адаптивним формам поведінки. Перед собою ми ставили завдання навчити учасників контролювати власні емоційні реакції, знаходити вихід із стресових та конфліктних ситуацій конструктивним шляхом, не використовуючи агресивну поведінку. Ми мали показати учасникам, що агресія не є єдиною формою реагування на дискомфорт. Надати можливість усвідомити, що така поведінка не дасть позитивних зрушень. Ми мали розвинути у підлітків сенситивність, емоційний інтелект, емпатію, толерантність до інших, діапазон рольового репертуару, адже всі ці навички підвищують рівень ефективної комунікації.

Аналізуючи поведінку учасників на початку роботи, можна зазначити, що вона була демонстративною, місцями агресивною, важко йшли на контакт, мали скудний репертуар реагування, складно йшли на зближення, відчували дискомфорт в ситуаціях, які потребували вербалізації внутрішнього світу, не виявляли терпимості до інших.

В процесі корекції підлітки досягли згуртованості, почали проявляти толерантність до почуттів, емоцій іншого. Змогли відкрито розповідати про себе, як про свої умовно негативні та позитивні якості. Стали більш комунікативними, зазначили, що усвідомили не конструктивність агресивної поведінки. Почали нести відповідальність за свої вчинки.

З метою статистичної перевірки ефективності проведеної корекційної роботи ми виконали повторну діагностику агресивної поведінки за допомогою методики «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса та М. Перрі. Результати дослідження показали, що досліджувані мають середній рівень схильності до агресивності. Для точної оцінки ефективності корекційної роботи використали метод статистичного аналізу критерій Манна-Уїтні. Порівнюючи результати дослідження агресивності перед та після корекції, ми виявили статистично значимий зв'язок, отже корекційна програма є ефективною для боротьби з агресивною поведінкою.

## ВИСНОВОК

Феномени агресивної поведінки та механізмів захисту цікавили представників різних фундаментальних психологічних шкіл. Розбіжність у поглядах з приводу цих питань є свідченням того, що ця проблема потребує детального аналізу та вивчення. Це й стало поштовхом вибору теми кваліфікаційної роботи: «Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту: діагностика та корекція».

Робота складається з трьох рівнів: теоретичного, емпіричного та корекційного. На першому етапі ми теоретично досліджували питання агресивної поведінки як прояву психологічного захисту. Визначили, що феномен агресивної поведінки тлумачать як форму реагування на загрозливі ситуації. Довели, що інтенсивність агресивної реакції буде залежить від інтенсивності дії подразника, індивідуальних, культурологічних, особистісних та ситуаційних особливостей.

Думки дослідників з приводу агресивної поведінки як психологічного захисту розділилися на дві групи. Перші представники вважають, що агресивна поведінка допомагає зберегти цілісність психіки, нормалізувати психічний стан, послабити дію внутрішніх конфліктів. Другі дослідники – навпаки вважають, що така реакція особистості створює перешкоду на шляху самоактуалізації особистості та є неконструктивною формою реагування особистості на дію стресу або конфлікту. Можна погодитися з думками представників цих двох діаметрально протилежних поглядів, адже агресивна поведінка може як захистити особистість, так і створити перепони на шляху до реалізації цілей.

Аналізуючи наукові доробки вітчизняних та світових науковців, ми визначилися з чинниками, які мають вплив на появу агресивних реакцій. До них відносяться біологічні, соціальні та особистісні предиктори. Але найбільший внесок щодо розвитку агресивних реакцій є соціальні чинники, до яких входить спілкування в родині, школі, однолітками та референтними особами.

В другій частині роботи ми емпіричним шляхом досліджували чинники, які впливають на розвиток та появу агресивної поведінки. Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізької гімназії №130 КМР. В дослідженні приймало участь 48 учнів дев'ятих класів віком 14-15 років, з них 26 хлопців та 22 дівчинки. В ході дослідження були використані: опитувальник ворожості та рівня агресивності (А. Басса та А. Дарки); методика визначення типу темпераменту (Г. Айзенка); діагностика самооцінки (Спілбергера-Ханіна); методика самооцінки підлітка (Г.Н. Казанцевої); діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі); діагностика стану фрустрації (В. Бойко). На першому етапі емпіричного дослідження ми розділили досліджуваних на три групи з низьким, середнім та високим індексом агресії. Визначили, що для хлопців характерна фізична агресія та негативізм, а для дівчат – вербальна, негативізм та непрямая агресія.

На другому етапі ми досліджували в учнівській молоді рівні інтроверсії/екстраверсії, нейротизму, тип темпераменту, тривожність, самооцінку, міжособистісні стосунки, рівень фрустрації. Досліджували особливості прояву всіх цих якостей з метою визначення їх впливу на появу агресивної поведінки. Ми експериментально довели, що тип темпераменту, рівень нейротизму впливають на появу агресивної поведінки, довели, що для особистостей з високим індексом агресії притаманна вкрай виражена екстраверсія та інтроверсія.

Визначили, що ситуативна тривожність виступає предиктором появи агресивної поведінки, а для осіб з особистісною тривожністю характерні інші форми поведінки. Також з'ясували, що між самооцінкою та агресивною поведінкою існує тісна кореляційна залежність, тобто рівень самооцінки є чинником агресивної поведінки.

Визначили, що більшості досліджуваним характерні адаптивні форми поведінки. Вони вміють налагоджувати міжособистісні відносини, комунікабельні. Але декілька учасників з високим індексом агресивності мали екстремальне вираження показника «Агресія». Цей показник є свідченням

того, що вони проявляють дратівливість, люблять тролити, бояться втратити контроль відносно поведінки інших.

Заключною частиною нашої роботи була корекційна частина. На основі попереднього дослідження ми відібрали 15 учнів з високим рівнем індексу агресивності, з якими провели корекційну роботу. Нами була розроблена корекційна програма «Групова психокорекційна робота, яка спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у підлітків». Вона складається з 15 занять тривалістю 60 хвилин. Програма містить у собі методи: когнітивно-поведінкової, особистісно-орієнтованої терапії, техніки арт-терапії та психодрами. Метою корекційної частини було знизити рівень агресивності підлітків за рахунок навчання їх новим більш адаптивним формам поведінки.

Доведено, що усвідомлення деструкції агресивної поведінки як процесу саморуйнування та формування комунікативних вмінь в соціальній взаємодії є позитивним механізмом зниження рівня агресії підлітка. За результатами дослідно-емпіричної корекційної програми ці результати підтверджені.

Після впровадження корекційної програми ми перевірили її ефективність за рахунок повторної психодіагностики рівня агресивної поведінки за допомогою методики «Діагностика схильності до агресивності» А. Басса та М. Перрі. Опираючись на результати повторної діагностики, ми можемо дійти висновку, що корекційна програма є ефективною для боротьби з агресивною поведінкою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєв Ю. С. Причини виникнення підліткової агресії в сучасному середовищі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2014. № 5(1). С. 148–157.
2. Андрушко Я.С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
3. Астремська І.В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці : соціологія*. 2015. №213. 111- 115 с.
4. Бовть О. Б. Причини агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 1. С. 94 – 100.
5. Варій М.Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Вільдгрубе С. О. Формування компонентів самовідношення підлітків в умовах соціальної депривації. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №10. С. 98–106.
7. Власова О.І. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
8. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету Ю ридична академія України імені Ярослава Мудрого*. 2016. №3. С.117-134.
9. Воропаєва, Т., Авер'янова, Н. Розвиток конфліктологічних ідей в історії філософської думки (Від Зигмунда Фрейда до наших днів). *Молодий вчений*, 2021. №8 (96), 30-36 с. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-8-96-7> (дата звернення 14.09.2022)
10. Гайдамашко, І. Зарубіжний досвід попередження агресивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2011. №23. С. 32-34.
11. Гапоненко Л.О. Рефлексія як умова розвитку особистості. Монографія. Дніпропетровськ. : Пороги, 2009, 175 с.



12. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 24. С. 191-202.
13. Дорофєєва Р.Д., Долгова В.І., Юлдашев В.Л., Аміров А.Ф., Мартинов А.Н. Фактори ризику формування аддиктивної поведінки у учнівської молоді за даними анонімного анкетування. 2007. №1. С. 26-31.
14. Жук Ю. О. Засоби навчання. *Енциклопедія освіти*, 2021. №4. 359-360 с.
15. Іванова О. Вплив захисних механізмів на міжособистісні конфлікти в юнацькому віці. *Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць*. №31. С. 264-286.
16. Кіричевська Є. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: стратегії подолання. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. №8. 4-10 с.
17. Колісниченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків. *Соціальний педагог*. 2008. №9. С. 28-40.
18. Кондратюк, С. М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2015. №11. 115-118 с.
19. Корольчук М.С. Психодіагностика. Київ: Ельга-Ніка, 2007. 400 с.
20. Лобанова А.С., Калашникова Л.В. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіації: навчальний посібник. Кропивницький : Каравелла. 2012. 368 с.
21. Меленчук Н., Прокопенко К. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. №1. С. 25-31.
22. Михальська Ю. Поняття та механізми психологічного захисту особистості. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : Матеріали V міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 22 травня 2013 р.) Київ, 2013. С. 28-32.

23. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №30. С. 417-427.
24. Мовчан П. Алгоритми вияву агресії. Київ : Віче, 2003. 27 с.
25. Мойсеєва О. Є. Соціально-психологічні чинники агресії підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2015. №5. С. 309-317.
26. Павелків В. Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою. дис. канд. псих. наук 19.00.07 / Інститут психології імені Г,С. Костюка. Київ, 2006. Diss. ВР Павелків, 2006. 277 с.
27. Пасічник Т. Агресія як психологічний феномен. *Психологічний журнал*. 2013. №5. 44-48 с.
28. Переліком психосоціальних методик та методик для соціально-психологічного обстеження. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/minimumi.pdf>
29. Плитчук Х., Тертичн Н. Характер взаємовідносин батьків з підлітками у сучасній сім'ї. *Перспективи та інновації науки*. 2021. №2 (2). С. 245-257.
30. Сабат, В. Н., О. В. Кінах. Особливості агресивної поведінки підлітків. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна*. 2012. №21 (1). С. 309-317.
31. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 562-573.
32. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоцій-ними характеристиками. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. №5 (1). С.124–129.
33. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоційними характеристиками. *Науковий вісник*

- Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. №5. С.124–129.*
34. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 37–41.*
35. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. URL : <http://edu-mns.org.ua/nmc/138/ekp%206.pdf#page=122> (дата звернення: 11.09.2022).
36. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 159 с.
37. Тропина Л. Б. Психолого-педагогічна корекція агресивної поведінки старших підлітків. *Концепт. 2015. №3. 28 с.*
38. Трофимчук В. В. Соціально-психологічні чинники агресивності підлітків з адиктивною поведінкою. *Проблеми сучасної психології. 2021. №2. С. 154-161.*
39. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. Київ : Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2020. 288 с.
40. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
41. Шебанов В. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Психологічні науки, 2012. № 37 (61). С. 246-249.* <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26265/Shebanova.pdf?sequence=1> (дата звернення 10.09.2022)
42. Шебанова В. І. Механізми психологічного захисту. Київ : Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. 104 с.
43. Шевченко В., Оганян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. *Науковий вісник Мну імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. №1 (16). С. 235-329.*
44. Яковлева О.В. Причини агресивної поведінки молодших школярів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2015. № 1 (290). С. 296-302.*

45. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал*, 2002. №4 (8). С. 99–110 .
46. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа. 2004. 679 с.
47. Adler A. Understand the nature of man. London : George Allen & Unwin LTD, 1927. 286 p.
48. Bandura A., Walters R. H Adolescent Aggression: A Study of the Influence of Child-Training Practices and Family Interrelationships. New York : The Ronald Press Company, 1959. 475 p.
49. Bandura A. Aggression: Social Learning Analysis. New York : Prentice Hall, 1973. 40 p.
50. Baron, R. A., & Richardson, D. R. Human aggression. New York : Plenum Press, 1994. 419 p.
51. Berkowitz L. Aggression: Its causes, consequences, and control. New York, McGraw-Hill, 1993. 485 p.
52. Connor D. F. Aggression and Antisocial Behavior in Children and Adolescents: Research and Treatment. New York : The Guilford Press, 2004. 480 p.
53. Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. Frustration and aggression. New Haven, CT: Yale University Press. 1939. 387 p.
54. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense: The Writings of Anna Freud. Madison : Intl Universities Pr Inc, 1979. 191 pp.
55. Freud Z. Beyond the Pleasure Principle. London : The Hogarth press and the institute of psycho-analysis, 1955. 284 p.
56. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York : Holt Paperbacks, 1992. 576 p.
57. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford : Oxford University Press, 2002. 176 p.
58. Kolb D. Learning Style Inventory. New York : McBer and Co, 1976. 257 p.

59. Levin K. The Handbook of Conflict Resolution. Theory and Practice. San Francisco : Jossey-Bass, 2006. 940 p.
60. Lorenz, K. On aggression. New York : Harcourt Brace & Company, 1963. 306 p.
61. Mead G. H. The Social Foundations and Functions of Thought and Communication, Section 33 in Mind Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist (Edited by Charles W. Morris). Chicago: University of Chicago. 1934. 253-260 p.
62. Miller, N. E., Dollard, J. Social Learning and Imitation. New Haven: Yale U. Press, 1941. 341 p.
63. Mizen R., Morris M. On Aggression and Violence. Berlin : Springer, 2006. 256 p.
64. Moreno J. L. Sociometry, Experimental Method and the Science of Society. London : Null, 2012. 238 p.
65. Plutchik's test is a psychological defense mechanism. Test questionnaire of psychological defense mechanisms «life style index». URL : <https://intellect.ml/questionnaire-plutchik-kellerman-conte-methods-life-style-index-the-wheel-of-emotions-of-robert-plutchik-4516> (дата звернення: 09.09.2022).
66. Rosenzweig S. An outline of frustration theory / S. Rosenzweig, J. McV. Hunt // Personality and the behavior disorders. Oxford : Ronald Press, 1944. 618 p.
67. Sears R. Patterns of child rearing. New York : Harper & Row, 1957. 549 p.
68. Shibusani T. Society and Personality: Interactionist Approach to Social Psychology. Oxfordshire : Routledge, 2017. 648 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Результати за опитувальником А. Басса та А. Дарки для визначення  
рівня агресивності та рівня ворожості

№	ІПБ	Індекс агресії	Індекс ворожості	Фізична	Непряма	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна	Провина
1	К.У.	7	7	7	4	5	7	4	3	4	4
2	К.П.	8	7	7	8	7	7	6	3	4	4
3	Л.Г.	7	7	8	5	7	7	6	3	4	4
4	О.Г.	7	6	8	6	4	8	7	5	5	4
5	Т.Н.	7	6	9	5	4	8	5	5	5	3
6	А.Г.	7	6	9	6	4	8	6	5	4	3
7	Н.О.	8	6	9	6	4	8	7	6	4	3
8	К.Д.	7	5	9	4	4	8	7	5	5	3
9	К.Н.	8	5	9	4	4	9	6	4	5	3
10	К.Л.	9	6	4	7	5	9	5	5	8	4
11	Г.О.	7	6	8	4	5	9	7	5	6	6
12	Н.Г.	7	6	8	4	5	9	8	5	6	6
13	У.Л.	7	7	8	4	5	8	8	4	5	4
14	В.В.	7	7	8	4	6	8	3	4	6	5
15	Б.А.	7	7	8	4	6	7	5	5	6	5
16	К.М.	5	5	5	3	5	5	6	6	6	5
17	Б.М.	5	5	7	3	5	5	4	5	6	5
18	Г.В.	5	4	3	5	4	4	5	5	8	4
19	Б.О.	5	4	3	5	4	5	6	5	8	4
20	Б.М.	5	4	3	5	3	4	6	5	8	4
21	Б.Д.	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4
22	Н.В.	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3
23	П.С.	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3
24	У.Н.	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2
25	Ц.В.	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3
26	К.П.	4	2	4	2	2	4	3	3	3	2
27	Ш.І.	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2
28	Б.С.	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2
29	П.В.	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2
30	Ш.М.	4	2	3	2	2	4	4	2	3	2
31	Ч.С.	4	2	3	2	2	4	2	2	3	2
32	Ч.К.	4	3	2	2	2	4	4	2	3	2
33	М.Г.	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2
34	Г.Л.	1	4	2	2	3	4	3	2	4	2
35	О.М.	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2
36	Л.К.	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2
37	Л.Ш.	1	4	3	3	3	3	2	4	2	3
38	М.В.	1	4	2	3	2	3	2	4	3	3
39	Л.Г.	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3
40	С.П.	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3
41	М.Е.	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3
42	Д.К.	2	2	2	2	2	3	1	3	3	4
43	П.Д.	2	2	2	2	2	4	1	3	3	4
44	К.О.	1	3	2	2	2	4	1	2	3	3
45	У.М.	1	3	2	2	2	3	1	2	3	5
46	М.К.	1	3	2	2	3	2	0	3	3	5
47	Ц.Я.	1	2	2	2	3	2	0	3	3	3
48	К.С.	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3

## Додаток Б

## Результати дослідження типу темпераменту за методикою Г. Айзенка

№	ПІБ	Інтроверсія/Екстраверсія	Нейротизм
1	К.У.	20	19
2	К.П.	20	23
3	Л.Г.	19	23
4	О.Г.	18	20
5	Т.Н.	20	19
6	А.Г.	20	19
7	Н.О.	20	19
8	К.Д.	19	19
9	К.Н.	19	18
10	К.Л.	20	18
11	Г.О.	18	18
12	Н.Г.	19	18
13	У.Л.	19	17
14	В.В.	18	17
15	Б.А.	18	19
16	К.М.	15	11
17	Б.М.	15	12
18	Г.В.	16	11
19	Б.О.	16	14
20	Б.М.	16	15
21	Б.Д.	16	13
22	Н.В.	8	8
23	П.Є.	8	8
24	У.Н.	8	8
25	Ц.В.	9	8
26	К.П.	11	8
27	Ш.І.	12	9
28	Б.Є.	13	9
29	П.В.	11	9
30	Ш.М.	13	10
31	Ч.С.	14	10
32	Ч.К.	12	8
33	М.Г.	12	10
34	Г.Л.	10	8
35	О.М.	13	8
36	Л.К.	13	7
37	Л.Ш.	12	3
38	М.В.	12	7
39	Л.Г.	12	7
40	Є.П.	11	5
41	М.Е.	11	6
42	Д.К.	10	10
43	П.Д.	8	7
44	К.О.	8	5
45	У.М.	8	5
46	М.К.	9	5
47	Ц.Я.	9	5
48	К.С.	12	6

## Додаток В

## Результати за методикою Спілбергера-Ханіна

№	ПІБ	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
1	К.У.	45	47
2	К.П.	47	49
3	Л.Г.	50	49
4	О.Г.	60	52
5	Т.Н.	70	60
6	А.Г.	71	63
7	Н.О.	75	48
8	К.Д.	74	40
9	К.Н.	50	63
10	К.Л.	48	52
11	Г.О.	46	51
12	Н.Г.	45	49
13	У.Л.	45	39
14	В.В.	40	67
15	Б.А.	43	40
16	К.М.	31	21
17	Б.М.	33	21
18	Г.В.	40	23
19	Б.О.	31	26
20	Б.М.	44	27
21	Б.Д.	42	27
22	Н.В.	43	35
23	П.С.	44	35
24	У.Н.	41	34
25	Ц.В.	40	45
26	К.П.	38	35
27	Ш.І.	21	33
28	Б.С.	25	33
29	П.В.	26	30
30	Ш.М.	23	55
31	Ч.С.	40	40
32	Ч.К.	41	41
33	М.Г.	42	28
34	Г.Л.	35	33
35	О.М.	25	32
36	Л.К.	28	46
37	Л.Ш.	29	49
38	М.В.	32	40
39	Л.Г.	30	25
40	Є.П.	21	22
41	М.Е.	22	52
42	Д.К.	26	39
43	П.Д.	28	39
44	К.О.	27	41
45	У.М.	30	40
46	М.К.	29	24
47	Ц.Я.	29	23
48	К.С.	30	22



Результати дослідження самооцінки за опитувальником Г.Н.  
Казанцевої

№	ПІБ	Низька	Середня	Висока
1	К.У.			10
2	К.П.			4
3	Л.Г.			5
4	О.Г.			5
5	Т.Н.			6
6	А.Г.			8
7	Н.О.			8
8	К.Д.			8
9	К. Н.			7
10	К.Л.			7
11	Г.О.			7
12	Н.Г.			7
13	У.Л.			6
14	В.В.			6
15	Б.А.			6
16	К.М.		3	
17	Б.М		3	
18	Г.В.		3	
19	Б.О		3	
20	Б.М		2	
21	Б.Д		2	
22	Н.В	4		
23	П.Є.		3	
24	У.Н.	5		
25	Ц.В.		3	
26	К.П.		2	
27	Ш.І.		2	
28	Б.Є.		2	
29	П.В.		2	
30	Ш.М.		1	
31	Ч.С.		-2	
32	Ч.К.		-2	
33	М.Г.	4		
34	Г.Л.		3	
35	О.М.		3	
36	Л.К.		3	
37	Л.Ш		3	
38	М.В.		3	
39	Л.Г.		2	
40	Є.П.		2	
41	М.Е.		2	
42	Д.К.		1	
43	П.Д.		1	
44	К.О.	4		
45	У.М.		2	
46	М.К.		2	
47	Ц.Я.		1	
48	К.С.		1	

## Додаток Г

Результати за методикою діагностики міжособистісних відносин  
Т.Лірі

№	ПІБ	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Нелюбовливий	Покірний	Залежний	Співпрацюючий	Великодушний
1	К.У.	8	6	9	5	5	5	5	5
2	К.П.	4	6	6	6	8	6	6	6
3	Л.Г.	4	4	4	5	2	7	5	4
4	О.Г.	3	4	5	4	2	8	5	4
5	Т.Н.	4	8	6	2	5	5	5	4
6	А.Г.	3	6	6	2	3	2	5	5
7	Н.О.	5	6	9	3	7	3	6	5
8	К.Д.	5	7	6	7	5	2	7	5
9	К.Н.	2	5	9	8	6	5	8	8
10	К.Л.	3	4	7	8	4	8	2	8
11	Г.О.	5	3	7	8	2	3	4	7
12	Н.Г.	5	4	3	4	4	6	5	6
13	У.Л.	5	4	3	5	2	4	6	3
14	В.В.	4	8	2	9	1	7	3	2
15	Б.А.	9	3	4	6	5	5	2	5
16	К.М.	2	3	5	4	6	2	4	5
17	Б.М.	7	2	5	7	3	2	5	5
18	Г.В.	2	5	5	8	5	3	5	5
19	Б.О.	7	4	5	2	6	5	4	4
20	Б.М.	7	3	5	3	5	6	7	3
21	Б.Д.	3	4	5	5	4	4	8	2
22	Н.В.	5	8	5	4	2	5	6	3
23	П.Є.	4	7	6	7	5	6	3	4
24	У.Н.	6	5	7	8	1	4	2	5
25	Ц.В.	3	7	8	6	7	8	5	7
26	К.П.	7	8	4	3	8	6	3	6
27	Ш.І.	8	7	5	2	3	7	5	6
28	Б.Є.	2	8	3	7	6	2	2	6
29	П.В.	3	5	2	7	7	3	8	5
30	Ш.М.	4	6	4	8	8	5	7	5
31	Ч.С.	5	6	5	2	2	5	2	3
32	Ч.К.	6	3	8	4	4	3	8	2
33	М.Г.	6	3	6	5	5	4	6	4
34	Г.Л.	6	3	4	6	3	5	2	4
35	О.М.	6	3	5	3	6	6	4	2
36	Л.К.	6	3	3	5	5	2	2	5
37	Л.Ш.	4	4	2	4	4	1	3	4
38	М.В.	3	5	5	2	8	4	5	4
39	Л.Г.	2	4	6	6	2	4	6	4
40	Є.П.	5	5	7	2	3	4	4	4
41	М.Е.	5	6	8	3	6	2	5	3
42	Д.К.	5	7	1	7	5	3	2	3
43	П.Д.	5	7	2	8	7	8	3	3
44	К.О.	5	8	3	8	8	7	6	3
45	У.М.	5	2	3	8	5	7	4	5
46	М.К.	4	3	4	4	5	6	4	5
47	Ц.Я.	3	3	5	2	8	4	4	5
48	К.С.	2	5	6	3	3	2	5	4

## Додаток Д

## Результати за методикою Бойко на дослідження стану фрустрації

№	ІПБ	Відсутність фрустрації (0-4)	Тенденція до фрустрації (5-9)	Високий рівень фрустрації (10-12)
1	К.У.			10
2	К.П.			10
3	Л.Г.			11
4	О.Г.			11
5	Т.Н.			11
6	А.Г.			11
7	Н.О.			11
8	К.Д.			11
9	К.Н.			10
10	К.Л.			11
11	Г.О.			11
12	Н.Г.			10
13	У.Л.			10
14	В.В.		9	
15	Б.А.		9	
16	К.М.		6	
17	Б.М		8	
18	Г.В.		8	
19	Б.О		8	
20	Б.М		5	
21	Б.Д		5	
22	Н.В		5	
23	П.Є.	4		
24	У.Н.	4		
25	Ц.В.	4		
26	К.П.	4		
27	Ш.І.	4		
28	Б.Є.	4		
29	П.В.	4		
30	Ш.М.	4		
31	Ч.С.	4		
32	Ч.К.	3		
33	М.Г.	3		
34	Г.Л.	3		
35	О.М.	3		
36	Л.К.	4		
37	Л.Ш	4		
38	М.В.		5	
39	Л.Г.		5	
40	Є.П.	3		
41	М.Е.	3		
42	Д.К.	3		
43	П.Д.	3		
44	К.О.	3		
45	У.М.	4		
46	М.К.	4		
47	Ц.Я.	4		
48	К.С.	4		

## ЗАНЯТТЯ №1

**Мета:** знайомство учасників групи один з одним та психологом, встановлення правил поведінки в групі. Створення умов, які б сприяли позитивному емоційному клімату між учасниками групи.

### 1. Знайомство (20 хвилин)

**Мета** – знайомство кожного учасника з групою.

Вправа виконується в колі, кожен учасник має сказати своє ім'я та назвати якусь тварину, з якою він себе асоціює. Таким чином, кожний наступний член групи має представитися, потім назвати тварину, з якою себе асоціює, повторити ім'я, назву тварини кожного попереднього учасника.

За допомогою цієї гри кожен учасник процесу буде активізувати свою увагу, аби запам'ятати ім'я та назву тварини попередньої особи. Також за рахунок називання тварини, з якою асоціює себе кожен, будуть зміцнюватися асоціативні зв'язки та процес запам'ятовування кожного члена групи буде більш ефективним.

### 2. Складання правил групи (15 хвилин)

Кожна група має свої правила, а отже, всі учасники групи колегіально повинні придумати правила, на які вони будуть опиратися в ході психокорекційного процесу. Всі правила будуть записуватися на ватман та повішені на видне місце, щоб їх було гарно видно. Складання групових правил має зблизити кожного члена групи та активізувати кожного учасника.

#### ***Правила***

- 1. Під час того, як хтось висловлює свою думку, мовчати та уважно слухати, не перебивати.*
- 2. Толерантно ставитися до емоцій, точки зору іншого, оскільки кожен має право на власну думку та на вираження почуттів.*
- 3. Всі мають дотримуватися принципу конфіденційності, все, що відбувається під час корекційного процесу, залишається лише в кабінеті психолога.*

4. *В процесі роботи бути чесним і відкритим по відношенню до себе та інших.*
5. *На корекційні заняття ми не запізнюємося, дотримуємося принципу пунктуальності.*
6. *Бути автентичним, тобто самим собою, справжнім.*
7. *Проявляти активність, адже максимальне включення в психокорекційний процес підвищує ефективність роботи.*

### **3. Хмаринка емоцій (15 хвилин)**

Кожний учасник повинен вийти та прикріпити на дошку смайлик, який відображає різні емоції, аби описати свій емоційний стан. Потім учасник описує свій настрій групі. Ця вправа вчити прислуховуватися до власного емоційного стану, описувати його. А з боку слухача підвищує рівень толерантності до емоцій іншого, розуміння, що за одних і тих же подій, у людей пробуджуються різні емоції (у когось страх, тривога, агресія, зацікавленість, інтерес та інше).

### **4. Рефлексія (10 хвилин)**

Кожен учасник має висловити свою думку з приводу того, що відбувалося у процесі групової роботи. Що було цікаво, з якими труднощами він стикнувся, які емоції відчув.

## **ЗАНЯТТЯ №2**

**Мета** – Встановлення контактів між учасниками групи, пізнання власних емоцій, розуміння себе.

### **1. Гаряче яблуко (15 хвилин)**

Гра направлена на включення членів групи в корекційний процес, допомагає зблизити учасників. Всі учасники мають стати в коло разом з керівником корекційного процесу, одну особу мають помістити в центр кола. Психолог у своїх руках тримає «гаряче яблуко», він повинен передавати його за спиною іншим учасниками. Особа, яка стоїть в колі, має зрозуміти, у кого з учасників на цей момент знаходиться це «гаряче яблуко». Після того, як особа з кола вгадає, хто тримає «гаряче яблуко», ця людина має помінятися та

перейти в центр кола. Метою осіб, які знаходяться в колі, є зробити так, щоб учасник в центрі кола не зрозумів, у кого знаходиться «гаряче яблуко». Ця гра вчить стримувати та контролювати власні емоції, розвиває уважність, спостережливість, емоційний інтелект особи, яка стоїть у центрі кола.

## **2. «Павутинка» (25 хвилин)**

**Мета** – налагодження позитивного емоційного клімату, представлення себе учасникам групи, в той самий момент усвідомлення «Хто я».

Вправа проводиться сидячі на стільцях по колу. Керівник групи бере клубок, зазначивши, що це павутинка, яка буде об'єднувати учасників між собою, даючи змогу кожному члену групи розкритися перед один-одним, та, в першу чергу, перед собою. Ведучий, беручись за кінець нитки, називає своє ім'я, він повинен розказати про себе якийсь факт або історію. Після представлення треба перекинути клубок з нитками іншій особі, яка також має назвати своє ім'я та щось про себе розповісти, і потім перекинути клубок іншому учаснику. Таким чином, між учасниками сформується так звана павутинка. Всі учасники будуть переплетені між собою, коли кожен про себе розповість, всі мають обережно, потроху почати розпускати цю павутинку і знову збирати її в клубок. Керівник групи має зазначити, що це потрібно робити максимально обережно, так само, як і ми, маємо ставитися до думок, історій, поглядів кожного. Зазначивши про те, що надзвичайно важливо проявляти чуйність, толерантність до оточуючих. Ця павутинка є символом контакту між людьми, і якщо ти будеш зневажливо ставитися до іншого, і, тим паче, проявляти грубість, павутинка може розірватися так, як і конструктивна взаємодія.

## **3. Ланцюги (10 хвилин)**

**Мета** – створити ситуацію, при якій всі члени групи почнуть активно взаємодіяти, підвищення рівня комунікативності, вміння домовлятися.

Всі учасники групи стоять поряд. Вони мають заплющити очі та витягнути руки. Кожен учасник по команді «Ланцюг» повинен взяти за руку іншого. Таким чином має утворитися ланцюг з людей. Наступним кроком є те,

що учасники групи мають відкрити очі та роз'єднатися з цього хаотичного ланцюга, утворивши коло, або декілька групок, пар з незалежних кругів.

#### **4. Рефлексія (10 хвилин)**

Кожен учасник має висловити свої враження з приводу того, що відбувалося на занятті, описати свій психоемоційний стан, хоча б за допомогою пари фраз. Тобто головною метою є отримання зворотного зв'язку.

### **ЗАНЯТТЯ №3**

**Мета** – налагодження зав'язків в групі, розуміння власних емоцій.

#### **1. Мої емоції (20 хвилин)**

Психолог має зробити заготовку з різних картинок, які є відображенням різних емоцій. Кожен учасник після того, як зайде до кабінету має взяти із собою, картинку, яка біде відображати його настрій. Після цього кожен має представити свою картинку та розповісти про свій настрій групі. Після того, як всі висловили свої думки, психолог зазначає, що сьогоднішнє заняття буде присвячене розумінню власних емоцій.

#### **2. Правила (10 хвилин)**

Учасники мають подивитися на дошку з ватманом, на якому представлені правила групи, та повторити їх. Психолог повинен нагадати про важливість їх виконання.

Запитання, які має задати психолог групі:

- Як вдається групі дотримуватися тих правил, які були окреслені на першому занятті?
- Які правила виконуються найкраще?
- Чи хотілося розширити правила та додати ще пункти?
- Які правила порушувалися? Обґрунтуйте.
- Що потрібно робити аби правила виконувалися?

#### **3. Що я відчуваю за день (25 хвилин)**

Мета – проаналізувати, які емоції найчастіше з'являються за день, описати, які вони, дати їм дефініцію. Кожен учасник має заплющити очі, почати глибоко дихати, концентруючись на цьому стані, мають пригадати, які

емоції вони відчують за день. У кожного з учасників є аркуш з ручкою, на який вони мають записати всі емоції, почуття, описати, після яких подій вони з'явилися. Потім учасники мають підрахувати та записати скільки приємних та неприємних емоцій вони переживали. Наступним кроком кожен учасник має висловити свої емоції групі. Після чого психолог має задати такі запитання:

- Чи були труднощі в ідентифікації емоцій та почуттів?
- Емоції якої модальності перевищують (позитивні чи негативні)?
- Від чого залежить поява позитивних або негативних емоцій?
- Чи бувають позитивні чи негативні емоції, чому?
- Чи вдається вам контролювати власні емоції?

#### **4. Рефлексія (5 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися.

### **ЗАНЯТТЯ №4**

**Мета** – розвиток навичок розпізнання емоцій, пізнання природи емоцій.

#### **1. Плескання (10 хвилин)**

Мета – психологічне розвантаження, налаштування на корекційний процес, сприяє згуртуванню колективу. Учасники групи разом із психологом мають стати в коло і почати відбивати якийсь ритм, задаючи мелодію. Кожен учасник може вносити в мелодію свій звук, тим самим доповнюючи мелодію. Така вправа допоможе створити позитивний емоційний клімат, та зрозуміти ступінь включення в процес.

#### **2. Емоції (25 хвилин)**

Метою цієї вправи є розвиток емоційного інтелекту. Вправа поділена на три етапи. Перший – перед учасниками продемонстровані зображення різних емоцій. Кожен учасник має дати дефініцію кожній картинці, наприклад ця емоція на картинці гнів, радість, смуток, тривога,



відраза, здивування, страх). Після чого всі переходять до звірення своїх відповідей, позначаючи скільки правильних відповідей вони надали.

Другий етап – всі учасники мають поділитися на 5 груп по 3 особи. Кожній групі дається якась емоція (гнів, страх, радість, здивування, тривога). Групки мають уважно подивитися на картинки та спробувати описати, яким чином проживається та чи інша емоція, де вона тілесно дислокується. Наприклад, емоція дислокується в грудному відділі, в зоні горла, серця, ногах і тому подібне. Учасники групи мають відповісти на такі запитання:

- Які думки викликають у людини в момент проживання цієї емоції?
- Які зміни відбуваються в тілі людини, яка відчуває цю емоцію?
- Після яких подій може виникати така емоція?
- Яка поведінка спостерігається у людей, які переживають цю емоцію?

Третім етапом є оприлюднення думок учасників кожної групи з приводу різних емоцій. Після розказу кожних груп починається мозковий штурм. Учасники мають відповісти на такі запитання:

- Яким чином ми будемо розрізняти емоції, за якими ознаками?
- Яким чином емоції впливають на нас?
- Чи виникали труднощі в ідентифікації емоцій?

### **3. Подаруй тепло ( 15 хвилин)**

Метою цієї вправи є релаксація, зняття напруги, концентрація на власному емоційному стані, розвиток вміння слухати світ своїх емоцій. Суть вправи полягає у тому, що всі учасники групи сідають у коло. Вони повинні сісти зручно на стільці по колу, розслабитися, сконцентрувати увагу на вдихах, при цьому видих має бути довшим ніж вдих. Після чого психолог має дати дному з учасників скляну статуетку. Перший учасник має подмухати на цю

статуетку своїм теплом та погріти її в руках. При цьому психолог має наголошувати про те, що людина в цей момент дарує цій статуетці частину свого тепла. Очі при виконанні цієї вправи мають бути заплющеними. Потім учасник, має відкрити очі та розказати всім учасникам групи про свої враження та почуття, які виникли в момент зігрівання. Таким чином, кожний учасник групи має зробити такі ж маніпуляції з своїми скляними статуетками та розповісти про свої враження іншим.

#### **4. Рефлексія (10 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося на цьому занятті, з якими труднощами вони стикнулися.

Орієнтовні запитання:

- Що корисного ви сьогодні дізналися?
- Що найбільше запам'яталось?
- Чи вплинуть отримані знання на вашу поведінку?

### **ЗАНЯТТЯ № 5**

**Мета** – розвиток навичок розпізнавання емоцій, емоційного інтелекту.

#### **1. «Я як...» (15 хвилин)**

Метою цієї вправи, по-перше, є налагодження позитивної атмосфери та покращення розуміння себе. Психолог заздалегідь готує картинки із зображеннями тваринок, вони мають бути гарними і викликати лише позитивні емоції. Кожен учасник має обрати тваринку, з якою вони себе асоціюють. На другому етапі вони повинні представити групі картинку з тваринкою, та описати, чому саме вони проводять паралель між собою та цією тваринкою. Після чого психолог має задати такі запитання групі:

- Чи важко було обирати тваринку, з якою ви себе асоціюєте?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Вибір кого з членів групи вас здивував?

#### **2. Ідентифікація емоцій (20 хвилин)**

Метою цієї вправи є вивчення та визначення зовнішніх та внутрішніх ідентифікаторів, за допомогою яких можна визначити емоції різної модальності.

Вправа проходить у два етапи. Спочатку всі 15 учасників діляться на три групи по 5 чоловік. Кожна група отримує різні емоції та почуття, які вона повинна намалювати, схематично позначаючи їх на тілі/силуеті людини за допомогою різних кольорів. Перша група отримує відчуття тривоги, страху, відчаю. Друга – щастя, задоволення, радість. Третя – агресія, ненависть, злість.

Після отриманих почуттів учасники групи мають приблизно 10 хвилин аби схематично позначити зовнішні та внутрішні прояви цих почуттів. Після чого кожна група має зробити презентацію. Після чого починається загальне обговорення, можливо інші члени групи зможуть додати перерахований список індикаторів почуттів. Список орієнтовних запитань групи:

- Як на вашу думку з'являються почуття та емоції?
- Що відбувається з тілом в момент появи емоцій та почуттів?
- Чи був у вашому житті такий досвід, коли емоції і почуття вас переповнювали? Які це були емоції?
- Чи важко вам контролювати емоції?

### **3. Базові реакції на стрес (10 хвилин)**

Мета – ознайомити особистостей з різними реакціями на стресові ситуації (Бий або біжи). Описати, чому саме з'являються ті чи інші реакції.

«Коли ми стикаємося зі стресом, нашому організмові базисно підсилаються дві реакції відповіді (Бий або біжи). За допомогою яких предикторів зрозуміти, яка ж реакція у нас з'явилася. Якщо включилася реакція біжи – провідною емоцією, яка проявляється це тривога, якщо бий – агресія, роздратування. Психолог на дошці повинен записати дві реакції у різні колонки бий та у іншу біжи. У колонку біжи психолог пише: «Реакція уникнення конфлікту, втеча, ігнорування, втрата активності». До колонки з бий психолог пише: «Прояв різних видів агресії, використання нападу, відчуття напруження».

Орієнтовні запитання до групи:

- На вашу думку, чи допомагають справитися зі стресовими ситуаціями реакції бий/біжи?
- Чи завжди потрібно опиратися на емоції чи інколи потрібно вмикати рацію? Якщо так в яких ситуаціях?
- Коли ви використовували агресію? Чи завжди ви отримували бажаний результат?
- Чим відрізняються реакції бий або біжи?
- Що нам дасть, якщо ми почнемо контролювати інстинктивні реакції?

#### **4. Релаксація (10 хвилин)**

Агресивним особистостям дуже часто не вистачає навичок релаксації, вони постійно знаходяться в ситуації напруги. Для того щоб зрозуміти, яким чином людина відчуває себе у трьох станах: тривога, гнів, розслаблення.

Психолог ставить перед учасниками три стільчика, які уособлюють у собі ті три стани. Для того щоб уявити, як же поводить себе людина у цих станах, нам допоможуть знання з вправи «Базові реакції на стрес». Кожну хвилину психолог повідомляє, що потрібно змінити стільчик. На третьому стільчику «Релаксація» особистість має почати глибоко дихати, концентруватися на вдихах та видихах, коли видих мав бути довшим ніж вдих. Ваше тіло розслаблене, ноги впевнено стоять на землі, руки лежать на колінах, ви відпускаєте всі тривоги та переживання.

Після чого психолог задає орієнтовні запитання:

- Чи важко було переключитися зі станів, які ви відчували на всіх трьох стільцях?
- На якому стільці вам було зручніше?
- Чи вдалося вам відчувати весь спектр емоцій в той момент, коли ви сиділи на різних стільцях?
- Чи вдалося вам розслабитися?

- Навіщо нам важливо вміти розслаблятися?

### **5. Рефлексія (5 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися.

## **ЗАНЯТТЯ №6**

**Мета** – розуміння власних емоцій, усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки.

### **1. Хмарки очікувань (10 хвилин)**

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, вирізати з нього форму хмаринки та на ній написати свої очікування з приводу заняття. Потім учасники мають почепити ці хмаринки на дошку. Після чого разом з психологом учасники повинні ознайомитися з очікуваннями кожної особистості.

### **2. «Що таке добре, а що погано» (15 хвилин)**

Мета цієї вправи глибоке вивчення своїх негативних та позитивних рис, прийняття себе. На аркуші паперу учасник з однієї сторони має описати свою позитивну рису характеру, а з іншої сторони – негативну. Після чого учасник має розповісти про них іншим учасникам групи. Особистість має зрозуміти, що всі риси характеру не можуть бути абсолютно поганими, прийняти кожную сторону своєї особистості.

### **3. Вплив мислення (15 хвилин)**

Тренер розповідає учасникам:

«Не потрібно недооцінювати вплив мислення на формування емоцій. Нам необхідно зрозуміти, яким чином відбувається хід наших думок в ситуаціях, які є для нас стресовими. Для цього нам допоможе формула А-В-С.

Де «А» – це предиктори, як зовнішні так і внутрішні, які викликають, активують у нас емоції.

«В» – це наші думки, які виникають у нас в наслідок дії різних ситуацій. Інтерпретація подій.

«С» – це наші реакції-відповідь, які виникають як наслідок на попередню інтерпретацію. До реакції-відповідь входять емоційні, поведінкові, тілесні реакції.

Для того, щоб більш детально розібратися з правилом «А-В-С», пропонуємо розглянути ситуацію. У Сашка був день народження, він запросив на нього більшість класу та дівчинку, яка йому подобалася. Але дівчинка чомусь не прийшла. Детально розберемо цю ситуацію. Під «А» – «дівчина, яка мені сподобалася не прийшла на мій день народження».

Ця ситуація дуже засмутила хлопця, адже дівчина знала, як вона подобається йому. Після вихідних він пішов до школи, де побачив цю дівчинку. Коли він її побачив, його тіло стиснулося, він зціпив зуби. Вона підійшла до нього та почала говорити, але він не звернув на неї уваги.

Під «С» – ми зазначимо, що: «емоційний стан – гнів, образа; поведінкова реакція – ігнорування; тілесні прояви – тіло стиснулося, зціплені зуби».

Психолог повинен звернутися до групи з запитанням: «Як на вашу думку можна інтерпретувати поведінку та емоційний стан Сашка?» Всі отримані відповіді психолог має записати під значенням «В». Якщо в учасників не буде варіантів, психолог може допомогти такими інтерпретаціями: «вона мене принизила, я більше такого не допущу», «чому вона дозволила так поступити по відношенню до мене» і тому подібне.

Але дівчинка все ж таки набралася сміливості та розповісти, що стало причиною її відсутності на його дні народження. Вона сказала, що у неї не було коштів, аби придбати йому подарунок, і тому їй було соромно прийти. Дізнавшись про цей факт, ми можемо зрозуміти, що пункт «В» зміниться. Психолог маж записати варіанти відповідей з приводу пункту «В». Потім ми розуміємо, що потрібно змінити пункт «С», оскільки він також вже не підходить. Психолог записує варіанти значення «С».

Таким чином, ми бачимо, що наша поведінка та інтерпретація подій буде змінюватися в залежності від тих фактів, про які ми дізнаємося. На

прикладі цієї ситуації ми бачимо, що наші думки дуже сильно впливають на наші емоції, і тому перед тим, як проявляти емоції потрібно тверезо подивитися на ситуацію з різних боків.

Тобто наші думки – це призма, через яку ми сприймаємо світ. В залежності від того, яка вона, ми будемо продукувати різні емоції. До призм, які викликають в нас негативні емоції можна додати:

- Приписування людям поганих намірів та негативних якостей.
- Несправедливе відношення до нас або оточуючих.
- Драматизація.
- Знецінення або недооцінка наших можливостей.
- Негативна оцінка оточуючих, недовіра.
- Негативна оцінка себе та своїх можливостей.

Після детального розбору впливу наших думок психолог задає групі такі запитання:

- Які складові впливу наших думок на емоційні прояви та поведінку?
- Який фактор найбільше впливає на нашу поведінку?
- Чому важливо повністю розібратися в ситуації?

#### **4. «Грані гніву» (15 хвилин)**

Метою цієї вправи є визначити емоційний прояв особистості в стані гніву та агресії. На першому етапі вправи учасник має зрозуміти, які емоції він відчуває в момент конфліктних ситуацій. Всі свої думки учасники мають проговорювати, а психолог записує їх на дошку. Психолог має зазначити, що навіть емоції мають свій генезис. Психолог, записавши всі думки учасників, зазначає, що емоції мають свою інтенсивність, генезис і підкріплення думками.

#### **5. Рефлексія (5 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися.

## ЗАНЯТТЯ №7

**Мета** – розвиток сенситивності та емпатії.

### 1. Емоційне зараження (15 хвилин)

Розвиток емпатії учасників групи. Всі учасники мають сісти в коло. Психолог питає: «З яким настроєм сьогодні ви прийшли на заняття?». Кожен учасник має дати відповідь. Ті учасники, які дали позитивні відгук, що у них гарний настрій, мають поділитися зі своїм настроєм. Вони мають кинути гумовий м'яч людині з не дуже гарним настроєм і, наприклад, сказати комплімент, або якусь приємність. Позитивно налаштовані учасники мають підняти настрій особистостям з негативним настроєм. Після чого психолог цікавиться, чи змінився настрій кожного. Які були відчуття у тих, хто намагався підняти настрій іншим?

### 2. Довіра (20 хвилин)

Мета – навчити особистостей співпраці, сенситивності, чуйності до іншого також довірі. Потрібно розділити членів групи на пари, одній людині потрібно зав'язати очі, вона буде виконувати роль незрячого. Іншому учаснику потрібно під музичний супровід водити людину, у якої заплющені очі, щоб не зачепити інші пари. Після того, як музика закінчилася, партнери повинні помінятися. По закінченню вправи всі повертаються до своїх місць з метою обговорення. Психолог має задати групі такі запитання:

- З якими відчуттями та емоціями ви стикнулися в момент виконання вправи?
- В якій ролі було складніше: поводитися або людини з зав'язаними очима?
- Чи важко вам довіряти іншим, чому, якщо так?
- Які ви відчували емоції, коли вели партнера, чи важко вам було?
- Чи складно вам нести відповідальність за іншого?
- Чи може існувати довіра без відчуття відповідальності?

### 3. Техніка «Я – повідомлення» (20 хвилин)



Мета – навчити конструктивно вести діалог, розвиток вміння говорити опонентові про те, що йому не подобається. Агресивна поведінка найчастіше з’являється в наслідок порушення процесів кодування та декодування інформації, коли дві сторони комунікації не можуть правильно побудувати звернення до опонента. Яким чином потрібно починати своє звернення до опонента у разі того, якщо вам щось не сподобалось.

- Починати своє висловлення зі слів «Я (Мені), далі описуючи виключно свої почуття. Наприклад: « Мені боляче, я гніваюсь, я ображена, мене не влаштовує і так далі.
- Далі описуємо дії опонента «Коли ти...». Ми описуємо лише ситуацію, не даючи оцінку особистості.
- Наступне зазначаємо «Так як, отже, таким чином...». Ми описуємо те, яким чином на нас вплинула поведінка та ситуація, яку створив опонент.
- І в заключення зазначаємо «Я хотіла (хотів) би...». Ми маємо описати розповісти опоненту те, яким чином нам хотілося, щоб він поведив себе у тій чи іншій ситуації.

Головне, ми повинні пам’ятати, що ми не даємо оцінку особистості, ми говоримо виключно за поведінку та ситуацію, свої почуття. Для того щоб закріпити отримані знання, психолог має запропонувати рольові ситуації, аби закріпити запропоновану конструктивну модель взаємодії.

Ситуації повинні програватися у парах. Приклад ситуацій:

- Ваш друг або подруга без дозволу почала лізти вам у рюкзак аби взяти книгу.
- Ви з однокласником домовилися піти гуляти, але він запізнився та ви замерзли довго його чекаючи.
- Під час уроку сусіди по парті постійно розмовляли та не давали вам нормально слухати вчителя.

#### **4. Рефлексія (5 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися, які навички здобули.

## **ЗАНЯТТЯ №8**

**Мета** – усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки, розвиток комунікативності, емпатії, закріплення позитивної поведінки.

### **1. «Емпатія» (10 хвилин)**

Мета – виходячи з назви вправи стає зрозумілим, що вона направлена на розвиток емпатії особистості. Зі всієї групи обирається одна людина, вона повинна вийти за двері. Всі інші учасники мають написати приємності про ту людину, що вийшла з кімнати. Після чого бажаючий має зайти в кімнату, взяти від психолога всі листи з гарними словами про нього, та спробувати здогадатися, від кого ті чи інші слова.

### **2. «Хто твій сусід» (15 хвилин)**

Мета – закріпити позитивний емоційний клімат у групі, навчитися виокремлювати у людях позитивні сторони. Всі члени групи мають сісти на стільці по колу. Кожний учасник має сказати щось приємне про свого сусіда. Після чого психолог повинен задати учасникам такі питання:

- Яким чином ви почували себе коли казали щось приємне?
- Як ви себе почували, коли приймали компліменти?
- В якій позиції вам було краще знаходитися?
- Яким чином змінився ваш психоемоційний стан, коли ви казали щось приємне та отримували компліменти?

### **3. «Рецепт агресивної людини» (25 хвилин)**

Мета – дати можливість зрозуміти особисті, що агресивна поведінка є не конструктивною. Вправа має проводитися у два етапи. Для початку учасникам потрібно роздати аркуші, ручки та олівці. Учасники мають на аркуші описати риси агресивної людини її типову поведінку, мовні конструкти. Потім учасникам пропонують створити рецепт, за яким можна

створити умови, які будуть сприяти розвитку агресивної особи, після чого спробувати намалювати агресивну людину.

Другим етапом вправи є те, що психолог просить пригадати, після яких подій та як давно вони почали проявляти агресивність по відношенню до інших. Потім психолог повинен запропонувати учасникам на аркуші паперу намалювати горизонтальну лінію, щоб на одній стороні написати, які агресивні реакції проявляли сьогодні до них люди, та з іншої сторони описати, які агресивні дії вони чинили до інших сьогодні.

Після чого психолог має задати такі питання до групи:

- Чи помічають підлітки, що вони проявляють агресію до інших?
- Яким чином вони почувають себе після прояву агресії?
- Чому люди проявляють агресію?
- Як часто вони отримували бажане коли використовували агресивну поведінку?
- Чи можливо по-іншому виходити із ситуацій, не використовуючи агресивну поведінку?
- Що робити щоб не проявлялася агресивна поведінка?

#### **4. Рефлексія (10 хвилин)**

Учасникам пропонується на двох стікерах написати своє враження з приводу сьогоднішнього заняття. На червоних вони напишуть, що їм сподобалося, а на зелених, що не сподобалося. Після чого наклеїти ці стікери на дерево, яке намальоване на дошці.

### **ЗАНЯТТЯ №9**

**Мета** – навчитися конструктивному виходу із стресових та конфліктних ситуацій.

#### **1. Приємний спогад з дитинства (15 хвилин)**

Мета – вправа сприяє ще більшій згуртованості корекційної групи, допоможе налаштувати учасників на корекційний процес.

Всі учасники мають сісти у коло на стільці. Психолог пропонує сісти зручно, розслабитися, налаштуватися на процес групової взаємодії. Після чого

психолог пропонує пригадати дуже приємний спогад із дитинства кожного учасника та розповісти всім про цей випадок. Після того, як кожен учасник розповість про приємні події свого життя, керівник має зазначити, що практично у кожного його приємні спогади пов'язані із взаємодією з кимось. Отже, процес спілкування може як подарувати щастя, так і заподіяти шкоди. Тому психолог має підкреслити, що потрібно бути максимально обережним у своїх словах по відношенню до іншого, аби не ранили когось, а навпаки подарувати особистості приємні спогади.

## **2. «Банк конструктивних реакцій» (15 хвилин)**

Мета – навчитися реагувати на стресові, конфліктні ситуації конструктивним чином, не використовуючи агресію.

Психолог повинен зазначити, що на попередніх заняттях разом з учасниками вони прийшли до висновку, що агресивна поведінка є не конструктивною реакцією, що найчастіше вона не допомагає отримати бажане, а навпаки створює перешкоди. Тому перед учасниками зараз стоїть завдання разом створити так названий «Банк реакцій», які допоможуть успішно виходити із конфліктних та стресових ситуацій. Тому зараз всі, на основі вже отриманих знань, мають придумати інші форми реагування на конфліктні ситуації. Кожну форму реагування психолог має записати на дошку. Потім, після того, як всі учасники запропонують свої думки, вони переходять до обговорення.

Орієнтовні запитання:

- Яка реакція-відповідь на конфліктну ситуацію вам подобається найбільше?
- Чи використовували ви колись подібні стратегії поведінки? Чи привели вони вас до бажаного результату?
- Як ви вважаєте, чи складно вам буде використовувати такі стратегії поведінки? Відповідь обґрунтуйте.

## **3. «Керування агресії» (20 хвилин)**

Мета – усвідомлення всіх наслідків прояву агресивної поведінки та агресії, створення умов аби учасник зрозумів, що він несе відповідальність за свої вчинки та поведінку. Усвідомлення учасником тих переваг, які відкриються перед ним, коли він навчиться контролювати свою поведінку. Вправа відбувається у декілька етапів, перший – учасникам пропонується пригадати останню подію, в якій вони проявили себе з позиції агресії. Учасники повинні коротко описати її. Наступним етапом є те, що учасники мають поглянути на цю ситуацію із різних сторін (А та В), коли А – це позиція відповіді агресивно, не конструктивно, а позиція В – це поведінка, яка передбачає не відповідати на провокуючі сигнали агресивно. Після чого учасники мають перейти до групового обговорення, хтось із бажаючих має розповісти про ситуацію та про форми реагування. Після чого психолог повинен задати групі такі запитання:

- Які переваги та недоліки веде за собою займання позиції «А»?
- Які переваги та недоліки позиції «В»?
- Яка форма реагування на цей момент часу є для вас більш прийнятною?
- Якою позицією частіше ви користувалися? Чому? Які були наслідки?

#### **4. Рефлексія (10 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися, які навички здобули.

### **ЗАНЯТТЯ №10**

**Мета** – формування в учасників корекційної групи навичок самоконтролю та керування власних емоцій.

#### **1. «Вербалізація емоцій» (20 хвилин)**

На попередніх заняттях ми вже вчилися повідомляти опонентові про те, що нам не подобається, але бувають випадки, коли ми довгий час намагаємося

не реагувати на деякі події або подразники, які створюють нам дискомфорт. Ми стримуємо емоції, не даючи їм виходу.

Ми вже зрозуміли, що потрібно толерантно, обережно, поважно ставитися до інших, але потрібно не забувати про особистий спокій. Якщо ваш опонент зневажливо ставиться до вас, ви повинні його про це повідомити. Це вже наше 10 заняття, ми разом відчували різні емоції, багато розповідали потаємного, та інше. За період нашої взаємодії, можливо, вам щось не подобалось в поведінці деяких учасників. Зараз ви маєте можливість про це сказати. Примітка: коли хтось із членів групи буде про вас щось казати, ви маєте уважно вислухати його. Кожен буде мати час аби висловитися. Прошу, щоб всі були відкритими та не забували, що ми не критикуємо поведінку іншого, а лише розповідаємо про власні емоції, які є реакцією на поведінку іншого.

Кожен по черзі має висловити, що його турбує. Після того, як кожен учасник висловився, той, про кого говорили, має можливість сказати, чому він так себе поводить. Учасник має відповісти на такі запитання:

- Чи помічали у собі ви таку поведінку раніше?
- Чи хотіли б ви її змінити?
- Наскільки вам було неприємно слухати такі слова в свою сторону?
- Яким чином вам хотілося б відреагувати?
- Чи думали ви, що ваша поведінка може створювати дискомфорт іншим?

Після відповідей на ці запитання учасник, який мав негативні емоції до іншого, та учасник, на якого були направлені ці емоції, мають пожати руки один одному та подякувати за чесність.

Психолог: «Ми повинні розуміти, що інколи ми можемо робити неприємно іншим, найголовніше щоб ми це усвідоми та виправили.»

## **2. «Подивися на ситуацію під іншою призмою» (30 хвилин)**

Мета – ми повинні навчитися відреагувати свій гнів та агресію «органічним» шляхом, зменшити напругу.

Всі учасники повинні сісти таким чином, щоб їм було зручно, вони мають заплющити очі, глибоко дихати. Після того, як вони трохи розслабляться, вони мають уявити, що вони знаходяться у фотогалереї, де є велика кількість портретів різних людей, вони неквапливо гуляють по цьому місці. Вони повинні уявити, що заходять до наступної зали, де бачать фотопортрет тих людей, які ображали вас, уважно подивіться на них, відчуйте власні емоції, які вони, побудьте в цьому стані. Після чого оберіть фото однієї людини. Після чого спробуйте пригадати ту ситуацію, в якій він зробив вам неприємно. Спробуйте у думках відтворити цю ситуацію ніби зі сторони. Подивіться на вас і на кривдника. Потім уявіть, як ви висловлюєте йому все, що вам не подобається, кажіть все, що ви про нього/неї думаєте.

А потім уявіть, як ця людина починає з кожним вашим словом зменшуватися у розмірах, її голос стає все тихішим та вищим. Зменшуйте його/її до того моменту, поки вона/він не стане таких маленьких розмірів, що слова та дії цієї людини не стануть для вас не значимими.

Тепер знову подивіться на вас ніби зі сторони, якою зараз вам здається ця ситуація? Перекрутіть сюжет події на початок, переверніть його догори ногами, спостерігайте за цією ситуацією. Тепер знову перемотайте ситуацію на початок та уявіть, що ви та ваш опонент розмовляєте голосами мультгероїв. Уявили? Якою зараз вам здається ця ситуація та ваш кривдник? Які ви відчуваєте емоції?

Тепер глибоко вдихніть та видихніть, розплющте очі. Перед вами лежить папір, уявіть що на ньому зображений портрет вашого кривдника. Що ви хочете зробити з цим аркушем? Пожмакайте його, порвіть цей аркуш на маленькі шматочки, як і образу на людину. Після чого знову зробіть глибокий вдих та видих. Скажіть собі: «Я спокійна/спокійний. Я сильний/сильна. Во володію власними емоціями!»

Після вправи психолог має задати групі такі запитання:

- Розкажіть, можливо у вас є образ або символ, який ототожнює силу та спокій? Поділіться з ним.
- Чи важко вам було заглиблюватися у спогади?
- Як змінювався ваш емоційний стан в процесі виконання вправи?
- Чи відрізнялися ваші почуття на початку та в кінці вправи?
- Що ви відчуваєте зараз? Чи легше вам стало?
- Чи будите ви використовувати цю вправу у буденному житті?

### **3. Рефлексія (10 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися, які навички здобули. Який їх психоемоційний стан після заняття? Як вони можуть описати свій настрій? Від 1 до 10 як вони зараз себе відчувають? Де 1 – це дуже погано, 10 – чудово.

## **ЗАНЯТТЯ №11**

**Мета** – формування вміння попередження конфліктних ситуацій та контролю агресії.

### **1. «Несподівана реакція» (20 хвилин)**

Мета – познайомитися з такими видами реакцій як вихід та уникнення в конфліктних ситуаціях. Для того щоб виконати цю вправу, психолог має запросити на центр кімнати учасника корекційної групи. Психолог дає йому інструкцію: «Ти маєш уявити, що між нами є конфлікт, ти відчуваєш до мене весь спектр негативних емоцій. Тому тобі потрібно сваритися зі мною. Можеш мене словесно ображати, кричати, але не використовуючи фізичної агресії».

Учасник починає свою промову, агресивно розповідає про своє невдоволення, кричить. Психолог в цей момент стоїть та просто слухає, після чого бере і просто виходить з кабінету не вступаючи в конфлікт.

Після чого психолог повертається до кабінету, просить сісти учасника до інших та задає групі ряд запитань:

- Що тільки що ви перед собою бачили?



- Яку реакцію я продемонструвала? Чи була вона доречною?
- Спрогнозуйте, як би розвивався конфлікт, якщо я б включилася в нього?

Після дискусії психолог запропонує подумати та відповісти на такі запитання:

- В яких ситуаціях можна використовувати стратегії виходу та уникнення?
- Які існують переваги та недоліки у цих методах?
- Як почуття відчуває опонент коли інший використовує такі стратегії поведінки?

## **2. «Ролі» (20 хвилин)**

Мета – розвиток рольового репертуару.

Кожен підліток по черзі має розіграти ролі (впевненого, агресивного та невпевненого) у різних ситуаціях. В ході рольової гри учасники разом з психологом мають визначити риси, які притаманні особистостям з такими ролями.

## **3. «Стілець» (15 хвилин)**

Мета – розвинути вміння вербалізувати думки, контролювати свою поведінку в процесі взаємодії, розуміння мотивів агресивної поведінки.

Психолог: «Ми часто не можемо зрозуміти істинної причини агресивної поведінки оскільки її мотиви від нас часто приховуються. Коли ми зрозуміємо причини та мотивацію, ми зрозуміємо природу агресивної поведінки та зможемо контролювати власні реакції.

Перед кожним учасником стоїть пустий стілець, сам учасник також сидить. Він повинен сісти зручно, розслабитися, після чого він повинен поринути у свою «галерею спогадів». Там відшукайте особистість, яка заподіяла вам щось неприємне. Тепер ви маєте змогу поговорити з цією людиною та задати їй абсолютно всі питання, які бажаєте. Після того, як ви висловили свої думки, пересядьте на стілець опонента, тепер ви маєте змогу відповісти на поставлені питання.

Тепер пригадайте вправу, що ми робили з вами на попередніх заняттях. Як ми повинні розповідати опонентові про те, що нам не подобається: «Мені не подобається, коли ти... тому я ... і мені хочеться...».

Після того як вправа закінчиться, всі повертаються до обговорення:

- З якими труднощами ви стикнулися?
- Які відчуття були в момент того як ви казали кривднику про свої почуття?
- Як ви себе почували коли були в ролі кривдника та відповідали на запитання?
- Які ви можете описати свій емоційний стан після цієї вправи?

#### **4. Рефлексія (5 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися, які навички здобули.

### **ЗАНЯТТЯ №12**

**Мета** – формування вміння виходу із конфліктних ситуацій за допомогою конструктивних методів.

#### **1. «Крик у себе» (20 хвилин).**

**Мета** – розвиток навичок контролю над власними емоціями. Створити навчальну ситуацію, яка сприятиме розвитку конструктивного виходу із конфліктних та стресових ситуацій.

Учасникам потрібно заплющити очі, глибоко дихати, щоб видих був більш глибоким ніж вдих. Пориньте за допомогою уяви в те місце, де вам максимально зручно. Тепер пригадайте ту особистість, яка псує вам спокій, на кого ви гніваєтесь. Уявіть, що ця людина почала ще сильніше вас дратувати, аби ситуація нервового напруження посилилася. Потім дочекайтеся, коли у вас буде пік емоцій, і закричить про себе, максимально сильно, можливо вам захочеться щось кричати наприклад: «Досить! Перестань!». Відкрийте рота і

закричить про себе так гучно як ніколи. Ти знаходишся у своїх думках, в потайному місці де ти можеш бути собою та проявляти емоції.

Тепер знову пригадай людину, яка порушує твій спокій. Уяви, що зараз в тобі є багато сил, і ти можеш заважити цій людині, щоб вона не створювала тобі дискомфорт. Придумай, як ти будеш заважати цій людині, що ти будеш робити, щоб ця людина тобі не докучала. А тепер розплющуйте та розповідайте про свої враження.

## **2. «Агресивна поведінка» (30 хвилин)**

Мета – навчити учасників групи контролювати емоції.

Опишіть на аркуші паперу всі ті риси, які характерні для особистостей з агресивною поведінкою. Наприклад: гучний голос, жорстокість, низький рівень емпатії, конфліктність та інше.

Після чого кожен учасник має зазначити, що із того що він спостерігає в групі здається йому агресивним? В яких ситуаціях і особистість не нехтує агресивними проявами? Яким чином ми самі можемо провокувати агресивну поведінку?

Тепер візьміть аркуш паперу та поділіть його вертикальною лінією з одного боку напишіть, які агресивні прояви виявляють до вас оточуючі впродовж дня, а з іншого боку напишіть, які агресивні прояви виявляєте до інших ви. Проаналізуйте всі ці прояви, ваші та оточуючих. Подумайте, якими реакціями ви можете замітити наявні агресивні прояви.

## **3. Рефлексія (10 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися, які навички здобули. Який їх психоемоційний стан після заняття? Як вони можуть описати свій настрій? Від 1 до 10 як вони зараз себе почувають? Де 1 – це дуже погано, 10 – чудово.

## **ЗАНЯТТЯ №13**

**Мета** – розвиток емпатії та навчання методам асертивної поведінки.

### **1. «Любов та гнів» (25 хвилин)**

Мета – навчити учасників контролю емоцій.

Кожен учасник має сісти зручно, сконцентруватися на власному диханні, робити глибокі вдихи та видихи. Після чого кожен учасник має поринути у світ своїх спогадів та відшукати там людину, яка колись його розізлила, засмутила або викликала емоції негативної модальності. Поговоріть з цією людиною, скажіть, їй за що ви на неї ображені, після якого вчинка у вас з'явилися такі емоції. Після того як ви розкажете про те, що вам не подобається, розкажіть цій людині, що саме вам подобається в ній. Нехай ваша промова до неї буде якомога детальною.

Після чого психолог має задати учасникам такі запитання:

- Які у вас були емоції в процесі проходження цієї вправи?
- Чи важко було пригадати конкретно на що ви образилися?
- Чи було складно говорити компліменти людині, яка вас образила?
- Чи змінилося ваше ставлення до людини, яка вам зробила неприємно після того як ви підкреслили і ті моменти за які вам подобається ця людина?

## **2. «Король/Королева» (25 хвилин)**

Мета – створення навчальної ситуації, в процесі якої учасники зможуть навчитися контролювати власні емоційні імпульси.

Спочатку психолог приступає до колективного обговорення. Учасники мають відповісти на такі запитання:

- Чи мріяли ви колись стати королем або королевою? Відповідь обґрунтуйте.
- Які привілеї ви маєте коли ви в цьому статусі?
- Які недоліки цього статусу?
- Звісно, ви знаєте, що королі бувають як добрими, так і злими, які людські чесноти їх вирізняють?

Після обговорення психолог пропонує кожному уявити себе в статусі королівської особи. По черзі кожен учасник має стати королем або королевою, а всі інші учасники стають автоматично слугами, вони повинні робити все те, що їм буде наказувати король або королева (наприклад, щоб його/її носили на руках, кланялися та інше). Далі кожен має стати королем.

Після того, як кожен побув королівською особою, психолог знову задає питання:

- Правління кого з учасників вам сподобалося найбільше та чому?
- Які у вас були почуття, коли ви могли управляти слугами? Чи комфортно вам було?
- Чи важко вам було бути толерантним та чуйним до підданих, коли у вас було багато влади над ними? Відповідь обґрунтуйте.

### **3. Рефлексія (10 хвилин)**

Учасники по колу висловлюються про те, що їм сподобалося на занятті та по колу дякують один іншому за плідну роботу.

## **ЗАНЯТТЯ №14**

**Мета** – формування в учасників психокорекційної групи навичок ефективної комунікації.

### **1. Розвиток навичок активного слухання (30 хвилин)**

**Мета** – створити умови для розвитку компетентності активного слухання, аналіз умов за дотримання яких можливе активне слухання.

Вправа складається з декількох етапів. Перший – керівник групи розділяє учасників на пари, умовно розділяючи учасників на учасник А і В. Психолог повідомляє учасникам, що вправа буде складатися з 4 етапів. Про кожний етап психолог буде попереджати. Яким чином виконувати завдання будуть вирішувати самі учасники.

Етап 1: А і В спілкуються на задану тему (наприклад, чи складно їм було виконувати домашню роботу). Учасники А та В повинні спілкуватися та в процесі постійно перебувати один одного та повинні бути сконцентровані лише на своїй доповіді співрозмовнику не поринаючи у зміст промови іншого.

Це спілкування має відбуватися протягом 2 хвилин. Учасник повинен розповісти що завгодно опонентові.

Етап 2: на цьому етапі учасники також мають розмовляти, перебиваючи один одного, але на цей раз вони мають зрозуміти суть промови іншого. Обов'язково психолог має задати учасникам іншу тему для спілкування (наприклад, розповісти про свою родину). Цей етап також має проходити протягом 2 хвилин.

Етап 3: тематика розповіді повинна змінитися (наприклад, мої хобі). На цьому етапі учасники вже мають слухати один одного, але учасник В повинен ніяк не реагувати на доповідь вербально, можна реагувати невербально, але мінімально. Через 3 хвилини вони міняються. Психолог просить учасника В переказати те, що розповів учасник А, при цьому учасника А має поводитися максимально відсторонено, не звертаючи увагу на учасника В, все це повинно відбуватися протягом 2 хвилин.

Етап 4: на цьому етапі перед учасниками стоїть задача захищати одні із сторін якогось проблемного питання. Перша сторона учасник А має запропонувати аргументи «за», а учасник в «проти». Вони мають висловити свою думку, кожен приблизно протягом 3 хвилин. Після чого кожна сторона опираючись на якість доводів має обрати сторону, але чесно.

Як перший етап вправи проведено психолог пропонує групі ряд запитань:

- Як ви вважаєте на що спрямована ця вправа?
- Які відчуття у вас з'являються, коли вас не слухає ваш співрозмовник? Чи можемо ми сподіватися, що таке спілкування буде результативним?
- Чи приносить вам задоволення, коли вас уважно слухають?
- Які показники можуть допомогти нам зрозуміти, що співрозмовник нас уважно услухає?
- Які умови гарної комунікації?

Психолог: «Зараз ми проводимо вправу, яка спрямована на розвиток вмінь активного слухання. Активне слухання – це процес сприйняття інформації співрозмовника, в ході якого реципієнт має проявляти інтерес до співрозмовника та бажання почути його. Воно передбачає уточнення, перепитування, задавання уточнюючих запитань, повагу, створення між комунікатором та реципієнтом сприятливої та дружньої атмосфери.

На наступному етапі психолог об'єднує учасників в групки по 4, в одній буде 3 учасники, оскільки в корекції приймають участь 15 учасників. Групи 1 та 2 мають написати на ватмані думки з приводу того «Що допомагає успішній комунікації», описати умови та поведінку учасників. Групи 3 та 4 мають написати на ватмані «Що заважає успішній комунікації». Учасники мають написати якомога більше пунктів протягом 7 хвилин. Потім мають презентувати свої доробки. Психолог також пропонує доповнювати іншим учасникам список, щодо тематики виступу, інших учасників за наявності нових аргументів.

Після чого психолог пропонує групі відповісти на такі запитання:

- Які риси мають люди з якими нам приємно спілкуватися?  
Можливо у всіх цих людей є щось спільне, якщо так, то що саме?
- Які риси характерні людям, з якими нам не приємно спілкуватися, можливо у них також є щось спільне?
- Чи аналізуєте ви в процесі спілкування, які думки виникають у співрозмовника, в процесі взаємодії з вами?
- Що таке успішна комунікація?
- Що є запорукою ефективною взаємодії?

Психолог: «Отже ми зрозуміли, що на процес взаємодії впливають різні фактори, як особистісні та і середовищні. Я пропоную вам список «Секретів ефективною взаємодії», який можливо доповнить ваш:

- Говорити чітко, щоб тебе було чути своєму співрозмовнику.

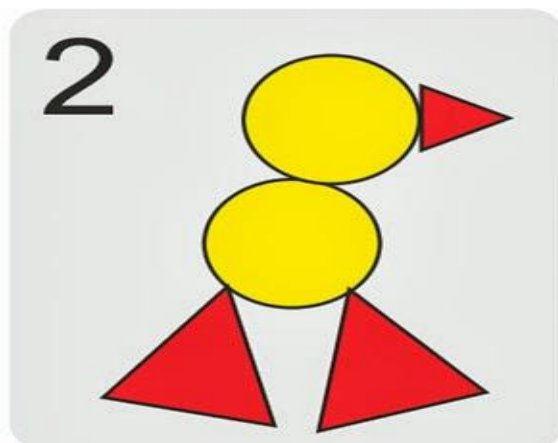
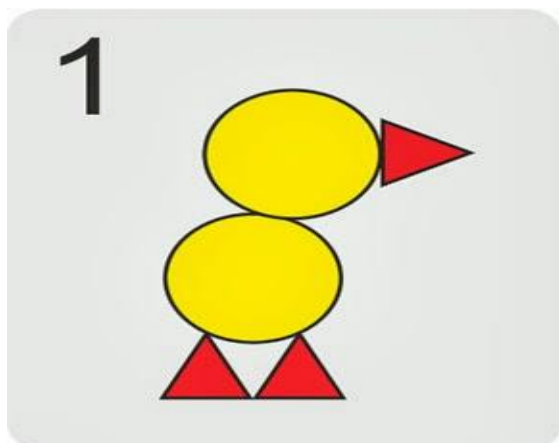
- Слухай уважно, аби ти зрозумів\зрозуміла змість промови співрозмовника.
- Намагайся створити умови, аби середовище, в якому відбувається комунікація сприяло ефективному сприйманню.

## 2. Створи малюнок за словесною інструкцією іншого (20 хвилин)

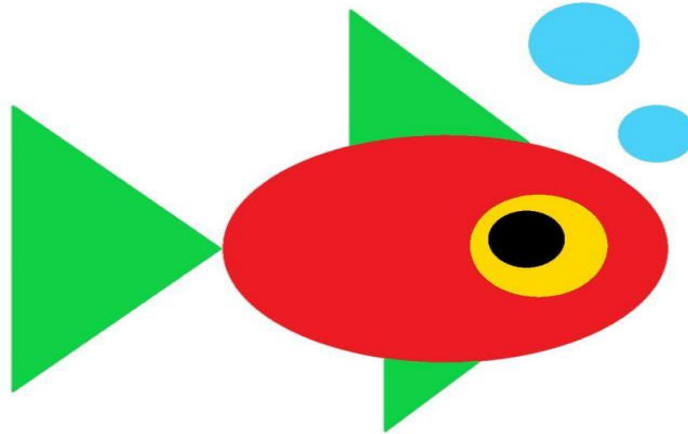
Мета – підкреслити учасникам наскільки уважно потрібно підбирати слова аби інший учасник спілкування тебе правильно зрозумів, зазначити яким чином породжуються непорозуміння.

Психолог пропонує учасникам пригадати ситуації з їх життя, коли вони казали якусь інформацію. А їх співрозмовник проінтерпретував її зовсім по-іншому. Всі бажаючі повинні розповісти про ці ситуації. Після чого психолог зазначає: «Спілкування – це не проста форма взаємодії одного учасника з іншим, це мистецтво. Адже непорозуміння та конфлікти найчастіше виникають на підґрунті неправильного процесу кодування та декодування інформації.

*Приклад для малюнку:*







На другому етапі психолог ділить учасників на пари. Учасник А отримує карточку з прикладами малюнків, а учасник В отримує аркуш паперу, олівці, фломастери, ручку. Учасник В повинен намалювати на папері малюнок, опираючись тільки на словесну інструкцію іншого. Учасник А не може називати геометричну фігуру та показувати жестами або пальцем, як і де потрібно малювати той або інший елемент. Можна пояснювати, що означає та чи інша фігура, називаючи певні асоціації. Учасник А може запитувати про що завгодно. Робота над малюнком триває 5 хвилин. Учаснику А не можна дивитися на малюнок, доки він не домалюється. Після того, як час дійшов до кінця, учасники демонструють малюнки один одному. Психолог пропонує учасникам групи відповісти на ряд запитань:

- З якою метою ми виконували цю вправу? Як ви думаєте, на що вона направлена?
- Як можна перенести цю вправу на події реального життя?
- Як ви вважаєте, чому раніше ви потрапляли в ситуацію, коли оточуючі вас не розуміли?
- Чому нам буває важко розповісти про якісь речі іншим?
- Чи важко вам було малювати за словесною інструкцією? Якщо так або ні, обґрунтуйте.
- Що вам заважало в процесі виконання цієї вправи?
- Яким чином можна було покращити ефективність процесу взаємодії.

### **3. «Мої побажання для вас» (5 хвилин)**

Мета – створення позитивної атмосфери в групі.

Кожен учасник має закінчити фразу: «Я бажаю всім...»

### **4. Рефлексія (5 хвилин)**

Учасники мають висловити свою думку. Що сподобалося їм, а що не сподобалося за це заняття, з якими труднощами вони стикнулися, які навички здобули.

## **ЗАНЯТТЯ №15**

**Мета** – визначення емоційного стану учасників психокорекційної групи, проведення повторного опитування на дослідження агресивної поведінки. Підведення підсумків роботи групи, визначення емоційного стану учасників групи.

### **1. «Дощ із позитиву» ( 20 хвилин)**

Мета – розвиток у учасників вміння знаходити позитивні сторони у кожному.

Вправа полягає в тому, щоб кожний учасник попав під зливу позитиву. Кожен по черзі має сісти в центр кола, потім протягом 30 секунд всі учасники мають написати про учасника в колі приємні речі, його позитивні сторони на маленьких стікерах. Потім всі учасники створюють коло для учасника в його центрі. Учасники мають швидко зачитати приємності, які записані на стікерах, та потім одномоментно на рахунок 1-2-3 підкинути стікери догори аби утворився дощ на людину в центрі кола. Таким чином кожен учасник має побути під дощем з позитиву.

Після виконання вправи учасники мають відповісти на запитання психолога:

- Як ви себе почували під дощем з позитиву?
- Чи були такі слова, які вас здивували, чи ви не думали, що володієте такою чеснотою?

- Чи легко вам було писати щось приємне про іншого? Які емоції у вас з'являлися в цей момент?
- Чи були якісь складнощі?

## **2. Проходження опитувальника діагностика схильності до агресивності (Басса-Перрі) (10 хвилин)**

Це опитування проводиться з метою визначення ефективності психокорекційної роботи.

## **3. Підсумки занять (20 хвили)**

Мета – закріплення знань, отриманих на всіх попередніх заняттях з приводу причин та наслідків агресивної поведінки, про отримані вміння та навички конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Слова психолога: «Протягом всіх попередніх занять ми говорили про агресивну поведінку, причини її виникнення, про конфліктні та стресові ситуації, колективно навчалися з них конструктивно виходити. Ми вже розуміли, що готових рецептів, як виходити з тих чи інших ситуацій, немає, тому ми намагалися розвинути у вас так звану творчість у подоланні різних проблемних задачах. Ми не маємо готових відповідей на всі проблеми, які можуть з'явитися у нашому житті, але ми знаємо точно, що:

- Що з на агресію не можна відповідати агресією.
- Що потрібно толерантно та доброзичливо ставитися до людей.
- Вміти нести відповідальність за свої вчинки.
- Не бути заручником власних емоцій.

Давайте з вами разом створимо пам'ятку: «Причини агресивної поведінки», аби передати досвід та знання іншим, хто може стикнутися з цим явищем. Кожен учасник має приймати участь в обговоренні. По черзі кожен записує причину на ватман. Після чого за бажанням учасники можуть прикрасити цей ватман.

#### **4. Рефлексія та написання листа (10 хвилин)**

Мета – отримання зворотного зв'язку.

Психолог: «Зараз я вам дам лист паперу, на якому написано ім'я учасника групи. Ви маєте написати йому лист із побажаннями, який він забере із собою. Важливо, щоб лист був позитивного характеру.

Потім під аплодисменти учасники вручають ці листи один одному. Після чого всі учасники мають розповісти свої враження з приводу корекційних занять.

