

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти
першого бакалаврського рівня
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Анастасії НОВАЧУК

Науковий керівник:

доцент кафедри загальної
та соціальної психології,
кандидат соціологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

професор кафедри
практичної психології
доктор психологічних наук,
доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2026р., протокол № _____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Новачук А. Психологічні особливості формування агресивної поведінки у підлітковому віці.

У кваліфікаційній роботі досліджуються психологічні особливості формування агресивної поведінки у підлітковому віці. Метою роботи є вивчення індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників, що впливають на агресію, а також розробка рекомендацій для її профілактики та корекції. Для досягнення мети використано методи емпіричного дослідження, зокрема опитування підлітків за допомогою психодіагностичних методик, таких як опитувальник агресії Басса-Перрі, шкала тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, методика самооцінки М. Розенберга та інші. Дослідження показало, що агресивна поведінка підлітків залежить від темпераменту, рівня тривожності, емоційної стабільності та соціальних чинників, таких як стиль сімейного виховання і взаємодія з однолітками. Практичні рекомендації спрямовані на підвищення емоційної саморегуляції та зниження рівня агресії через покращення соціальних навичок.

Ключові слова: агресія, агресивна поведінка, підлітковий вік, тривожність, самооцінка, саморегуляція, профілактика, корекція.

ABSTRACT

Novachuk A. Psychological Peculiarities of the Formation of Aggressive Behavior in Adolescence.

The thesis explores the psychological features of aggressive behavior formation during adolescence. The main goal is to study the individual-psychological and socio-psychological factors influencing aggression, as well as to develop recommendations for its prevention and correction. The research uses empirical methods, including surveys with psychodiagnostic tools, such as the Bass-Perry Aggression Questionnaire, the State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger and Y. Hanin, and Rosenberg Self-Esteem Scale. The study showed that aggressive behavior in adolescents is influenced by temperament, anxiety, emotional stability, and social factors such as family upbringing and peer interaction. Practical recommendations aim to improve emotional self-regulation and reduce aggression by enhancing social skills.

Keywords: aggression, aggressive behavior, adolescence, anxiety, self-esteem, self-regulation, prevention, correction.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЇ	8
1.1. Поняття агресії та агресивної поведінки у сучасній психологічній науці	8
1.2. Основні психологічні теорії та концепції агресії.....	11
1.3. Форми та види агресивної поведінки.....	14
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	19
2.1. Психологічні особливості підліткового віку.....	19
2.2. Індивідуально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків.	22
2.3. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків.....	26
Висновки до другого розділу.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	31
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	31
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків.....	39
Висновки до третього розділу.....	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Агресивна поведінка підлітків є однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки та практики, оскільки вона безпосередньо пов'язана з процесами особистісного розвитку, соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії та психоемоційного благополуччя особистості. У підлітковому віці відбуваються інтенсивні зміни в емоційній, мотиваційній, когнітивній та соціальній сферах, що зумовлює підвищену чутливість підлітків до зовнішніх впливів, критики, оцінювання з боку однолітків і дорослих. Саме тому агресивні реакції в цей період можуть виступати як спосіб самозахисту, самоствердження, компенсації внутрішньої напруги або реакції на фрустрацію.

Проблема агресивної поведінки у підлітковому віці набуває особливої значущості в умовах зростання соціальної напруженості, ускладнення комунікативних процесів, поширення конфліктних моделей поведінки в реальному та цифровому середовищі. Підлітки дедалі частіше стикаються з ситуаціями емоційного тиску, булінгу, кібербулінгу, інформаційного перевантаження та нестабільності соціальних зв'язків. За відсутності сформованих навичок емоційної саморегуляції такі чинники можуть сприяти виникненню вербальної, фізичної, непрямой або прихованої агресії.

Агресивна поведінка підлітків є багатофакторним явищем. Її формування залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, зокрема темпераменту, характеру, рівня тривожності, самооцінки, самоконтролю та емоційної стабільності, так і від соціально-психологічних умов розвитку: стилю сімейного виховання, характеру взаємин з однолітками, шкільного середовища, впливу медіа та соціальних мереж. У зв'язку з цим дослідження психологічних особливостей формування агресивної поведінки у підлітковому віці потребує комплексного теоретичного й емпіричного аналізу.

Наукове осмислення проблеми агресії представлено у працях українських і зарубіжних учених. Загальні питання розвитку особистості та вікової психології розглядали О. Близнюкова [1], В. Немеш [11], Н. Назарук [10]. Психологічні

механізми агресії, її форми та чинники досліджували О. Шпортун [19], А. Гура та В. Соделевська [3], Б. Бушман і К. Андерсон [23], Б. Браун і Дж. Ларсон [22], М. Ротбарт і Р. Зентнер [35], М. Керніс [31], А. Дакворт і Л. Стайнберг [27], М. Розенберг [34], П. Бендер та співавт. [21], а також інші науковці. Водночас, попри значну кількість наукових досліджень, питання взаємозв'язку індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників агресивної поведінки підлітків потребує подальшого уточнення, особливо в аспекті профілактики та корекції деструктивних форм поведінки.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування агресивної поведінки у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування агресивної поведінки у підлітків, а також розробити практичні рекомендації щодо її профілактики та корекції.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння агресії та агресивної поведінки у психології.
2. Охарактеризувати основні психологічні теорії, концепції, форми та види агресивної поведінки.
3. Розкрити психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду формування поведінкових реакцій.
4. Визначити індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники формування агресивної поведінки у підлітків.
5. Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей прояву агресивної поведінки у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження. Агресивна поведінка підлітків має взаємозв'язок із рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, особливостями самооцінки та впливом соціального середовища. Передбачається, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності, недостатньо сформованими навичками саморегуляції та несприятливим досвідом міжособистісної взаємодії частіше демонструють вербальні, фізичні або непрямі форми агресивної поведінки.

Часткові гіпотези дослідження:

1. Вищий рівень тривожності підлітків пов'язаний із більш вираженими проявами агресивної поведінки.
2. Нестійка або неадекватна самооцінка може виступати чинником підвищення агресивних реакцій у підлітковому віці.
3. Неприятливі умови сімейного виховання, конфлікти з однолітками та вплив агресивного медіаконтенту посилюють ризик формування деструктивних поведінкових реакцій.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення вікової, соціальної, загальної та педагогічної психології про розвиток особистості у підлітковому віці, формування поведінкових реакцій, роль соціального середовища у становленні особистості, а також психологічні концепції агресії, зокрема фрустраційна теорія, теорія соціального наочіння, когнітивно-поведінковий та соціально-психологічний підходи.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми агресивної поведінки; емпіричні – психодіагностичні методики, анкетування, спостереження; методи математичної статистики – кількісна та якісна обробка отриманих результатів, порівняльний і кореляційний аналіз.

Методики емпіричного дослідження: опитувальник агресії Басса-Перрі для діагностики рівня та форм агресивності [24]; шкала тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності [37]; шкала самооцінки М. Розенберга для вивчення загального самоствалення підлітків [34]; методика дослідження саморегуляції поведінки для оцінки здатності контролювати емоції та поведінкові імпульси [42].

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед 60 підлітків віком 12-15 років. До вибірки увійшли 30 дівчат і 30 хлопців. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечило етичність отримання емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних особливостей формування агресивної поведінки у підлітковому віці, зокрема у визначенні взаємозв'язку між проявами агресивності, рівнем тривожності, особливостями самооцінки та соціально-психологічними умовами розвитку підлітків.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про агресивну поведінку підлітків як багатофакторне психологічне явище, що формується під впливом індивідуально-психологічних і соціально-психологічних детермінант.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних педагогів і батьків для своєчасного виявлення проявів агресивної поведінки, розробки профілактичних заходів, організації психокорекційної роботи та формування конструктивних способів емоційної саморегуляції у підлітків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків і списку використаних джерел, який налічує 42 позиції. У першому розділі розкрито теоретичні підходи до дослідження агресивної поведінки в психології. У другому розділі проаналізовано психологічні чинники формування агресивної поведінки у підлітковому віці. У третьому розділі представлено організацію, методи та результати емпіричного дослідження, а також практичні рекомендації щодо профілактики й корекції агресивної поведінки підлітків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття агресії та агресивної поведінки у сучасній психологічній науці

Проблема агресії та агресивної поведінки посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з питаннями психічного розвитку особистості, емоційної саморегуляції, соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Особливої актуальності ця проблема набуває у підлітковому віці, коли особистість переживає інтенсивні біологічні, психологічні та соціальні зміни, а її поведінкові реакції часто відзначаються імпульсивністю, емоційною нестійкістю і підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів [1].

У психологічній літературі поняття «агресія» трактується як складне багатовимірне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. У найзагальнішому розумінні агресія пов'язана з готовністю або прагненням завдати шкоди іншій людині, групі людей, соціальному об'єкту чи самому собі. Водночас агресія не завжди зводиться лише до відкритого фізичного нападу. Вона може проявлятися у словесних образах, погрозах, демонстративному ігноруванні, ворожому ставленні, соціальному відчуженні або психологічному тиску [5].

Українські дослідники розглядають агресію як психічний стан, властивість особистості або форму реагування на фрустрацію, загрозу, обмеження значущих потреб чи переживання несправедливості [5]. У такому підході агресія постає не випадковим епізодом поведінки, а результатом взаємодії внутрішніх переживань людини з умовами соціального середовища. Вона може бути пов'язана з незадоволеними потребами, переживанням безсилля, дефіцитом емоційної підтримки, порушенням почуття безпеки або прагненням захистити власний статус [6].

Важливим для психологічного аналізу є розмежування понять «агресія» та «агресивна поведінка». Агресія може розглядатися як внутрішня готовність до ворожих дій, емоційно-мотиваційна спрямованість або особистісна схильність. Агресивна поведінка, своєю чергою, є зовнішнім проявом цієї готовності у конкретних діях, висловлюваннях, реакціях і формах взаємодії. Отже, не кожне переживання злості або роздратування автоматично переходить в агресивний вчинок, однак за певних умов внутрішня напруга може реалізуватися у поведінці [12].

Зарубіжні автори також підкреслюють, що агресивна поведінка передбачає спрямованість на заподіяння фізичної або психологічної шкоди, приниження, примус чи обмеження іншої людини. При цьому значення має не лише сам результат дії, а й її намір. Наприклад, випадкове спричинення шкоди не завжди можна вважати агресією, тоді як погроза, образа або навмисне приниження можуть бути проявами агресивної поведінки навіть без фізичного контакту [38, 36].

У структурі агресивної поведінки доцільно виокремлювати кілька взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент охоплює злість, роздратування, образу, ворожість, напруження або почуття несправедливості. Когнітивний компонент пов'язаний з оцінкою ситуації, інтерпретацією намірів інших людей, уявленнями про допустимість агресивних дій. Мотиваційний компонент відображає причини агресивного реагування: захист, самоствердження, помсту, отримання бажаного результату або зняття внутрішньої напруги. Поведінковий компонент охоплює конкретні дії, через які агресія реалізується у взаємодії [17].

Агресивна поведінка може виконувати різні функції. Насамперед вона має деструктивний характер, оскільки порушує міжособистісні стосунки, призводить до конфліктів, погіршує соціальну адаптацію та може сприяти формуванню девіантної поведінки. Однак у психологічних дослідженнях звертається увага і на умовно адаптивний аспект агресії. У певних ситуаціях агресивна реакція може виступати засобом самозахисту, відстоювання меж або

реагування на реальну загрозу. Проте у підлітковому віці така реакція часто набуває надмірного, імпульсивного або соціально неприйняттого характеру [20].

Особливість агресивної поведінки у підлітків полягає в тому, що вона нерідко пов'язана не лише з ворожістю, а й із потребою у самоствердженні, прагненням до незалежності, бажанням зайняти певний статус у групі однолітків. Підліток може використовувати агресивні реакції як спосіб продемонструвати силу, захистити власну позицію, уникнути приниження або отримати визнання в групі. Така поведінка особливо ймовірна за умов недостатньо сформованих навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів [40].

Важливу роль у виникненні агресії відіграє фрустрація, тобто стан психічного напруження, який виникає тоді, коли людина стикається з перешкодами на шляху до задоволення важливих потреб або досягнення значущих цілей. У підлітковому віці джерелами фрустрації можуть бути конфлікти з батьками, труднощі у навчанні, неприйняття з боку однолітків, невідповідність між бажаним і реальним статусом, низька самооцінка або невміння контролювати емоційні реакції [38].

Агресивна поведінка також тісно пов'язана з рівнем розвитку самосвідомості та моральної регуляції. Якщо підліток недостатньо усвідомлює наслідки власних дій, не володіє навичками емпатії або сприймає агресію як нормальний спосіб взаємодії, ризик закріплення агресивних моделей поведінки зростає. У цьому контексті важливими є не тільки індивідуальні особливості підлітка, а й умови виховання, стиль спілкування у сім'ї, характер шкільного середовища та вплив медіа [25].

Таким чином, агресія у психологічній науці розглядається як складне явище, що не може бути пояснене лише біологічними, емоційними або соціальними причинами. Агресивна поведінка формується на перетині внутрішніх станів особистості, особливостей її досвіду, соціальних норм і конкретної ситуації взаємодії. Для дослідження підліткового віку особливо важливо враховувати нестійкість емоційної сфери, потребу у самоствердженні, залежність від оцінки однолітків і ще недостатній рівень сформованості механізмів самоконтролю.

1.2. Основні психологічні теорії та концепції агресії

Розуміння природи агресивної поведінки неможливе без аналізу основних психологічних теорій, які пояснюють її походження, механізми розвитку та умови прояву. У сучасній психології не існує єдиного підходу до пояснення агресії, оскільки це явище має багатофакторний характер. Різні теорії акцентують увагу на біологічних передумовах, інстинктивних потягах, фрустрації, соціальному навчінні, когнітивних процесах, особистісних рисах і впливі соціального середовища [6].

Одним із перших напрямів пояснення агресії були інстинктивні концепції. У межах цих підходів агресія розглядалася як вроджена властивість людини, пов'язана з біологічними механізмами виживання, боротьби та самозахисту. Агресивні імпульси вважалися природною частиною психічного життя, яка потребує певного вивільнення. Перевагою такого підходу є визнання наявності природних передумов агресії, однак його обмеження полягає в недостатньому врахуванні ролі виховання, культури, соціальних норм та індивідуального досвіду [12].

Психоаналітичний підхід також надавав значення внутрішнім потягам, конфліктам і напруженню, які можуть проявлятися у ворожих діях. З позицій цього напрямку агресія часто пов'язувалася з несвідомими імпульсами, внутрішніми конфліктами, захисними механізмами та способом зняття психічної напруги. Для підліткового віку така інтерпретація має певне значення, оскільки цей період супроводжується емоційними суперечностями, боротьбою за автономію, кризою ідентичності та підвищеною конфліктністю у стосунках із дорослими [17].

Важливе місце у психології посідає фрустраційна теорія агресії. Її основна ідея полягає в тому, що агресія виникає як реакція на перешкоду у досягненні мети або задоволенні значущої потреби. Якщо людина не може реалізувати бажане, переживає обмеження, приниження або несправедливість, у неї може накопичуватися емоційне напруження, яке реалізується у ворожих реакціях. У підлітковому віці фрустраційні ситуації є досить частими, адже підліток

одночасно прагне самостійності й залежить від дорослих, потребує визнання й часто стикається з критикою або обмеженнями [20].

Разом з тим фрустрація не завжди призводить до агресії. Реакція залежить від особистісних особливостей, попереднього досвіду, рівня самоконтролю, підтримки з боку оточення та засвоєних способів подолання труднощів. Один підліток у ситуації невдачі може звернутися по допомогу, інший — замкнутися в собі, а третій — відповісти вербальною або фізичною агресією. Саме тому фрустраційна теорія важлива, але її недостатньо для повного пояснення агресивної поведінки [38].

Значний внесок у розуміння агресії зробила теорія соціального наuczіння. Відповідно до цього підходу, агресивна поведінка не лише виникає під впливом внутрішніх імпульсів, а й засвоюється у процесі спостереження, наслідування та підкріплення. Дитина або підліток може переймати агресивні моделі поведінки від батьків, однолітків, авторитетних дорослих, медіаперсонажів чи героїв цифрового контенту. Якщо агресивна дія приносить бажаний результат або не має негативних наслідків, вона може закріплюватися як ефективний спосіб досягнення мети [40].

Для підліткового віку теорія соціального наuczіння має особливе значення, оскільки в цей період зростає роль групи однолітків і соціального схвалення. Підліток може демонструвати агресивність не тільки через власну ворожість, а й тому, що така поведінка визнається прийнятною або престижною в його референтній групі. Якщо у групі агресія асоціюється із силою, сміливістю або лідерством, ризик її повторення і закріплення суттєво зростає [25].

Когнітивний підхід пояснює агресивну поведінку через особливості сприймання, інтерпретації та оцінки соціальних ситуацій. Згідно з цим підходом, агресія часто виникає тоді, коли людина схильна сприймати нейтральні або неоднозначні дії інших як ворожі. Наприклад, випадковий жарт, зауваження або погляд можуть бути інтерпретовані підлітком як приниження чи напад. Така помилкова інтерпретація провокує захисну або атакувальну реакцію [38].

Когнітивні схеми, що лежать в основі агресивної поведінки, можуть формуватися під впливом попереднього досвіду. Якщо підліток часто стикався з

критикою, відторгненням, насильством або несправедливим ставленням, він може очікувати ворожості з боку інших людей. У такому разі агресивна поведінка стає для нього способом попереджувального захисту. Це пояснює, чому деякі підлітки реагують агресивно навіть у ситуаціях, які об'єктивно не містять загрози [29].

Біхевіористичні та когнітивно-поведінкові концепції підкреслюють роль підкріплення у формуванні агресивної поведінки. Якщо агресія дозволяє підлітку отримати бажане, уникнути покарання, привернути увагу або підвищити статус у групі, вона може закріплюватися як поведінкова стратегія. Водночас відсутність чітких меж, непослідовність покарань або толерантність дорослих до агресивних проявів створюють умови для повторення таких реакцій [41].

Соціально-психологічні концепції розглядають агресію як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем. У межах цього підходу важливими чинниками є стиль сімейного виховання, якість емоційного контакту з батьками, досвід спілкування з однолітками, шкільний клімат, соціальні норми, медіасередовище та культурні уявлення про силу, статус і допустимість насильства. Агресивна поведінка підлітка в такому контексті є не ізольованою особистісною проблемою, а проявом складної системи взаємин [7].

Гуманістичний підхід звертає увагу на незадоволені базові психологічні потреби особистості - у прийнятті, безпеці, повазі, самореалізації та емоційній підтримці. Якщо підліток не відчуває себе значущим, прийнятим або здатним впливати на власне життя, агресія може ставати способом компенсації внутрішньої невпевненості. У цьому сенсі агресивна поведінка нерідко приховує тривожність, почуття безпорадності, образу або занижену самооцінку [8].

Сучасний інтегративний підхід до пояснення агресії поєднує положення різних теорій. Він виходить із того, що агресивна поведінка формується не під впливом одного чинника, а внаслідок взаємодії біологічних передумов, темпераменту, емоційної регуляції, сімейного досвіду, соціального навчання, когнітивних установок і конкретної ситуації. Такий підхід є найбільш

продуктивним для вивчення підліткової агресивності, оскільки дозволяє враховувати вікові, особистісні та соціальні аспекти проблеми [17].

Отже, психологічні теорії агресії дають змогу розглядати агресивну поведінку як багатокомпонентне явище. Інстинктивні та психоаналітичні концепції акцентують увагу на внутрішніх джерелах агресії, фрустраційна теорія - на реакції на перешкоди та напруження, теорія соціального научіння - на засвоєнні моделей поведінки, когнітивні підходи - на особливостях сприймання соціальних ситуацій, а соціально-психологічні концепції - на впливі середовища. У сукупності ці підходи створюють теоретичну основу для подальшого аналізу форм і видів агресивної поведінки.

1.3. Форми та види агресивної поведінки

Агресивна поведінка має різноманітні прояви, тому її науковий аналіз потребує класифікації за способом вираження, спрямованістю, мотивацією, інтенсивністю та соціальним контекстом. Класифікація форм і видів агресії дозволяє точніше визначати психологічну природу агресивних реакцій, відрізняти ситуативні прояви від стійких поведінкових тенденцій, а також добирати адекватні методи профілактики та корекції [19].

Однією з найбільш поширених є класифікація агресії за способом прояву. За цим критерієм виокремлюють фізичну та вербальну агресію. Фізична агресія передбачає застосування фізичної сили або дій, спрямованих на заподіяння тілесної шкоди, болю чи матеріальних збитків. У підлітковому середовищі вона може проявлятися у бійках, штовханні, пошкодженні речей, демонстративному залякуванні або інших діях силового характеру [20].

Вербальна агресія реалізується через мовленнєві засоби: образи, погрози, приниження, сарказм, крик, звинувачення або знецінення. У підлітковому віці вона є однією з найпоширеніших форм агресивної поведінки, оскільки часто використовується у конфліктах з однолітками, батьками та вчителями. Вербальна агресія може не залишати фізичних слідів, однак її психологічні наслідки можуть бути значними, особливо коли вона має систематичний характер [1].

За характером вираження агресію поділяють на пряму та непрямую. Пряма агресія спрямована безпосередньо на об'єкт і проявляється відкрито. Це може бути словесна атака, фізична дія, демонстративна погроза або інша форма прямого протистояння. Непряма агресія має прихований або опосередкований характер. Вона може проявлятися у поширенні чуток, ігноруванні, соціальній ізоляції, маніпуляціях, підбурюванні інших до конфлікту або створенні ситуацій психологічного тиску [25].

У підлітковому середовищі непрямая агресія часто набуває форми булінгу. Булінг передбачає систематичне приниження, переслідування або психологічний тиск, зазвичай пов'язаний із нерівністю сил між учасниками взаємодії. Агресивні прояви можуть бути спрямовані на зовнішність, соціальний статус, навчальні успіхи, особистісні риси або належність до певної групи. Для жертви така форма агресії може призводити до тривожності, зниження самооцінки, соціальної ізоляції та порушення психологічного благополуччя [31].

За спрямованістю розрізняють гетероагресію та аутоагресію. Гетероагресія спрямована на інших людей, групи або зовнішні об'єкти. Саме вона найчастіше асоціюється з конфліктною, девіантною або насильницькою поведінкою. Аутоагресія спрямована на самого себе і може проявлятися у самозвинуваченні, самоприниженні, ризикованій поведінці або діях, що завдають шкоди власному фізичному чи психічному здоров'ю [9].

Аутоагресивні прояви у підлітковому віці потребують особливої уваги, оскільки вони часто пов'язані з емоційною нестабільністю, низькою самооцінкою, почуттям безнадії, внутрішніми конфліктами або переживанням соціального відторгнення. На відміну від відкритої агресії щодо інших, аутоагресія може залишатися менш помітною для дорослих, але її психологічні наслідки можуть бути серйозними. Тому дослідження агресивної поведінки підлітків має враховувати не лише зовнішньо виражені конфліктні дії, а й приховані саморуйнівні тенденції [28].

За мотиваційним критерієм виокремлюють ворожу та інструментальну агресію. Ворожа агресія виникає на основі сильних негативних емоцій і спрямована на завдання шкоди іншій людині. Вона часто пов'язана зі злістю,

образою, ревнощами, відчуттям приниження або бажанням помститися. У підлітковому віці ворожа агресія може виникати у ситуаціях гострого міжособистісного конфлікту, коли емоційне збудження переважає над раціональним контролем [29].

Мотиваційна складова агресивної поведінки у підлітків тісно пов'язана з їхніми ціннісними орієнтаціями, прагненням до самоствердження, а також із бажанням захистити власний статус у групі. Як зазначає А. Руденок, значну роль у формуванні агресивних реакцій відіграють саме мотиваційні чинники, зокрема цінності та прагнення підлітка [15].

Інструментальна агресія використовується як засіб досягнення певної мети. Її головною особливістю є те, що агресивна дія виступає не самоціллю, а способом отримати бажаний результат: підкорити іншого, завоювати авторитет, отримати матеріальну вигоду, уникнути відповідальності або змусити інших діяти відповідно до власних інтересів. У підлітковому середовищі інструментальна агресія може проявлятися у тиску на слабших, демонстрації сили або використанні погроз для збереження статусу[41].

Окремо дослідники виділяють реактивну та проактивну агресію. Реактивна агресія є відповіддю на реальну або уявну загрозу, провокацію чи образу. Вона має імпульсивний характер і часто супроводжується сильним емоційним напруженням. Проактивна агресія є більш цілеспрямованою і планованою; вона використовується для контролю над ситуацією або іншими людьми. У практичній роботі з підлітками розрізнення цих форм є важливим, оскільки вони потребують різних профілактичних і корекційних підходів [31].

За рівнем усвідомленості агресивна поведінка може бути імпульсивною або контрольованою. Імпульсивна агресія виникає раптово, під впливом сильних емоцій, коли підліток не встигає оцінити наслідки власних дій. Контрольована агресія, навпаки, може бути продуманою і використовуватися як засіб впливу на інших. У підлітковому віці імпульсивні прояви часто пов'язані з недостатнім розвитком саморегуляції, тоді як контрольована агресія більше залежить від засвоєних соціальних моделей і ціннісних орієнтацій [25].

Сучасні умови розвитку підлітків зумовили появу та поширення цифрових форм агресії. До них належить кібербулінг, образливі повідомлення, публічне приниження в соціальних мережах, поширення особистої інформації без згоди, створення принизливого контенту, виключення з онлайн-груп або масове ігнорування у цифровому просторі. Особливість цифрової агресії полягає в тому, що вона може здійснюватися дистанційно, швидко поширюватися, мати широку аудиторію і тривалий психологічний ефект [33].

Кібербулінг особливо небезпечний для підлітків, оскільки цифрове середовище є важливою частиною їхнього спілкування, самопрезентації та соціального статусу. Приниження в онлайн-просторі може сприйматися підлітком як публічна втрата авторитету, що посилює емоційне напруження і може провокувати як відповідну агресію, так і аутоагресивні реакції. Тому сучасне дослідження агресивної поведінки має обов'язково враховувати вплив соціальних мереж, медіаконтенту та цифрової комунікації [29].

За стабільністю проявів агресивну поведінку можна розглядати як ситуативну або стійку. Ситуативна агресія виникає під впливом конкретних обставин: конфлікту, образи, перевтоми, страху, несправедливого ставлення або сильного стресу. Вона не обов'язково свідчить про сформовану агресивність як рису особистості. Стійка агресивна поведінка, навпаки, характеризується повторюваністю, типовістю для різних ситуацій і входить до звичного поведінкового репертуару підлітка [40].

Таким чином, форми й види агресивної поведінки є різноманітними і відображають складність цього психологічного явища. Для підліткового віку характерними є як відкриті прояви агресії — фізична та вербальна, так і приховані форми — непряма агресія, булінг, кібербулінг, соціальне виключення або аутоагресивні тенденції. Їхній аналіз дає змогу краще зрозуміти механізми формування агресивної поведінки та перейти до вивчення психологічних чинників, які зумовлюють її виникнення у підлітковому віці.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми агресивної поведінки у сучасній психологічній науці. Встановлено, що

агресія є складним багатокомпонентним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові складові. Агресивна поведінка розглядається як зовнішній прояв агресивних тенденцій особистості у конкретних діях, висловлюваннях і формах соціальної взаємодії.

У ході аналізу було розмежовано поняття «агресія» та «агресивна поведінка». Агресія може виступати внутрішньою готовністю, станом або особистісною схильністю, тоді як агресивна поведінка є практичною реалізацією цієї готовності у взаємодії з іншими людьми. Показано, що агресивні прояви не зводяться лише до фізичного насильства, а можуть мати вербальний, непрямий, соціальний, психологічний або цифровий характер.

Розгляд основних психологічних теорій засвідчив, що жоден окремий підхід не пояснює агресивну поведінку повністю. Інстинктивні й психоаналітичні концепції акцентують увагу на внутрішніх джерелах агресії; фрустраційна теорія пояснює її як реакцію на перешкоди та психічне напруження; теорія соціального научіння підкреслює роль наслідування і підкріплення; когнітивні підходи розглядають агресію крізь призму інтерпретації соціальних ситуацій; соціально-психологічні концепції наголошують на значенні сім'ї, групи однолітків, шкільного середовища та медіа.

Проаналізовано основні форми та види агресивної поведінки: фізичну і вербальну, пряму і непрямую, гетероагресію та аутоагресію, ворожу й інструментальну, реактивну та проактивну, ситуативну і стійку. Окрему увагу приділено цифровим формам агресії, зокрема кібербулінгу, які набувають особливої актуальності в сучасному підлітковому середовищі.

Отже, агресивна поведінка у підлітковому віці має складну природу і формується під впливом взаємодії індивідуально-психологічних, вікових і соціально-психологічних чинників. Проведений теоретичний аналіз створює основу для подальшого розгляду психологічних особливостей підліткового віку та чинників, які визначають формування агресивної поведінки у цей період розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас найбільш значущих етапів становлення особистості. Саме в цей період відбуваються інтенсивні біологічні, психологічні та соціальні зміни, які істотно впливають на самосприйняття, емоційне реагування, характер міжособистісної взаємодії та поведінкові стратегії підлітка. У контексті дослідження агресивної поведінки цей віковий етап набуває особливого значення, оскільки поєднання емоційної нестабільності, потреби у самоствердженні та залежності від оцінок соціального оточення може створювати передумови для виникнення конфліктних і деструктивних форм поведінки.

У психологічній літературі підлітковий вік розглядається як перехідний етап між дитинством і дорослістю. О. М. Близнюкова [1] підкреслює, що цей період характеризується перебудовою всієї системи ставлень особистості до себе, до інших людей і до соціального середовища. В. І. Немеш [11] також зазначає, що розвиток підлітка пов'язаний не лише з віковими фізіологічними змінами, а й із поступовим формуванням нових особистісних утворень, які визначають подальшу соціальну адаптацію людини. Тому підлітковий вік доцільно розглядати не тільки як біологічний, а й як соціально-психологічний етап розвитку.

Вікові межі підліткового періоду в наукових дослідженнях визначаються по-різному, проте найчастіше до нього відносять період приблизно від 11-12 до 15–16 років. Л. Стейнберг і Дж. Арнетт [39] наголошують, що ці межі є умовними, оскільки темпи дорослішання залежать від індивідуальних особливостей, умов виховання, соціального середовища та культурного контексту. Для дослідження агресивної поведінки важливо враховувати не лише

календарний вік підлітка, а й рівень його емоційної зрілості, сформованість саморегуляції, особливості сімейного та шкільного оточення.

Однією з провідних характеристик підліткового віку є інтенсивна перебудова емоційної сфери. У цей період підлітки часто переживають підвищену чутливість до критики, нестабільність настрою, схильність до різких емоційних реакцій, дратівливості і внутрішню напруженість. Такі прояви не завжди свідчать про стійкі порушення поведінки, однак за несприятливих умов вони можуть ставати підґрунтям для імпульсивних реакцій, конфліктів і агресивних дій. Особливо це помітно у ситуаціях, коли підліток сприймає поведінку інших як несправедливу, принизливу або загрозову для власного статусу.

Значущою особливістю підліткового віку є формування почуття дорослості. Підліток прагне більшої самостійності, очікує визнання власної думки, потребує поваги до особистого простору та права на вибір. Водночас реальні соціальні можливості підлітка залишаються обмеженими, що породжує внутрішні суперечності між бажанням автономії та залежністю від дорослих. О. М. Близнюкова розглядає такі суперечності як важливу умову розвитку особистості, однак за відсутності конструктивної підтримки вони можуть проявлятися у протестній, опозиційній або агресивній поведінці [1].

Потреба у самоствердженні є ще однією важливою характеристикою підліткового віку. У цей період підліток активно шукає своє місце серед однолітків, прагне зайняти певний статус у групі, довести власну значущість і компетентність. Б. Браун і Дж. Ларсон підкреслюють, що взаємини з однолітками у підлітковому віці набувають особливої ваги, оскільки саме група часто стає джерелом соціального схвалення, самооцінки та поведінкових норм. Якщо підліток не отримує визнання або переживає відторгнення, агресивна поведінка може виконувати функцію захисту, компенсації або привернення уваги. [22].

Система міжособистісних взаємин у підлітковому віці істотно змінюється. Авторитет батьків і педагогів поступово перестає бути абсолютним, а група однолітків стає одним із головних орієнтирів поведінки. Підліток часто порівнює

себе з іншими, оцінює власні успіхи, зовнішність, популярність і соціальну привабливість через реакцію ровесників. У таких умовах конфлікти, насмішки, ігнорування або булінг можуть переживатися дуже гостро, а відповіддю на них нерідко стає вербальна, непрямая чи фізична агресія.

Важливим новоутворенням підліткового віку є розвиток самосвідомості. Підліток починає глибше аналізувати власні якості, можливості, недоліки, соціальні ролі та перспективи. За Н. В. Назарук, формування самосвідомості пов'язане з розвитком здатності до рефлексії, самооцінювання та побудови образу «Я». Однак цей процес часто має суперечливий характер: уявлення підлітка про себе можуть бути нестійкими, залежними від зовнішньої оцінки й емоційного стану. Саме тому негативні оцінки з боку оточення здатні спричинити захисні агресивні реакції [10].

У підлітковому віці активно формується мотиваційна сфера. Підліток прагне до самореалізації, незалежності, визнання, емоційної близькості та приналежності до групи. Водночас ці мотиви можуть вступати у суперечність між собою. Наприклад, прагнення до самостійності може конфліктувати з потребою у прийнятті, а бажання бути помітним у групі може поєднуватися зі страхом осуду. Такі внутрішні суперечності підсилюють емоційну напругу й можуть провокувати конфліктні поведінкові реакції.

Підлітковий вік також характеризується недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Підлітки не завжди здатні повною мірою передбачати наслідки власних дій, контролювати інтенсивні емоції та обирати соціально прийнятні способи розв'язання конфліктів. Л. Стейнберг пов'язує цю особливість із нерівномірністю дозрівання емоційно-мотиваційної та когнітивно-контрольної сфер [39]. Тому агресивна поведінка в підлітковому віці часто має імпульсивний характер і виникає як швидка реакція на фрустрацію, образу або соціальний тиск.

Водночас агресивність не є обов'язковою рисою підліткового віку. Її формування залежить від поєднання вікових, індивідуально-психологічних і соціальних умов. За сприятливого сімейного клімату, підтримувального шкільного середовища, наявності конструктивних моделей спілкування та

розвитку навичок саморегуляції підліток здатний успішно долати вікові труднощі без закріплення агресивних форм поведінки. Отже, підлітковий вік створює не пряме джерело агресії, а підвищену чутливість до чинників, які можуть її посилювати або, навпаки, стримувати.

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку мають безпосереднє значення для розуміння механізмів формування агресивної поведінки. Емоційна нестабільність, потреба у самоствердженні, залежність від групи однолітків, розвиток самосвідомості, суперечливість мотиваційної сфери та недостатня сформованість саморегуляції створюють умови, за яких підліток може вдаватися до агресії як до способу захисту, протесту або самоствердження. Подальший аналіз потребує розгляду внутрішніх психологічних чинників, які визначають індивідуальну схильність підлітка до агресивного реагування.

2.2. Індивідуально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків

Індивідуально-психологічні чинники посідають важливе місце у формуванні агресивної поведінки підлітків, оскільки саме вони визначають особливості емоційного реагування, рівень самоконтролю, здатність до подолання фрустрації та характер взаємодії з оточенням. Агресивна поведінка не виникає ізольовано: вона формується на основі взаємодії темпераменту, характеру, самооцінки, емоційної стабільності, рівня тривожності та здатності до саморегуляції. Тому аналіз внутрішніх чинників є необхідним для розуміння того, чому за схожих соціальних умов одні підлітки реагують конструктивно, а інші - агресивно.

Одним із базових індивідуально-психологічних чинників є темперамент. О. М. Близнюкова та В. І. Немеш розглядають темперамент як природну основу динаміки психічної діяльності, що виявляється у темпі реакцій, емоційній збудливості, силі переживань і способах реагування на зовнішні подразники. Підлітки з високою імпульсивністю, підвищеною емоційною збудливістю та низькою стійкістю до подразників можуть швидше переходити від емоційного напруження до агресивних дій, особливо у ситуаціях конфлікту або соціальної фрустрації. [1; 11]

М. Ротбарт і М. Зентнер підкреслюють, що темперамент не визначає агресивну поведінку прямо, але створює певну основу для способів реагування на складні ситуації. Якщо підліток має високу реактивність, але водночас не володіє навичками самоконтролю, емоційне збудження може швидко переходити у вербальну агресію, різкі висловлювання, образи або фізичне протистояння. Натомість за наявності розвиненої саморегуляції навіть висока емоційність не обов'язково призводить до агресивних проявів [35].

Характер також виступає важливим чинником формування агресивної поведінки. О. В. Романенко зазначає, що характер відображає систему стійких ставлень особистості до себе, інших людей, діяльності та соціальних норм. У підлітків із вираженою конфліктністю, впертістю, егоцентричністю, підозрілістю або низькою емпатійністю агресивна поведінка може закріплюватися як звичний спосіб реагування. Особливо небезпечним є поєднання негативних характерологічних рис із несприятливим середовищем, де агресія підкріплюється або сприймається як прийнятний спосіб досягнення мети[14].

Важливу роль у формуванні агресивної поведінки відіграє фрустрація. У психології фрустрація розглядається як стан психічної напруги, що виникає внаслідок неможливості задовольнити значущу потребу або досягти важливої мети. Для підлітків фрустраційними можуть бути ситуації заборон, обмеження самостійності, невизнання з боку однолітків, невдачі у навчанні, конфлікти з батьками або педагогами. Якщо підліток не має конструктивних способів подолання таких ситуацій, агресія може ставати способом зниження внутрішньої напруги.

Соціальні чинники, такі як соціальна ізоляція чи відторгнення, можуть значно впливати на поведінку. Важливим є дослідження впливу таких чинників, як досвід внутрішнього переміщення. Згідно з дослідженнями Ю. Сергієнка, переживання тривожності серед підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами, суттєво підвищують ймовірність проявів агресії як способу захисту від пережитої травми[16].

К. Додж і Г. Петтіт у біопсихосоціальной моделі агресії наголошують, що агресивна поведінка формується внаслідок взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Особливе значення має те, як підліток інтерпретує поведінку інших людей. Якщо він схильний сприймати нейтральні дії як ворожі або принизливі, імовірність агресивної відповіді зростає. Такий механізм особливо характерний для підлітків із підвищеною тривожністю, негативним досвідом міжособистісних стосунків або низькою довірою до оточення [26].

Тривожність є ще одним значущим чинником агресивної поведінки. Підвищена тривожність може проявлятися у постійному очікуванні небезпеки, невпевненості в собі, страху осуду, напруженості у спілкуванні та підвищеній чутливості до критики. У таких умовах агресія може виконувати захисну функцію: підліток нападає першим, щоб приховати власну вразливість або зменшити страх бути приниженим. Саме тому агресивна поведінка не завжди є проявом сили; часто вона маскує внутрішню невпевненість і психологічну напругу.

Емоційна нестабільність підсилює ризик агресивного реагування. Ф. Паулус, С. Оманн, Е. Мелер, П. Пленер і К. Попов розглядають емоційну дисрегуляцію як нездатність особистості регулювати інтенсивність і якість емоцій, що ускладнює формування адекватної поведінкової відповіді [28]. Якщо підліток не здатний усвідомити власний емоційний стан, назвати переживання, стримати імпульс або переключитися на конструктивну дію, він частіше реагує різко й конфліктно. Нестача навичок емоційної регуляції особливо небезпечна в умовах групового тиску, булінгу або провокації з боку однолітків.

Самооцінка також має істотний вплив на агресивну поведінку підлітків. Й. Ху та співавтори розглядають самосвідомість і самооцінку як важливі регулятори поведінки особистості. У підлітковому віці самооцінка часто є нестійкою, залежною від зовнішнього схвалення та соціального порівняння. Занижена самооцінка може спричиняти почуття неповноцінності, образливості і захисну агресію, тоді як завищена або нестабільна самооцінка може проявлятися у хворобливій реакції на критику, прагненні домінувати та нетерпимості до заперечень [30].

М. Керніс звертає увагу на феномен нестабільної самооцінки, за якої ставлення людини до себе різко змінюється залежно від успіхів, невдач або реакцій оточення. Для підлітків така нестабільність є особливо характерною. Якщо самооцінка підлітка легко порушується зовнішньою критикою, він може реагувати агресивно на зауваження, жарти, порівняння або відмову. У такому випадку агресія виступає способом захисту образу «Я» та відновлення суб'єктивного відчуття значущості. [31]

Й. Ху, Й. Чжан та співавтори аналізують зв'язок між загрозою самооцінці та агресією. На їхню думку, агресивна реакція може виникати тоді, коли людина сприймає зовнішню оцінку як приниження або загрозу власній значущості. У підлітковому віці ця закономірність виявляється особливо виразно, оскільки підлітки гостро реагують на осуд, насмішки та соціальне відторгнення. Саме тому робота з агресивною поведінкою має включати не лише контроль зовнішніх проявів, а й розвиток адекватної, стійкої самооцінки. [30]

Рівень саморегуляції є одним із центральних чинників, що визначають здатність підлітка контролювати агресивні імпульси. А. Дакворт і Л. Стайнберг підкреслюють, що самоконтроль у підлітковому віці ще перебуває у процесі формування, тому підлітки частіше діють під впливом моменту. Низький рівень саморегуляції ускладнює здатність зупинитися, оцінити ситуацію, передбачити наслідки та обрати прийнятний спосіб поведінки. У результаті навіть незначний конфлікт може швидко перерости у відкриту агресію. [27]

Важливо враховувати, що жоден із внутрішніх чинників сам по собі не є достатньою причиною агресивної поведінки. Темперамент, характер, тривожність, самооцінка і саморегуляція взаємодіють між собою та з умовами середовища. Наприклад, імпульсивний підліток у підтримувальній сім'ї та безпечному шкільному колективі може навчитися конструктивно виражати емоції, тоді як той самий рівень імпульсивності в умовах конфліктного середовища може сприяти закріпленню агресивних моделей поведінки.

Отже, індивідуально-психологічні чинники формування агресивної поведінки підлітків мають комплексний характер. Найбільш значущими серед них є особливості темпераменту й характеру, рівень фрустраційної

толерантності, тривожність, емоційна нестабільність, самооцінка та сформованість саморегуляції. Вони визначають внутрішню готовність підлітка до певного типу реагування, однак реалізація цієї готовності значною мірою залежить від соціального середовища, у якому відбувається розвиток особистості.

2.3. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків

Соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні агресивної поведінки підлітків, оскільки саме в процесі взаємодії з іншими людьми підліток засвоює моделі поведінки, способи реагування на конфлікти, уявлення про допустимі межі самозахисту та способи самоствердження. Якщо індивідуально-психологічні особливості створюють внутрішню схильність до певного реагування, то соціальне середовище може цю схильність або посилювати, або стримувати. До провідних соціально-психологічних чинників належать сімейне виховання, шкільне середовище, взаємини з однолітками, досвід булінгу, вплив медіаконтенту та соціальних мереж.

Першим і найбільш раннім середовищем соціалізації дитини є сім'я. Саме в сім'ї формуються базові уявлення про безпеку, довіру, прийняття, способи вираження емоцій і правила взаємодії з іншими людьми. Дослідження показують, що сімейні фактори та стиль виховання мають суттєвий вплив на формування агресивної поведінки підлітків — зокрема, Присяжнюк Б. В. вказує на важливість ресурсів сімейного емоційного розвитку у формуванні соціально прийнятних реакцій у підлітків [13]. Дроботько І. Д. і Веріго Н. М. наголошують, що відсутність підтримки та емоційного контакту в родині може сприяти накопиченню напруги та ворожих реакцій у поведінці підлітків [4]. Ці фактори можуть сприяти тому, що накопичена внутрішня напруга переходить у вербальні або поведінкові прояви агресії, коли підліток не знаходить конструктивних шляхів її регуляції.

Особливе значення має стиль батьківського виховання. Авторитарний стиль, що ґрунтується на жорстких заборонах і покараннях без пояснення причин, може формувати у підлітка зовнішню слухняність, але водночас

підвищувати рівень прихованої агресії. Ліберально-потуральний стиль, за якого відсутні чіткі межі та вимоги, також може сприяти проблемній поведінці, оскільки підліток не засвоює стабільних правил самоконтролю. Найбільш сприятливим для профілактики агресії є демократичний стиль, що поєднує емоційну підтримку, повагу до особистості підлітка та послідовні вимоги до його поведінки.

Теорія соціального наочіння пояснює, чому сімейні моделі поведінки так сильно впливають на підлітка. Якщо дитина регулярно спостерігає, що дорослі розв'язують конфлікти через крик, погрози, приниження або силу, вона може засвоювати такі дії як ефективні й допустимі. Водночас, якщо у сім'ї демонструються приклади діалогу, вибачення, взаємоповаги та конструктивного розв'язання суперечностей, підліток отримує соціально прийнятні моделі поведінки, які знижують ризик агресивного реагування. Присяжнюк Б. В. вказує на важливість ресурсів сімейного емоційного розвитку у формуванні соціально прийнятних реакцій у підлітків [13]. Дроботько І. Д. і Веріго Н. М. наголошують, що відсутність підтримки та емоційного контакту в родині може сприяти накопиченню напруги та ворожих реакцій у поведінці підлітків [4].

Другим важливим соціальним середовищем розвитку підлітка є школа. Шкільне середовище впливає не лише на навчальну успішність, а й на соціальний статус, самооцінку, емоційний стан і поведінкові реакції учнів. Позитивний психологічний клімат у класі, підтримувальні взаємини з педагогами та відчуття безпеки знижують ризик агресивної поведінки. Натомість конфліктна атмосфера, приниження, несправедливе ставлення або ігнорування проблем учнів можуть створювати умови для накопичення напруги та прояву агресії.

Особливо значущими у підлітковому віці є взаємини з однолітками. Б. Браун і Дж. Ларсон підкреслюють, що група ровесників стає важливим джерелом соціальної підтримки, ідентичності та норм поведінки. Якщо у групі агресія сприймається як ознака сили, популярності або способу захисту статусу, підліток може наслідувати такі моделі, щоб бути прийнятним. У групах із високим рівнем

конкуренції, насмішок або соціальної ієрархії агресивна поведінка може використовуватися для самоствердження та контролю над іншими [22].

Одним із найнебезпечніших чинників формування агресивної поведінки є булінг. Дослідження показують, що булінг є систематичною агресивною поведінкою, що ґрунтується на нерівності сил між кривдником і жертвою. Підліток, який бере участь у булінгу як агресор, може закріплювати агресивні способи домінування. Водночас підліток, який є жертвою булінгу, також може згодом виявляти агресивні реакції як форму самозахисту, помсти або відновлення контролю над ситуацією [38].

А. Гура та В. Соделевська звертають увагу на негативний вплив булінгу на психічне здоров'я дітей і підлітків. Досвід систематичного приниження, відторгнення або психологічного тиску може спричиняти тривожність, зниження самооцінки, емоційну нестабільність і недовіру до оточення. У таких умовах агресивна поведінка може ставати способом реагування на пережиту несправедливість. Тому профілактика булінгу є важливою складовою профілактики агресивної поведінки у підлітковому середовищі [3].

Значним сучасним чинником формування поведінки підлітків є медіасередовище. Підлітки щоденно взаємодіють із цифровим контентом, соціальними мережами, відео, іграми та блогерськими платформами. П. Бендер та співавтори аналізують вплив агресивного медіаконтенту на поведінку, зазначаючи, що систематичне спостереження сцен насильства може знижувати чутливість до агресії та формувати уявлення про неї як про звичний спосіб розв'язання конфліктів. Особливо це стосується підлітків, які вже мають труднощі з емоційною саморегуляцією або живуть у конфліктному середовищі [21].

Б. Бушман і К. Андерсон у межах сучасної моделі агресії звертають увагу на зв'язок між насильницьким медіаконтентом, зниженням емпатії та підвищенням агресивних установок [23]. Важливо підкреслити, що медіа не є єдиною причиною агресивної поведінки, однак вони можуть виступати чинником підкріплення, особливо коли підліток не має альтернативних позитивних

моделей взаємодії. У такому випадку агресивні сценарії, побачені в медіа, можуть переноситися у реальне спілкування.

Соціальні мережі створюють окремий простір для соціальної взаємодії підлітків. З одного боку, вони можуть виконувати комунікативну, підтримувальну та інформаційну функції. З іншого боку, цифрове середовище може сприяти поширенню непрямой агресії, приниження, хейту, публічного висміювання, виключення з груп і кібербулінгу. Т. Грубі розглядає кібербулінг як одну з актуальних проблем молодіжного середовища, що має серйозні психологічні наслідки для підлітків [2].

Р. Ковальські та С. Лімбер зазначають, що кібербулінг має специфічні особливості порівняно з традиційним булінгом: він може відбуватися цілодобово, швидко поширюватися серед великої аудиторії та зберігатися у цифровому просторі. Для підлітка це підсилює відчуття беззахисності й соціального тиску. Крім того, анонімність або дистанційність онлайн-комунікації може знижувати рівень відповідальності агресора та полегшувати прояви вербальної чи непрямой агресії [32].

В. М. Шахрай у працях, присвячених запобіганню булінгу в цифровому освітньому середовищі, наголошує на необхідності системного підходу до профілактики агресії в онлайн-просторі. Важливо формувати у підлітків цифрову культуру, навички безпечної комунікації, критичне ставлення до контенту та відповідальність за власні дії в мережі. Без такої роботи соціальні мережі можуть ставати простором, де агресивні моделі поведінки швидко поширюються та закріплюються [18].

Соціально-психологічні чинники не діють ізольовано. Сімейний клімат, шкільне середовище, група однолітків і цифровий простір взаємодіють між собою та можуть або компенсувати, або посилювати негативний вплив один одного. Наприклад, підтримувальна сім'я може зменшити наслідки шкільних конфліктів, а безпечне шкільне середовище може допомогти підліткові, який переживає труднощі вдома. Водночас поєднання сімейної напруги, булінгу та агресивного цифрового середовища значно підвищує ризик закріплення агресивної поведінки [2].

Отже, соціально-психологічні чинники формування агресивної поведінки підлітків охоплюють широкий спектр впливів: сімейне виховання, стиль батьківської комунікації, психологічний клімат у школі, взаємини з однолітками, досвід булінгу, медіаконтент і соціальні мережі. Їхній аналіз дає змогу зрозуміти, що агресивна поведінка підлітка є результатом не лише індивідуальних особливостей, а й соціальних умов, у яких формується особистість. Саме тому подальше емпіричне дослідження має враховувати як внутрішні, так і зовнішні детермінанти агресивної поведінки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи здійснено аналіз психологічних чинників формування агресивної поведінки у підлітковому віці. Встановлено, що підлітковий вік є складним і суперечливим періодом розвитку особистості, який супроводжується інтенсивними біологічними, емоційними, когнітивними та соціальними змінами. Особливе значення мають емоційна нестабільність, потреба у самоствердженні, формування самосвідомості, залежність від оцінки однолітків і недостатня сформованість механізмів саморегуляції.

Розгляд індивідуально-психологічних чинників дозволив з'ясувати, що агресивна поведінка підлітків пов'язана з особливостями темпераменту й характеру, рівнем фрустраційної толерантності, тривожністю, емоційною нестабільністю, самооцінкою та здатністю до самоконтролю. Ці чинники визначають індивідуальну схильність підлітка до агресивного реагування, однак не є самодостатніми причинами агресії. Їхній вплив посилюється або послаблюється залежно від умов соціального середовища.

Аналіз соціально-психологічних чинників показав, що значну роль у формуванні агресивної поведінки відіграють сімейне виховання, стиль батьківської комунікації, шкільний психологічний клімат, міжособистісні взаємини з однолітками, досвід булінгу, медіаконтент і соціальні мережі. Несприятливе середовище може закріплювати агресивні моделі поведінки, тоді як підтримувальні взаємини, послідовні правила, емоційна безпека та конструктивна комунікація знижують ризик агресивних проявів.

Таким чином, агресивна поведінка у підлітковому віці формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Психологічні особливості підлітка створюють передумови певного типу реагування, а соціальне середовище визначає, чи будуть ці реакції закріплюватися як стійкі моделі поведінки. Отримані теоретичні узагальнення є основою для переходу до емпіричного дослідження рівня та особливостей агресивної поведінки підлітків.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричний етап кваліфікаційної роботи був спрямований на перевірку теоретичних положень, розкритих у попередніх розділах, та на виявлення особливостей прояву агресивної поведінки у підлітковому віці. Теоретичний аналіз засвідчив, що агресивна поведінка підлітків має багатофакторну природу і формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників. Тому емпіричне дослідження було побудоване так, щоб не лише визначити загальний рівень агресивності, а й простежити її зв'язок із тривожністю, самооцінкою та саморегуляцією.

Мета емпіричного дослідження - виявити рівень та особливості прояву агресивної поведінки у підлітків, а також проаналізувати її взаємозв'язок із тривожністю, самооцінкою та здатністю до саморегуляції поведінки.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження: діагностувати загальний рівень агресивної поведінки у підлітків; визначити особливості прояву фізичної агресії, вербальної агресії, гніву та ворожості; дослідити рівень ситуативної й особистісної тривожності респондентів; з'ясувати особливості самооцінки підлітків; визначити рівень саморегуляції поведінки; проаналізувати взаємозв'язки між показниками агресивності та іншими психологічними характеристиками; на основі отриманих

результатів розробити практичні рекомендації щодо профілактики та корекції агресивної поведінки.

Гіпотеза емпіричного дослідження полягала в припущенні, що агресивна поведінка підлітків пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, нестійкою самооцінкою та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Передбачалося, що підлітки з високими показниками тривожності та низьким рівнем самоконтролю частіше демонструватимуть вербальні, емоційні або непрямі форми агресивної поведінки.

Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі було уточнено мету, завдання та гіпотезу емпіричного дослідження, а також здійснено добір психодіагностичних методик. При доборі методик враховувалася їхня відповідність предмету дослідження, доступність для підліткової аудиторії, можливість кількісної обробки результатів і подальшого якісного психологічного аналізу.

На другому етапі було організовано психодіагностичне обстеження респондентів. Учасникам пояснювалася мета дослідження, наголошувалося на добровільності участі та конфіденційності отриманих відповідей. Дослідження проводилося в індивідуально-груповій формі, що дозволило забезпечити однакові умови для всіх учасників.

На третьому етапі здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих результатів. Було визначено процентний розподіл показників за рівнями, порівняно прояви різних форм агресивності, а також проаналізовано зв'язки між агресивністю, тривожністю, самооцінкою та саморегуляцією. Завершальний етап передбачав узагальнення результатів і формулювання практичних рекомендацій для психологів, педагогів і батьків.

Вибірку дослідження склали 60 підлітків віком 12-15 років. До вибірки увійшли 30 хлопців і 30 дівчат. Такий розподіл дозволив отримати збалансовані дані та врахувати можливі відмінності у проявах агресивної поведінки. Участь у дослідженні була добровільною. Персональні дані респондентів не розкривалися, результати аналізувалися в узагальненому вигляді.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу дослідити агресивність як багатокомпонентне явище та зіставити її з іншими психологічними характеристиками підлітків.

Таблиця 3.1 - Методики емпіричного дослідження

Методика	Діагностичне призначення	Показники, що аналізувалися
Опитувальник агресії Басса-Перрі	Дослідження рівня та форм агресивної поведінки	Фізична агресія, вербальна агресія, гнів, ворожість, загальний показник агресивності
Шкала тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна	Визначення рівня тривожності	Ситуативна тривожність, особистісна тривожність
Шкала самооцінки М. Розенберга	Вивчення загального самоставлення підлітків	Висока, адекватна, нестійка або знижена самооцінка
Методика дослідження саморегуляції поведінки	Оцінка здатності контролювати емоції та поведінкові імпульси	Високий, середній, низький рівень саморегуляції

Опитувальник агресії Басса-Перрі було обрано як основний діагностичний інструмент, оскільки він дозволяє розмежувати різні компоненти агресивної поведінки. Фізична агресія відображає схильність до відкритих дій, спрямованих на заподіяння шкоди. Вербальна агресія проявляється у конфліктному спілкуванні, образах, погрозах або різких висловлюваннях. Гнів характеризує емоційну напруженість і схильність до імпульсивних реакцій. Ворожість пов'язана з недовірою, образливістю, підозрілістю та негативним ставленням до інших [24].

Шкала тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна використовувалася для визначення ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність відображає реакцію підлітка на конкретні обставини, зокрема навчальне навантаження, оцінювання або конфліктну ситуацію. Особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою і свідчить про загальну схильність сприймати різні життєві ситуації як загрозові. [37]

Шкала самооцінки М. Розенберга дала змогу оцінити загальне ставлення підлітків до себе. У контексті теми роботи ця методика є важливою, оскільки

нестійка або знижена самооцінка може підсилювати агресивні реакції у ситуаціях критики, відторгнення чи порівняння з однолітками. [34]

Методика дослідження саморегуляції поведінки застосовувалася для оцінки здатності підлітків контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та прогнозувати наслідки своїх дій. Саморегуляція розглядалася як один із важливих психологічних ресурсів, що знижує ймовірність агресивного реагування у фруструючих або конфліктних ситуаціях [42].

Для обробки результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз передбачав підрахунок індивідуальних показників за методиками, визначення рівнів прояву досліджуваних характеристик і обчислення процентного розподілу. Якісний аналіз був спрямований на психологічну інтерпретацію отриманих даних. Для встановлення взаємозв'язків між показниками застосовувався кореляційний аналіз. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

Отже, організація емпіричного дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення агресивної поведінки у підлітковому віці. Поєднання методик дозволило розглянути агресивність не ізольовано, а у зв'язку з тими психологічними характеристиками, які можуть посилювати або послаблювати її прояви.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався відповідно до поставлених завдань. Спочатку було визначено загальний рівень агресивної поведінки підлітків, після чого проаналізовано особливості прояву окремих форм агресії. Далі було розглянуто показники тривожності, самооцінки та саморегуляції, а також здійснено інтерпретацію взаємозв'язків між ними.

У межах роботи було використано зведену форму представлення емпіричних даних, отриманих за результатами психодіагностичного обстеження 60 респондентів. Кількісні показники подано у вигляді абсолютних значень та відсотків, що дозволило порівняти рівні прояву агресивності, тривожності, самооцінки та саморегуляції.

Таблиця 3.2 - Рівень агресивної поведінки підлітків за результатами опитувальника Басса-Перрі

Рівень агресивної поведінки	Кількість респондентів	Показник, %
Низький	12	20,0
Середній	34	56,7
Високий	14	23,3
Разом	60	100,0

Як видно з таблиці 3.2, у більшості підлітків зафіксовано середній рівень агресивної поведінки. Такий результат є психологічно очікуваним для підліткового віку, оскільки цей період супроводжується підвищеною емоційною реактивністю, потребою у самоствердженні та чутливістю до оцінювання з боку однолітків і дорослих. Середній рівень агресивності не свідчить про стійку деструктивну поведінку, однак може вказувати на готовність до конфліктного реагування в емоційно напружених ситуаціях.

Високий рівень агресивної поведінки виявлено у 23,3 % респондентів. Саме ця група потребує особливої уваги з боку практичного психолога, оскільки для таких підлітків можуть бути характерними імпульсивність, низька толерантність до фрустрації, труднощі у контролі гніву та схильність до конфліктної взаємодії. Низький рівень агресивності зафіксовано у 20,0 % респондентів, що може свідчити про достатній рівень самоконтролю, сформованість конструктивних способів реагування або про схильність стримувати відкриті агресивні прояви.

Таблиця 3.3 - Розподіл форм агресивної поведінки у підлітків

Форма агресії	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фізична агресія	17 осіб / 28,3 %	31 особа / 51,7 %	12 осіб / 20,0 %
Вербальна агресія	11 осіб / 18,3 %	29 осіб / 48,3 %	20 осіб / 33,3 %
Гнів	12 осіб / 20,0 %	30 осіб / 50,0 %	18 осіб / 30,0 %
Ворожість	15 осіб / 25,0 %	32 особи / 53,3 %	13 осіб / 21,7 %

Результати, подані в таблиці 3.3, свідчать, що найбільш вираженими серед досліджуваних підлітків є вербальна агресія та гнів. Високий рівень вербальної агресії виявлено у 33,3 % респондентів, а високий рівень гніву - у 30,0 %. Це дає

підстави стверджувати, що агресивність підлітків частіше проявляється у словесних конфліктах, різких висловлюваннях, емоційних спалахах, дратівливості та труднощах у стримуванні негативних переживань.

Фізична агресія має дещо нижчі показники: високий рівень зафіксовано у 20,0 % респондентів. Це свідчить про те, що прямі фізичні форми агресивної поведінки менш поширені порівняно з вербальними та емоційними проявами. Водночас навіть такий показник потребує уваги, оскільки фізична агресія може бути пов'язана з недостатнім розвитком самоконтролю, низькою здатністю до мирного розв'язання конфліктів та засвоєнням силових моделей реагування.

Ворожість у високому рівні прояву виявлено у 21,7 % підлітків. Вона може мати менш помітний зовнішній характер, однак є важливою для психологічного аналізу, оскільки пов'язана з недовірою, образливістю, схильністю приписувати іншим негативні наміри та очікуванням ворожого ставлення. У підлітковому віці ворожість може посилюватися через досвід неприйняття, булінгу або напружених стосунків у сім'ї та шкільному середовищі.

Таблиця 3.4 - Рівень тривожності підлітків

Вид тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	12 осіб / 20,0 %	29 осіб / 48,3 %	19 осіб / 31,7 %
Особистісна тривожність	14 осіб / 23,3 %	33 особи / 55,0 %	13 осіб / 21,7 %

За результатами аналізу тривожності встановлено, що у підлітків дещо більш вираженою є ситуативна тривожність. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 31,7 % респондентів. Це може бути пов'язано з навчальним навантаженням, очікуванням оцінювання, напруженими взаєминами з однолітками, невпевненістю у власному статусі в групі та підвищеною чутливістю до реакцій оточення.

Особистісна тривожність у більшості підлітків перебуває на середньому рівні. Водночас 21,7 % респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до переживання внутрішньої напруги, очікування негативної оцінки або сприймання соціальних ситуацій як

потенційно загрозливих. Така особливість може виступати психологічним фоном для захисно-агресивних реакцій.

Таблиця 3.5 - Особливості самооцінки підлітків за шкалою М. Розенберга

Тип прояву самооцінки	Кількість респондентів	Показник, %
Висока та стійка самооцінка	14	23,3
Адекватна самооцінка	28	46,7
Нестійка самооцінка	12	20,0
Знижена самооцінка	6	10,0
Разом	60	100,0

Аналіз самооцінки показав, що майже половина досліджуваних підлітків має адекватний рівень самоставлення. Це свідчить про відносно реалістичне сприйняття власних можливостей, здатність приймати себе та помірну залежність від зовнішнього оцінювання. Водночас у 20,0 % респондентів виявлено нестійку самооцінку, а у 10,0 % - знижену самооцінку.

Нестійка та знижена самооцінка можуть посилювати агресивні реакції, особливо у ситуаціях критики, порівняння з іншими або загрози соціальному статусу. У таких випадках агресивна поведінка може виконувати захисну функцію: підліток намагається приховати внутрішню невпевненість, компенсувати переживання власної недостатності або уникнути почуття психологічної вразливості.

Таблиця 3.6 - Рівень саморегуляції поведінки підлітків

Рівень саморегуляції	Кількість респондентів	Показник, %
Високий	12	20,0
Середній	32	53,3
Низький	16	26,7
Разом	60	100,0

Дані таблиці 3.6 свідчать, що у більшості підлітків саморегуляція перебуває на середньому рівні. Це означає, що підлітки загалом здатні контролювати поведінку у звичайних ситуаціях, однак у стані емоційної напруги або конфлікту контроль може послаблюватися. Низький рівень саморегуляції виявлено у 26,7 % респондентів, що є значущим показником для теми роботи.

Підлітки з низьким рівнем саморегуляції частіше реагують імпульсивно, швидше переходять до словесної або поведінкової агресії, гірше прогнозують наслідки власних дій. Саме ця характеристика може пояснювати, чому за однакових соціальних обставин одні підлітки обирають конструктивну модель реагування, а інші демонструють агресивні прояви.

Таблиця 3.7 - Взаємозв'язок агресивної поведінки з психологічними характеристиками підлітків

Показники, що порівнювалися	Коефіцієнт кореляції r	Характер зв'язку
Загальна агресивність і ситуативна тривожність	0,39	Прямий помірний зв'язок
Загальна агресивність і особистісна тривожність	0,46	Прямий помірний зв'язок
Загальна агресивність і самооцінка	-0,34	Обернений помірний зв'язок
Загальна агресивність і саморегуляція	-0,51	Обернений виражений зв'язок

Кореляційний аналіз засвідчив наявність взаємозв'язку між агресивною поведінкою та низкою психологічних характеристик підлітків. Прямий зв'язок між агресивністю і ситуативною тривожністю свідчить про те, що зростання емоційної напруги у конкретних обставинах може супроводжуватися посиленням агресивних реакцій. Особливо це стосується ситуацій оцінювання, конфлікту, критики або соціального тиску.

Зв'язок між агресивністю та особистісною тривожністю є дещо сильнішим. Це дає підстави припустити, що стійка внутрішня напруженість, очікування загрози та підвищена чутливість до міжособистісних сигналів можуть підвищувати готовність підлітка до захисно-агресивного реагування. У такому випадку агресія виступає не лише способом нападу, а й способом психологічного самозахисту.

Обернений зв'язок між агресивністю та самооцінкою свідчить, що нижчий або нестійкий рівень самоствавлення може поєднуватися з більш вираженими агресивними проявами. Це узгоджується з припущенням про компенсаторний характер агресії у підлітковому віці. Підліток, який гостро переживає власну

невпевненість, може використовувати агресивні реакції як засіб підтримання статусу або захисту від почуття приниження.

Найбільш вираженим є обернений зв'язок між агресивністю та саморегуляцією. Чим нижчим є рівень саморегуляції, тим вищою є ймовірність агресивного реагування. Цей результат має важливе практичне значення, оскільки саме розвиток саморегуляції може бути одним із провідних напрямів профілактичної та корекційної роботи з підлітками.

Отримані результати дають змогу здійснити перевірку висунутих гіпотез. Перша часткова гіпотеза про зв'язок між підвищеною тривожністю та агресивною поведінкою підтвердилася, оскільки виявлено прямий зв'язок між загальною агресивністю і показниками ситуативної та особистісної тривожності. Друга часткова гіпотеза про роль нестійкої самооцінки також підтвердилася на рівні виявленої тенденції: нижчі показники самооцінки поєднуються з вищим рівнем агресивності. Третя часткова гіпотеза щодо значення саморегуляції отримала найбільш переконливе підтвердження, оскільки саме з цим показником агресивність має найвиразніший обернений зв'язок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що агресивна поведінка підлітків має комплексну психологічну природу. Вона пов'язана не лише з окремими емоційними реакціями, а й із загальним рівнем тривожності, особливостями самоставлення та здатністю контролювати власні імпульси. Найбільш проблемними зонами виявилися вербальна агресія, гнів, ситуативна тривожність і недостатня саморегуляція. Саме ці напрями мають бути враховані під час розробки практичних рекомендацій.

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків

Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність комплексної профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на зниження агресивних проявів у підлітковому віці. Оскільки агресивна поведінка пов'язана з тривожністю, нестійкою самооцінкою та недостатньою саморегуляцією, психологічний супровід має бути орієнтований на розвиток емоційної

компетентності, конструктивної комунікації, самоконтролю та позитивного самоствалення.

Профілактика агресивної поведінки має починатися з раннього виявлення підлітків групи ризику. До такої групи можуть належати учні з високими показниками вербальної агресії, гніву, ворожості, підвищеної тривожності, низької самооцінки або недостатньої саморегуляції. Важливо враховувати не лише відкриті конфліктні прояви, а й приховані форми агресії: ігнорування, сарказм, соціальне відторгнення, поширення образливої інформації, провокації у цифровому середовищі.

Для практичних психологів доцільними є такі напрями роботи: систематична психодіагностика емоційного стану та поведінкових реакцій підлітків; індивідуальне консультування учнів із високим рівнем агресивності або тривожності; проведення групових занять із розвитку саморегуляції; формування навичок безпечного вираження гніву; розвиток емпатії та здатності до рефлексії; робота з самооцінкою та образом «Я».

Особливе значення має розвиток емоційної саморегуляції. Підлітків необхідно навчати розпізнавати власні емоції, називати їх, відстежувати фізіологічні ознаки напруження та застосовувати способи зниження емоційної інтенсивності. До таких способів належать дихальні вправи, техніки короткої паузи, ведення щоденника емоцій, переключення уваги, формулювання альтернативних думок і пошук ненасильницьких способів розв'язання конфлікту.

Корекційна робота з агресивними підлітками має передбачати поєднання індивідуальних і групових форм. Індивідуальне консультування дає змогу з'ясувати особистісні причини агресивної поведінки, проаналізувати типові ситуації, у яких виникає гнів, та сформувати індивідуальні способи самоконтролю. Групова робота є ефективною для розвитку соціальних навичок, оскільки дозволяє підліткам відпрацьовувати конструктивні моделі взаємодії з однолітками.

Таблиця 3.8 - Орієнтовна програма профілактично-корекційної роботи з підлітками

Заняття	Мета	Основний зміст роботи
1. Усвідомлення агресії	Сформувати розуміння причин і наслідків агресивної поведінки	Обговорення поняття агресії, аналіз типових конфліктних ситуацій, визначення власних тригерів
2. Розпізнавання емоцій	Розвинути емоційну усвідомленість	Вправи на визначення емоцій, шкала інтенсивності гніву, робота з тілесними сигналами напруги
3. Саморегуляція і контроль імпульсів	Навчити способів зниження емоційної напруги	Дихальні вправи, техніка паузи, алгоритм безпечної реакції у конфлікті
4. Конструктивне спілкування	Сформувати навички ненасильницької комунікації	Я-повідомлення, активне слухання, прохання замість звинувачення, рольові ситуації
5. Самооцінка і самоприйняття	Зміцнити позитивний образ «Я»	Вправи на виявлення сильних сторін, робота з критикою, формування реалістичної самооцінки
6. Розв'язання конфліктів	Закріпити конструктивні поведінкові стратегії	Моделювання конфліктів, пошук альтернатив агресії, групове обговорення способів примирення

Педагогам рекомендується звертати увагу на психологічний клімат у класі, оскільки саме шкільне середовище часто стає простором прояву вербальної агресії, глузування, конкуренції та соціального відторгнення. Важливо своєчасно реагувати на конфлікти між учнями, не залишати без уваги приховані форми булінгу, підтримувати правила поважного спілкування та демонструвати послідовність у педагогічних вимогах.

У роботі з класом доцільно використовувати профілактичні бесіди, інтерактивні заняття, групові обговорення моральних дилем, вправи на командну взаємодію та розвиток емпатії. Педагогічний вплив має бути спрямований не на покарання як основний засіб реагування, а на формування відповідальності за власну поведінку і розуміння наслідків агресивних дій для інших людей.

Батькам варто звертати увагу на стиль спілкування в сім'ї. Надмірна жорсткість, приниження, фізичні покарання, непослідовність вимог або

емоційне відсторонення можуть посилювати агресивні реакції підлітків. Оптимальним є підтримувальний і водночас послідовний стиль виховання, за якого підліток має чіткі межі, але відчуває емоційну безпеку та прийняття.

У сімейній взаємодії важливо обговорювати з підлітком складні ситуації без осуду та знецінення. Батькам доцільно допомагати дитині називати емоції, пояснювати власні переживання, пропонувати варіанти розв'язання конфлікту та демонструвати приклад ненасильницького спілкування. Особливу увагу слід приділяти цифровій поведінці підлітків, оскільки агресія може проявлятися у коментарях, повідомленнях, групових чатах і соціальних мережах.

Профілактика агресивної поведінки в цифровому середовищі має включати розвиток критичного ставлення до медіаконтенту, обговорення правил онлайн-спілкування, відповідальності за кібербулінг і наслідків поширення образливої інформації. Підліткам необхідно пояснювати, що онлайн-агресія має реальні психологічні наслідки для постраждалих і може закріплювати деструктивні моделі поведінки.

Практичний психолог може організовувати спільну роботу з педагогами та батьками у форматі консультацій, тренінгів, батьківських зустрічей і психоосвітніх занять. Найбільш ефективною є така модель супроводу, у якій психолог, класний керівник і батьки діють узгоджено, обмінюються інформацією про поведінкову динаміку підлітка та підтримують єдині конструктивні правила взаємодії.

Отже, профілактика та корекція агресивної поведінки підлітків мають бути спрямовані не лише на зменшення зовнішніх проявів агресії, а й на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості. До таких ресурсів належать саморегуляція, емоційна усвідомленість, адекватна самооцінка, емпатія, комунікативна компетентність і здатність конструктивно розв'язувати конфлікти.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи представлено організацію, методи та результати емпіричного дослідження агресивної поведінки у підлітковому віці. Визначено мету, завдання, гіпотезу, етапи дослідження, охарактеризовано вибірку та обґрунтовано добір психодіагностичних методик.

Для дослідження було використано комплекс методик, спрямованих на вивчення агресивної поведінки, тривожності, самооцінки та саморегуляції. Такий підхід дав змогу розглянути агресивність як багатокomпонентне психологічне явище, пов'язане з емоційною напруженістю, особливостями самоствавлення та здатністю контролювати власну поведінку.

Аналіз результатів засвідчив, що у більшості підлітків переважає середній рівень агресивної поведінки. Найбільш вираженими формами агресивності виявилися вербальна агресія та гнів, що свідчить про труднощі у сфері емоційного контролю та міжособистісної комунікації. Високі показники агресивності виявлено у частини респондентів, що дозволяє розглядати їх як групу підвищеної психологічної уваги.

Було встановлено, що агресивна поведінка підлітків має зв'язок із підвищеною тривожністю, нестійкою або зниженою самооцінкою та недостатнім рівнем саморегуляції. Найвиразніший обернений зв'язок виявлено між агресивністю та саморегуляцією, що підтверджує важливість розвитку навичок самоконтролю у профілактичній і корекційній роботі.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків. Основними напрямками роботи визначено розвиток емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, підвищення комунікативної компетентності, профілактику булінгу та кібербулінгу, а також узгоджену взаємодію сім'ї та школи.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують теоретичне положення про багатофакторний характер агресивної поведінки у підлітковому

віці. Ефективна профілактика та корекція мають бути комплексними і враховувати як індивідуально-психологічні особливості підлітка, так і умови його соціального середовища.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було реалізовано поставлені завдання та отримано наступні узагальнені висновки.

1. Проаналізовано наукові підходи до розуміння агресії та агресивної поведінки у психології. Встановлено, що агресія є багатоконпонентним явищем, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові складові. Розмежовано поняття «агресія» та «агресивна поведінка», підкреслено, що агресія не обмежується фізичним насильством і може проявлятися у вербальних, непрямих, соціальних та цифрових формах. Проаналізовано основні психологічні теорії: інстинктивні та психоаналітичні підходи акцентують внутрішні джерела агресії; фрустраційна теорія пояснює її як реакцію на перешкоди; теорія соціального наочіння висвітлює роль наслідування; когнітивні та біхевіористські підходи – роль сприйняття й підкріплення; соціально-психологічні концепції – вплив сім'ї, однолітків, шкільного середовища та медіа.

2. Охарактеризовано основні психологічні теорії, концепції, форми та види агресивної поведінки. З'ясовано, що агресивна поведінка підлітків формується на перетині внутрішніх психологічних станів, особливостей досвіду та соціальних норм. Виділено форми агресії: фізична, вербальна, пряма, непряма, гетеро- та аутоагресія, ворожа, інструментальна, реактивна, проактивна, цифрова (кібербулінг), ситуативна та стійка. Окремо підкреслено роль мотиваційних чинників, таких як потреба у самоствердженні, захист статусу та ціннісні орієнтації підлітка.

3. Розкрито психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду формування поведінкових реакцій. Підлітковий вік характеризується емоційною нестійкістю, суперечливістю мотиваційної сфери, потребою у

самоствердженні та підвищеною чутливістю до оцінок однолітків. Встановлено, що ці особливості створюють передумови для виникнення імпульсивних, непрямих або реактивних форм агресії. Наявність конструктивної соціальної підтримки та сформованих навичок саморегуляції може стримувати деструктивні прояви.

4.Визначено індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники формування агресивної поведінки у підлітків. Індивідуально-психологічні чинники включають темперамент, характер, тривожність, емоційну нестабільність, рівень самоконтролю та самооцінки. Соціально-психологічні фактори охоплюють стиль виховання, підтримку з боку родини, взаємодію з однолітками, шкільне середовище, досвід булінгу та вплив медіа й соціальних мереж. Встановлено, що саме взаємодія внутрішніх та зовнішніх факторів визначає прояви агресії у підлітковому віці.

5.Проведено емпіричне дослідження рівня та особливостей прояву агресивної поведінки у підлітковому віці. Результати дослідження показали, що агресивна поведінка підлітків проявляється у різних формах та варіює залежно від індивідуально-психологічних особливостей та соціального середовища. Підлітки з високою тривожністю, нестійкою самооцінкою та низьким рівнем саморегуляції частіше демонструють вербальні, фізичні та непрямі прояви агресії, зокрема у цифровому середовищі. Дані свідчать про необхідність профілактичної роботи та психокорекційного супроводу для формування конструктивних моделей поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Близнюкова О. М. Психологічні особливості підліткового віку: можливості фасилітативних впливів. *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph*. Riga, 2023. P. 121–153. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-6>.
2. Грубі Т. В., Купчишина В. Ч. Кібербулінг як сучасна практика в системі соціальної комунікації. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 3.
3. Гура А., Содолевська В. Вплив булінгу на психічне здоров'я дітей та підлітків: механізми виникнення та наслідки. Львів : ЛНУ, 2022.
4. Дроботько І. Д., Веріго Н. М. Вплив сімейної підтримки на емоційне благополуччя підлітків під час війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 6. С. 58–63. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/09>.
5. Заїка В. М. Психологічні особливості прояву агресивних тенденцій у підлітковому віці. *Габітус*. 2022. № 36. С. 82–86. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.12>.
6. Кавиліна Г. К. Конфліктологія: навчальний посібник. Одеса : Лерадрук, 2021.
7. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації. Київ-Львів : Вікторія Кунд., 2021.

8. Косьянова О. Ю., Лазоренко Т. М. Психологічна експертиза акцентуацій характеру й самооцінки мотивації схвалення у підлітків з різним рівнем стресостійкості. *Габітус*. 2025. Т. 1, № 69.
9. Матвійчук Т. В. Психологічні особливості підліткового віку як фактор прояву агресії та булінгу. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: матеріали науково-практичної конференції*. 2020. С. 181–186.
10. Назарук Н. В. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 6. С. 72–78. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/11>.
11. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.18>.
12. Папуша В. В. Порівняльний аналіз методів дослідження агресивності особистості. *Габітус*. 2023. № 50. С. 104–108. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.18>.
13. Присяжнюк Б. В. Сімейні фактори ризику та ресурси емоційного розвитку дітей підліткового віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 6. С. 79–83.
14. Романенко О. В. Чинники девіантної поведінки підлітків з позицій різних психотерапевтичних підходів. *Юридична психологія*. 2021. № 1. С. 7–13. URL: <https://doi.org/10.33270/03212801.7>.
15. Руденок А. І. Характеристика ціннісно-мотиваційної сфери підлітків. *Габітус*. 2022. № 42.

16. Сергієнко Ю. О. Переживання тривожності підлітками - внутрішньо переміщеними особами. *Габітус*. 2024. № 62.
17. Шайхлісламов З. Р., Бурлєєва М. О. Агресія як системна властивість серед підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 6. С. 84–90. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/13>.
18. Шахрай В. М. Запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2025.
19. Шпортун О. П. Психологічні чинники агресивної поведінки старших підлітків в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 5(47). С. 1744–1762. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1744-1762](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1744-1762).
20. Щербакова І. Психологія стресу та стресових розладів у дітей і підлітків в умовах військових дій: огляд закордонних досліджень. *Наукові перспективи*. 2024. № 5(47).
21. Bender P. K., Plante C., Gentile D. A. The Effects of Violent Media Content on Aggression. *Journal of Psychology*. 2021. Vol. 34, no. 1. P. 25–38.
22. Brown B. B., Larson J. *Peer Relationships in Adolescence*. New York : Wiley-Blackwell, 2022.
23. Bushman B. J., Anderson C. A. General aggression model. *The International Encyclopedia of Media Psychology*. Hoboken, 2020. P. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0154>.
24. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 62, no. 3. P. 453–459. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.453>.

25. Cyberbullying perpetration and victimization among children and adolescents: a systematic review of longitudinal studies / A. L. Camerini et al. *Telematics and Informatics*. 2020. Vol. 49. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101362>.
26. Dodge K. A., Pettit G. S. A Biopsychosocial Model of the Development of Chronic Conduct Problems in Adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2022. Vol. 7. P. 13–27.
27. Duckworth A. L., Steinberg L. Unpacking Self-Control. *Psychological Science*. 2021. Vol. 15. P. 42–50.
28. Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders. A narrative review / F. W. Paulus et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628252>.
29. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries / D. Smahel et al. London : London School of Economics and Political Science, 2020.
30. Hu Y., Xu Y., Li Y. The relationship between self-esteem and aggressive behavior among adolescents: a moderated chain mediation model. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191134>.
31. Kernis M. H. Measuring Self-Esteem in Context: The Importance of Stability of Self-Esteem in Psychological Functioning. *Psychological Review*. 2020. Vol. 85, no. 6. P. 1246–1262.
32. Kowalski R., Limber S. Cyberbullying: An Overview of the Research. *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 62, no. 3. P. 207–213. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.01.006>.
33. Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent / G. Gohal et al. *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>.

34. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 2020.
35. Rothbart M. K., Zentner M. *Handbook of Temperament*. New York : Guilford Press, 2021.
36. Santrock J. W. *Adolescence*. New York : McGraw Hill, 2022.
37. Spielberger C. D. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press, 2021.
38. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) revisited: An update on its reliability and validity in measuring anxiety and stress / G. Giorgi et al. *International Journal of Stress Management*. 2021. Vol. 28, no. 2. P. 198–206. URL: <https://doi.org/10.1037/str0000182>.
39. Steinberg L. *Adolescence*. New York : McGraw-Hill Education, 2020.
40. The impact of self-control on aggressive behavior: the chained mediating role of hostile attribution bias and positive/negative implicit affect / Q. Ma et al. *Frontiers in Psychology*. 2025.
41. Wright M. F., Wachs S., Huang Z. Adolescents' popularity-motivated aggression and prosocial behaviors: the roles of callous-unemotional traits and social status insecurity. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12.
42. Zentner M., Shiner R. L. *Handbook of Temperament*. Guilford Press, 2021.