

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL STUDY ON PECULIARITIES OF ADOLESCENT AGGRESSIVE BEHAVIOR UNDER MARTIAL LAW

У статті представлено дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. Проведено опитування 33 респондентів Приватного ліцею «Академія мудрості», яких було поділено за віком на дві групи, зокрема: 10–13 років та 14–17 років. Використано діагностичні методики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі, а також тест Ассінгера для оцінювання рівня агресивності у відносинах. Подано опис кожного етапу дослідження та наведено характеристики кожної з вибраних методик. У результаті дослідження за діагностикою показників і форми агресії Басса-Даркі виявлено, що найбільш вираженою формою агресії в молодших підлітків є вербальна, а у старшій групі – почуття провини, або аутоагресія. Розподіл позанормових показників індексу агресивності та ворожості показав, що 42,9% молодшої групи підлітків має завищений індекс ворожості, тоді як старша група – 31,6%. У результаті аналізу особливостей агресивної поведінки підлітків за методикою Ассінгера визначено, молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії, а в групі підлітків віком 14–17 років цей показник становить 78,9% від загальної кількості опитуваних. Визначено, що переважною формою для обох груп респондентів є пасивна агресія, зокрема: старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%. Надано практичні рекомендації та розроблено програму психокорекційних занять для психологів та педагогів. Програмою передбачено 6 групових занять по 60 хвилин для кожної групи окремо з кількістю учасників від 7 до 20 осіб. Представлено план занять і подано інструкції щодо їх проведення. Виконання запропонованої програми в освітньому процесі дасть можливість педагогам та психологам зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Ключові слова: агресивна поведінка підлітків, умови воєнного стану, пасивна агресія, індекс агресивності, програма психокорекційних занять.

The article presents a study of the psychological characteristics of aggressive behavior in adolescents under martial law. A survey was conducted among 33 respondents of the Private Lyceum "Akademii mudrosti", who were divided by age into two groups: 10-13 years old and 14-17 years old. Diagnostic methods of indicators and aggression forms by A. Bass and A. Darki were used, as well as the Assinger test to assess the level of aggression in relationships. A description of each stage of the study is provided, and the characteristics of the selected methods are given. As a result of the study based on the diagnosis of indicators and aggression forms according to Bass-Darki, it was found that the most pronounced aggression form in younger adolescents is verbal, and in the older group, it is feelings of guilt, or autoaggression. The distribution of abnormal aggression and hostility index scores showed that 42.9% of the younger group of adolescents had an elevated hostility index, while 31.6% of the older group did. As a result of analyzing the aggressive behavior characteristics in adolescents using the Asinger method, it was found that younger adolescents have a 100% high level of aggression, and in the adolescent group aged 14-17, this figure is 78.9% of the total respondents. It was determined that passive aggression is the predominant form for both groups of respondents, in particular the older group – 68.4%; the younger group – 57.1%. Practical recommendations were provided, and a program of psychocorrectional classes was developed for psychologists and educators. The program includes six 60-minute group sessions for each group of 7 to 20 participants. The lesson plans and instructions for conducting the sessions are provided. Implementation of the proposed program in the educational process will enable educators and psychologists to reduce the level of aggressive behavior among adolescents under martial law.

Key words: aggressive behavior of adolescents, martial law conditions, passive aggression, aggression index, psychocorrectional program.

УДК 159.922.7-053.6:316.624(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.9>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бурлєєв О.Л.

к.техн.н., доцент, доцент кафедри інформаційних систем і технологій, фінансів та менеджменту, декан Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
ORCID: 0000-0002-6450-8618

Бурлєєва М.О.

викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
ORCID: 0009-0000-2766-3005

Актуальність дослідження. Підвищений рівень агресії в суспільстві завжди був важливою задачею, яка потребувала найскорішого розв'язання. У результаті війни в Україні, Ізраїлі та інших регіонах світу агресивна поведінка стає все більш глобальною проблемою, у разі ігнорування якої виникає загроза існування світу як такого. При цьому найбільш уразливою категорією людей є діти та підлітки, оскільки вони не мають сформованої психологічної стійкості до стресу внаслідок відчуття постійної небезпеки. Підлітковий вік відноситься до етапу розвитку людини, яка відбувається між статевим дозріванням та дорослішанням. Фактично це критичний період становлення зрілої особистості, який визначає вектор розвитку всього подальшого життя. Для того щоб інвестувати в благополуччя підлітків, зокрема в зменшення рівня їхньої агресивності, необхідно

ретельно вивчати характерні ознаки такої поведінки та факторів, що на них впливають.

Особливості підліткового віку розглянуті в роботах Е. Еріксона, Ж. Піаже, Дж. Брунера, Л. Виготського, А. Маслоу, Г. Васянович, І. Булах, А.В. Петровського та інших. Такі вчені, як І. Фурманов, Т. Гончарова, Л. Семенюк, А. Реан, Н. Агарова, У. Михайлишин, Н. Кордунова, В. Тол, І. Вулгаріду, Дж. Гарбаріно, досліджували загальні характеристики агресивної поведінки підлітків. Вплив воєнного конфлікту на рівень агресії молодих людей представлено в роботах С. Кравчук, О. Порпуліт, О. Столярчук та Г. Дубровинського та ін. Таким чином, зростання соціальної напруги та погіршення психологічного стану підлітків під впливом стресу та нестабільності, що викликані воєнними діями, зумовлюють актуальність дослідження.

Метою дослідження є розроблення рекомендацій та програми психокорекційних занять щодо подолання агресивної поведінки підлітків на основі дослідження його психологічних особливостей в умовах воєнного стану.

Огляд досліджень. Агресивна поведінка підлітків у період воєнного стану є складною і важливою проблемою та вимагає ретельного аналізу. У стресовому середовищі під час воєнного стану підлітки відчують постійний страх і тривогу, що призводить до формування високого рівня агресивної поведінки.

Загальною метою подібних досліджень є розуміння причин та факторів, які впливають на агресивну поведінку підлітків в умовах війни, та розроблення стратегій керування такою поведінкою для покращення психологічного добробуту підлітків, що знаходяться в умовах воєнних конфліктів.

Дослідження особливостей агресивності підлітків в умовах воєнного стану можна класифікувати за категоріями, що представлені на рис. 1.

Вивчаючи групову динаміку під час воєнного стану, дослідники розуміють, як змінюється рівень агресивності підлітків у разі соціальної взаємодії між підлітками. Дослідження сімейного впливу дозволяють оцінити роль та вплив сім'ї на агресивну поведінку підлітків в умовах війни. Завдяки вивченню типів агресії вчені можуть їх класифікувати та отримувати кількісні показники на різних стадіях стресу, що викликані воєнними діями. Також вони можуть аналізувати, які типи агресії найбільше поширені серед підлітків у військовому середовищі. Дослідження ефективності методів попередження агресивної поведінки серед підлітків дозволяє підбирати або створювати якісні програми психологічної підтримки, тренінги з керування агресією та інші заходи. Вивчення агресивності підлітків в умовах

воєнного стану є специфічним та складним напрямом, тому доцільним є провести аналіз деяких сучасних досліджень у цій галузі.

Видатний психолог Джеймс Гарбаріно, який спеціалізується на розвитку дітей та підлітків, указує, що молоді люди здаються настільки ж поганими, наскільки поганим є соціальне середовище, що їх оточує. Також він підкреслює важливість культурного та суспільного контексту у формуванні агресивної поведінки підлітків. Наприклад, підлітки, які виростають у сприятливих культурних умовах, де насильство та агресія менш поширені, можуть проявляти менше агресивної поведінки [1].

В роботі О. Марциняк-Дорош та Ю. Рудницької досліджувались гендерні відмінності в проявах агресивності у тривожних підлітків. Отримані результати показали, що рівень фізичної агресії та непрямой агресії у хлопців взаємозв'язаний з тривожністю, тоді як у дівчат найсильніший вплив на рівень тривожності виявляє рівень роздратованості. Самооцінка хлопців впливає на прояв їхньої агресивної поведінки, яка більш виражена у формі фізичної агресії [2].

Аналіз локальних психологічних особливостей вітчизняних підлітків в умовах воєнного стану представлено в [3]. Виявлено, що групу осіб з ризиком адаптаційних порушень становлять підлітки, які перебували або перебувають у зонах бойових дій чи окупації. Однак серед тих, хто живе у відносно безпечних умовах на території України, все ще спостерігаються високі рівні стресу. Рівень їхньої стресової реакції коливається між пригніченням і збільшенням, а деякі підлітки відчують безсилля внаслідок хронічної втоми.

У дослідженні [4] емоційно-оціночних та особистісно-сміслових відносин у сімейному середовищі, що виникають унаслідок батьківського контролю над цифровою взаємодією підлітка під час воєнного стану, показано зменшення частки тих, кому легко спілкуватися з батьками, на 8%. При цьому 57,1% батьків, які постійно здійснюють контроль, наголосили, що стикаються з конфліктними ситуаціями з боку дитини. Зазначено, що позитивні емоційно-оціночні та особистісно-сміслові відносини в сімейному середовищі ґрунтуються на почуттях доброзичливості, любові, турботи, піклування.

Вплив віртуального простору на соціалізацію підлітків у воєнний період було досліджено в роботі [5]. Виявлено, що віртуальний простір має значний вплив на ціннісні орієнтації, ставлення до війни, національну ідентичність та інші аспекти соціалізації підлітків, що може відігравати важливу роль у формуванні агресивності підлітка.

Проведене С.Л. Кравчук дослідження аспектів проблеми психологічних особливостей духовних цінностей та неконструктивних форм поведінки в юнацькому віці в політико-правовій сфері [6] показав, що:

– підлітки, які виражають негативізм та вербальну агресію, образи, характеризуються схильністю перейняття агресії натовпу;

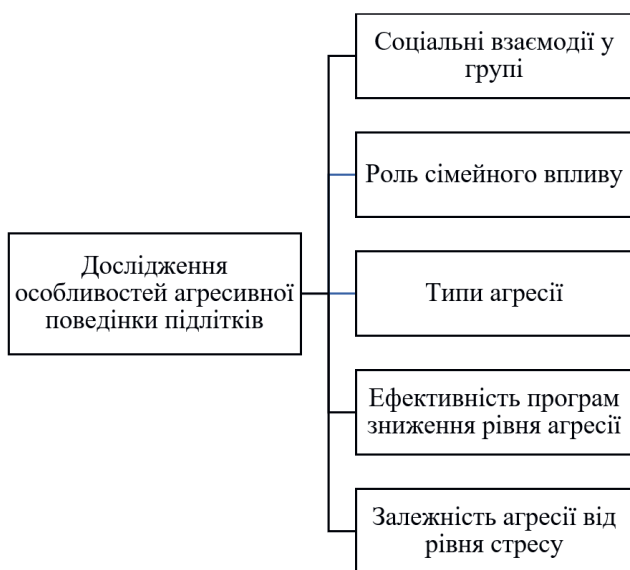


Рис. 1. Класифікація досліджень особливостей агресивності підлітків в умовах воєнного стану.

Джерело: [за даними автора]

– молоді люди, які мають задоволення від агресії, схильні до непрямой агресії, вербальної чи фізичної агресії;

– формування духовних цінностей в юнацькому віці позитивно значуще пов'язано зі зменшенням рівня агресивності в поведінці.

На основі аналізу особливостей прояву агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки Н. Сергієнко [7] доводить, що характер агресивної поведінки багато в чому визначається особливостями формування самосвідомості. Вона напряму залежить від рівня самооцінювання: чим більше неадекватний рівень самооцінки (неадекватно занижений або неадекватно завищений), тим вищими є показники загальної агресії та її складників.

Колектив авторів у роботі [8] зазначає такі ключові моменти щодо досліджень агресивності підлітків:

– у різних соціокультурних контекстах існують значні відмінності визначення бажаного психологічного здоров'я;

– важливою є соціально-екологічна підтримка дітей та підлітків, які постраждали від війни;

– батьківська підтримка та батьківський контроль найбільш пов'язана з бажаними наслідками для психічного здоров'я підлітків;

– життєстійкість молодих людей більшою мірою залежить від факторів розвитку, статі та контексту особистості, а не тільки від факторів ризику щодо агресивної поведінки.

У роботі [9] представлено дослідження стосовно очікування негативних наслідків психотравми дітей війни в їх подальшому психологічному, фізіологічному та соціальному розвитку. Показано, що діти війни сучасної України потребують постійної уваги з боку професійних спеціалістів психологів та реабілітологів. Автор указує на необхідність проведення кореляції між очікуванням негативних прогнозів та проведенням профілактичних заходів із підлітками для формування майбутнього психологічно здорового суспільства.

Недосліджена частина проблеми. Аналіз досліджень показав наявність взаємозв'язку між рівнем агресивної поведінки підлітків та умовами воєнного стану. Важливою складовою частиною подібних досліджень є розуміння вікових особливостей агресивності підлітків для розроблення рекомендацій та психокорекційних занять щодо

подолання агресивної поведінки осіб юнацького віку під час воєнних конфліктів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У межах дослідження було опитано 33 респондентів у віковому діапазоні від 10 до 17 років. Респондентами визначено школярів старших класів Приватного ліцею «Академія мудрості», який знаходиться в місті-герої Бучі Київської області, що зазнало окупації під час повномасштабного вторгнення. З діяльністю закладу можна познайомитися на сайті (<https://school.ugi.edu.ua/>).

Було досліджено 33 особи за трьома діагностичними методиками. Респондентів було поділено за віком на дві групи, зокрема:

– перша група налічувала 14 осіб віком від 10 до 13 років;

– друга група налічувала 19 осіб віком від 14 до 17 років.

Для проведення дослідження було застосовано дві методики:

– методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі [10, с. 78];

– тест Ассінгера для оцінювання рівня агресії у відносинах [11, с. 24].

Оскільки умови воєнного стану створюють небезпечне середовище, то кількісно його можна оцінити через вимірювання рівня тривожності респондентів. Також у нашому дослідженні важливо не тільки визначити рівень агресивної поведінки, а й ідентифікувати її форми. Проведена діагностика дає можливість визначити особливості впливу воєнного стану на рівень агресивної поведінки підлітків, порівняти вікові особливості цього впливу, дослідивши відмінності та схожості між цими групами, а також визначити наявність взаємозв'язку тривожності з рівнем агресії обох груп.

Дослідження організовано в 4 етапи.

На 1-му етапі дослідження було знайдено літературу щодо опису обраних методик. На 2-му етапі підготовлено онлайн-форму з використанням сервісу Google Forms, в якій подано запитання згідно з трьома методиками. На 3-му етапі здійснено підрахунок результатів опитування щодо рівня агресивності. На 4-му етапі подано рекомендації та удосконалену програму подолання агресивної поведінки підлітків під час воєнних конфліктів.

Зведені результати опитування за обраними методиками представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Зведені результати дослідження підлітків щодо агресивної поведінки та тривожності

№ з/п	Вік, років	Стать	Індекс агресивності	Індекс ворожості	Загальний рівень агресивності за Ассінгером	Рівень активної агресії за Ассінгером	Рівень пасивної агресії за Ассінгером
1	2	3	4	5	6	7	8
1	10–13	Жіноча	22,0	6	54	–	Пасивна
2	10–13	Чоловіча	13,0	7	48	–	Пасивна
3	10–13	Чоловіча	24,0	11	56	–	–
4	10–13	Чоловіча	20,0	7	58	Руйнівна	–
5	10–13	Жіноча	17,0	9	58	–	–

1	2	3	4	5	6	7	8
6	10–13	Жіноча	13,0	14	46	Руйнівна	–
7	10–13	Жіноча	22,0	14	50	–	Пасивна
8	10–13	Жіноча	13,0	9	48	–	Пасивна
9	10–13	Чоловіча	11,0	12	48	–	Пасивна
10	10–13	Жіноча	10,0	12	58	–	Пасивна
11	10–13	Жіноча	15,0	12	48	Руйнівна	–
12	10–13	Чоловіча	11,0	8	52	–	Пасивна
13	10–13	Чоловіча	19,0	10	50	–	–
14	10–13	Чоловіча	20,0	6	50	–	Пасивна
15	14–17	Жіноча	21,0	3	42	–	–
16	14–17	Жіноча	13,0	10	46	–	–
17	14–17	Чоловіча	22,0	12	48	–	Пасивна
18	14–17	Жіноча	17,0	8	52	–	Пасивна
19	14–17	Чоловіча	17,0	7	56	–	Пасивна
20	14–17	Чоловіча	11,0	11	52	Руйнівна	–
21	14–17	Жіноча	9,0	8	48	–	Пасивна
22	14–17	Жіноча	18,0	11	52	–	Пасивна
23	14–17	Жіноча	14,0	13	44	–	Пасивна
24	14–17	Жіноча	26,0	8	44	–	Пасивна
25	14–17	Жіноча	16,0	10	50	–	–
26	14–17	Жіноча	11,0	12	48	–	Пасивна
27	14–17	Жіноча	19,0	10	48	–	Пасивна
28	14–17	Чоловіча	14,0	9	44	–	Пасивна
29	14–17	Жіноча	14,0	7	48	–	Пасивна
30	14–17	Жіноча	13,0	9	50	–	Пасивна
31	14–17	Чоловіча	12,0	9	46	–	Пасивна
32	14–17	Чоловіча	20,0	13	56	Руйнівна	–
33	14–17	Чоловіча	22,0	8	48	–	–

На рис. 2 відображено середні показники агресивності за її видами. Характеристики двох вікових груп надають можливість оцінити особливості розподілу агресії за формами її прояву.

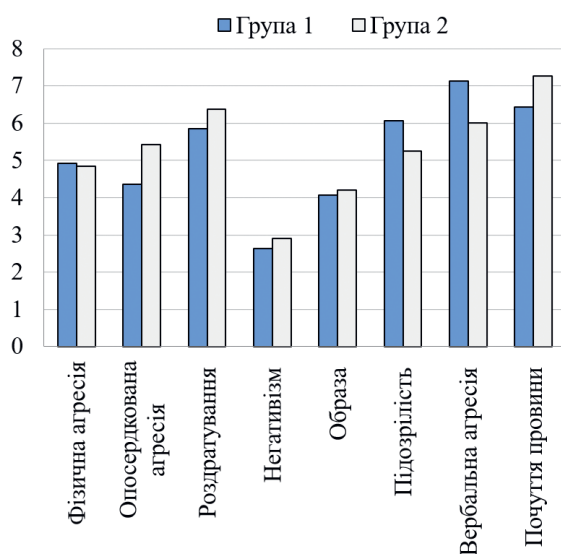


Рис. 2. Середні показники агресивності за її видами для двох груп опитуваних

Джерело: [за даними автора]

Отже, можна сказати, що в обох групах підлітків найменш вираженим є негативізм (старша група – 2,9; молодша група – 2,64), який зазвичай спрямований проти авторитету керівництва, вимог, правил, законів. Найбільш вираженою формою агресії в першій групі є вербальна з оцінкою 7,14, а у другій – почуття провини з оцінкою 7,26, або аутоагресія, яка направлена на самого себе.

В обох групах виявлено найбільші рівні агресії серед інших видів, зокрема: вербальна, почуття провини та роздратованість (старші – 6,37; молодші – 5,86), тобто готовність за найменшого збудження перейти до різкості та грубості. Молодші підлітки більш агресивні вербально на 19% та виявляють більшу на 15,3% підозрілість, ніж старші. При цьому старші підлітки агресивніші самі до себе та виявляють більшу на 8,7% роздратованість, ніж молодші.

Фізичний рівень агресії в обох групах знаходиться приблизно на одному рівні (старші – 4,84; молодші – 4,93) та нижче середнього значення, що становить 5.

На рис. 3 показано відсотковий розподіл опитуваних з нормальними, заниженими і перевисшеними індексами агресивності для вікової групи 10–13 років.

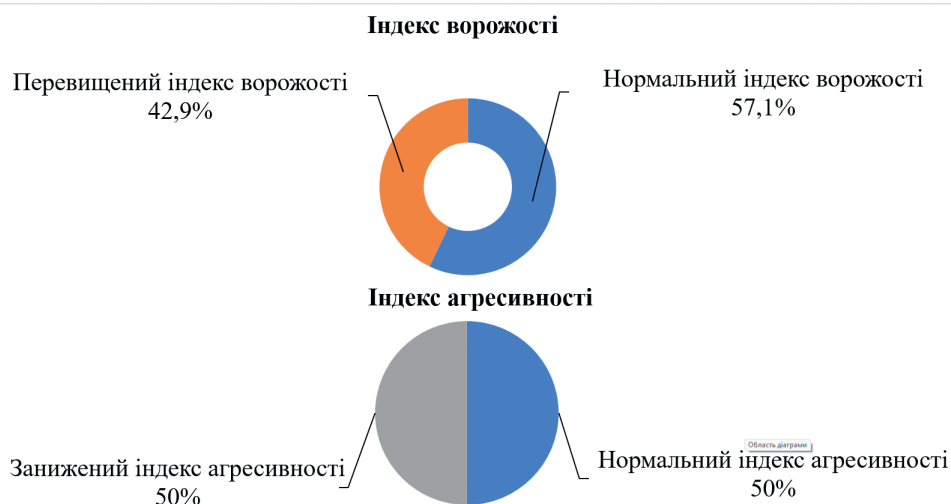


Рис. 3. Розподіл опитуваних з нормальними, заниженими і перевищеними індексами агресивності для вікової групи 10–13 років

Джерело: [за даними автора]

Як бачимо з рисунку 3, особистості з підвищеним показником агресії в цій групі відсутні, натомість половина групи опитуваних має занижений індекс агресивності (менше 17). Це може вказувати на наявність внутрішньо подавленої агресії. Щодо індексу ворожості, то ситуація прямо протилежна: особистості із заниженим показником відсутні, а кількість опитуваних з перевищеним (більше 25) – 42,9%. Це пов'язано з високим рівнем роздратованості та образи, що також носить більш внутрішній характер.

На рис. 4 показано розподіл опитаних з нормальними, заниженими і перевищеними індексами агресивності для вікової групи 14–17 років.

Представлений розподіл показав, що індекс агресивності також є заниженим (менше 17)

у 52,6% групи. При цьому лише в однієї людини він виявився вище норми. Також у старшій групі підлітків нормальний індекс ворожості зафіксовано у 63,2% опитуваних, тоді як 31,6% мали перевищений показник (більше 10).

Отже, поданий аналіз свідчить про наявність внутрішньої напруженості підлітків, що може призвести до проявів вербальної агресії в молодших підлітків та аутоагресивної поведінки у старших. Серед особливостей агресивної поведінки юнаків можна виділити таке:

- найбільш вираженою формою агресії в молодших підлітків є вербальна, яка становить 7,14, а у старшій – почуття провини, або аутоагресія, що становить 7,26 та направлена на самого себе;

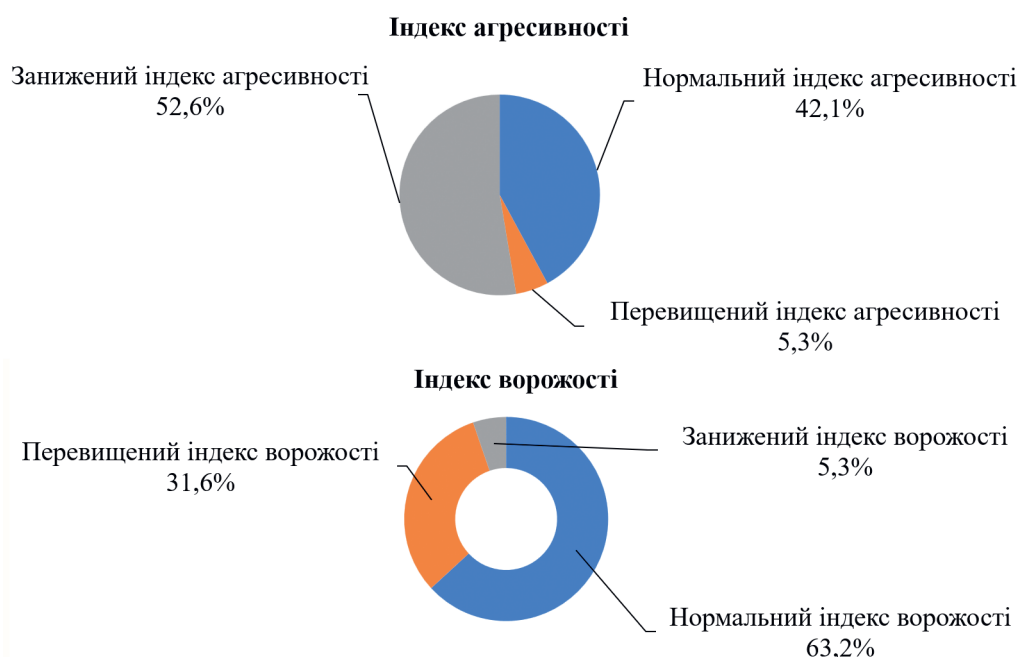


Рис. 4. Розподіл опитуваних з нормальними, заниженими і перевищеними індексами агресивності для вікової групи 14–17 років

Джерело: [за даними автора]

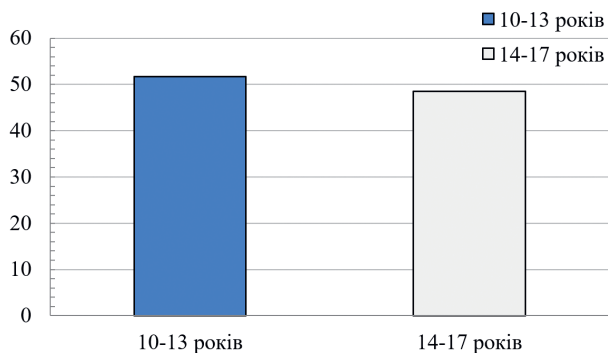


Рис. 5. Середні значення рівня агресії у відносинах за методикою Ассінгера

Джерело: [за даними автора]

– серед інших видів вербальна агресія, почуття провини та роздратованість (старші – 6,37; молодші – 5,86) є найбільш суттєвими для обох груп досліджуваних;

– фізичний рівень агресії нижче середнього значення та приблизно однаковий в обох групах (старші – 4,84; молодші – 4,93);

– розподіл позанормових показників індексу агресивності та ворожості показав, що молодша група підлітків має 50% опитуваних із заниженим індексом агресивності (менше 17) та 42,9% із зави-

щеним індексом ворожості, тоді як старша група – 52,6% опитуваних із заниженим індексом агресивності та 31,6% із завищеним індексом ворожості.

– віковий вплив на агресивну поведінку підлітків в умовах воєнного стану незначний, але старші юнаки показали нижчий на 0,8% рівень індексу агресивності та на 4,5% – рівень індексу ворожості.

На рис. 5 показано середні значення рівня агресії у відносинах для кожної групи за методикою Ассінгера.

Середній груповий рівень агресії молодших підлітків на 6,5% більший, ніж у групи старших підлітків.

На рис. 6 представлено розподіл за значеннями рівня агресії для кожної вікової групи.

Як видно з рис. 6, молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії (від 45 балів та більше), що свідчить про надмірну жорстокість і конфліктність у відносинах. У групі підлітків у віці 14–17 років лише 21,1% мають помірний рівень (від 36 до 44 балів), а всі інші – високий.

Отже, можна зробити висновок, що старші підлітки мають більше ресурсів для подолання своєї агресії у взаємовідносинах з іншими, але при цьому будь-яка конфліктна ситуація може спровокувати досить агресивну реакцію.

На рис. 7 показано розподіл за формою прояву агресії підлітками молодшої групи.

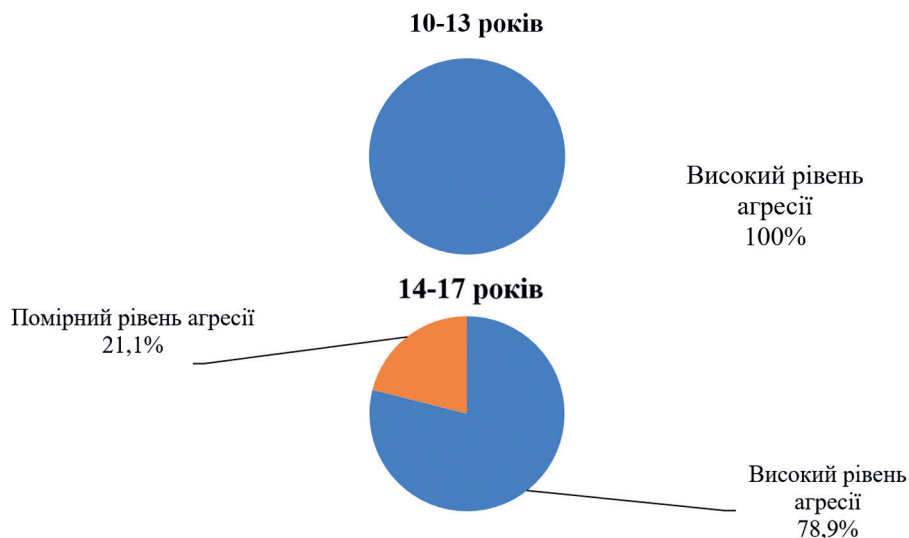


Рис. 6. Розподіл за значеннями рівня агресії для кожної вікової групи

Джерело: [за даними автора]

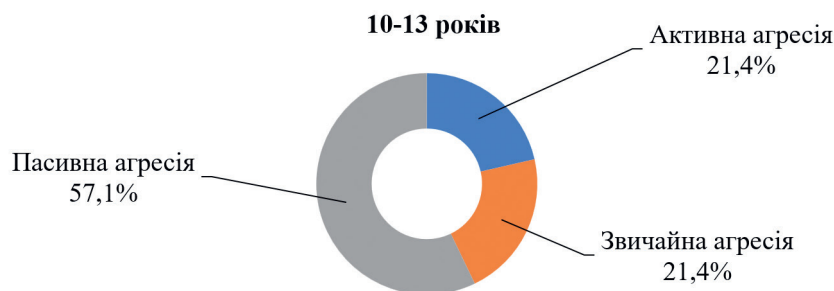


Рис. 7. Розподіл за формою прояву агресії підлітками молодшої групи

Джерело: [за даними автора]

На рис. 8 показано розподіл за формою прояву агресії підлітками старшої групи.

Аналіз рис. 7 та рис. 8 показав, що переважною формою в обох групах є пасивна агресія (старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%). Це може свідчити про пригнічування своїх спалахів агресивності, яка може в будь-який момент вибухнути. При цьому активну агресивність виявили у 21,4% опитуваних 10–13 років та у 10,5% опитуваних віком 14–17 років.

Таким чином, у результаті аналізу особливостей агресивної поведінки підлітків за методикою Ассінгера можна зазначити:

- середньогруповий рівень агресії молодших підлітків на 6,5% більший, ніж у групи старших підлітків;

- молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії;

- у групі підлітків віком 14–17 років 78,9% мають високий рівень агресивності;

- переважною формою в обох групах є пасивна агресія (старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%);

- щодо вікового впливу на агресивну поведінку підлітків в умовах воєнного стану слід зазначити, що старші підлітки мають більші ресурси для подолання своєї агресії у взаємовідносинах з іншими, але при цьому будь-яка конфліктна ситуація може спровокувати досить агресивну реакцію.

Практичні рекомендації щодо подолання агресивної поведінки підлітків.

Подані рекомендації мають на меті зреагувати на виявлені в результаті дослідження особливості агресивної поведінки підлітків під час воєнного стану. Практичні рекомендації сформульовано за 5 напрямками проявів агресії та спрямовано на її подолання.

1. Подолання вербальної агресії в молодших підлітків.

Щоб допомогти підлітку подолати вербальну агресію, необхідно розуміти її причини: вплив оточення, сімейні фактори чи емоційний розвиток особистості. Це допоможе підібрати правильні методи роботи.

Конкретними кроками щодо подолання вербальної агресії в молодших підлітків можуть бути:

- навчання вербальним та невербальним способам спілкування, які дозволяють конструктивно

висловлювати свої почуття, використовуючи такі фрази, як «мені не подобається, коли ти...», «я відчуваю себе погано, коли ти...»;

- розмова про емоції та постійне заохочення підлітків говорити про те, що вони відчувають. При цьому важливо слухати уважно, без осуджень;

- підтримка підлітка в спробах змінити свою поведінку, схвалюючи його за це.

2. Подолання аутоагресії у старших підлітків.

Батькам важливо підтримувати дитину та створювати безпечне середовище, де чують її внутрішні почуття, люблять та цінують. Також слід співпрацювати з фахівцями (психологами, педагогами), які надають підтримку і розвивають ефективні стратегії для подолання аутоагресії.

Для підлітків подолання аутоагресії можливе за дотримання таких порад:

- займатися спортом або іншими фізичними вправами, що допомагають розвантажати накопичену енергію;

- вчитися виражати свої емоції в конструктивний спосіб, наприклад, малюючи, пишучи або спілкуючись;

- знаходити позитивні соціальні контакти, спілкуючись із тими, хто може вислухати та підтримати;

- брати участь у різноманітних культурних або спортивних заходах, які сприяють розвитку позитивних якостей.

3. Подолання роздратованості підлітків в умовах воєнного стану.

Подолання роздратованості підлітків є процесом, який вимагає часу і зусиль. Не слід очікувати, що молода людина зміниться за одну ніч, тому батькам важливо бути терплячим та підтримувати її на цьому шляху. Можна запропонувати такі практичні рекомендації:

- підлітку можна запропонувати спільно виконувати фізичні вправи або займатися спортом тощо;

- давати зрозуміти, що його емоції є нормальними та виражають природну реакцію на стрес;

- допомогти підлітку створити регулярний режим дня для формування відчуття контрольованої ситуації;

- створити можливість перейти на здорове харчування та дотримання достатнього режиму сну;

- підтримка постійного зв'язку з друзями та сім'єю.

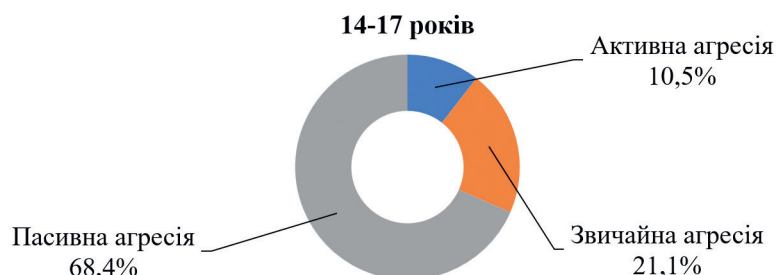


Рис. 8. Розподіл за формою прояву агресії підлітками старшої групи

Джерело: [за даними автора]

4. Рекомендації щодо подолання пасивної агресії підлітків.

Пасивна агресія – це форма агресії, яка проявляється в непрямих діях або словах, та виражається у формі прокрастинації, сарказму, саботажу, у підривній поведінці, жалобах, образах тощо.

Для зменшення рівня пасивної агресії важливо усвідомлювати не ситуативну, а глобальну причину її виникнення. Кращою практикою буде запис її у блокнот після визначення, тому що із цим надалі прийдеться працювати не один день. Наприклад, в умовах воєнного стану такою причиною може бути неможливість змінити зовнішні небезпечні обставини.

Практичні рекомендації для подолання пасивної агресії:

- замінити непряму агресію вираженням своїх почуттів прямо і конструктивно;
- у разі відчуття сильного роздратування краще зробити паузу, перш ніж щось сказати, зробити декілька глибоких вдихів та видихів або інші вправи (внутрішнє напруження м'язів тощо);
- ведення щоденника, в якому відображати свої думки та почуття з приводу подій. Це допомагає зрозуміти та оцінити свої емоції;
- діалог з дорослим, до якого є довіра.

5. Рекомендації щодо подолання агресивності у взаємовідносинах підлітків.

Щодо подолання агресивності у взаємовідносинах підлітків та розв'язання конфліктних ситуацій практичні рекомендації стосуються розвитку емпатії. Здатність відчувати та розуміти почуття інших – це важлива навичка для соціальної взаємодії, для розвитку якої потрібен час.

Розвиток емпатії у підлітків важливо будувати на «трьох китах», як-от:

- активне слухання;
- уміння розрізняти емоційний стан співрозмовника;
- удосконалення здатності співпереживати.

Коли ми активно слухаємо, ми не просто чуємо слова, а й намагаємося зрозуміти думки, почуття і мотиви людини, яка говорить. Для удосконалення цієї навички підлітку можна порадити таке:

- намагайтеся не відволікатися на свої думки, коли хтось інший звертається до вас;
- перефразуйте те, що говорить ваш співрозмовник, використовуючи такі фрази, як: «Я тебе розумію», «Ти відчуваєш себе...», «Ти вважаєш, що...»;
- будьте активними в розмові, задаючи запитання, тому що це допомагає краще зрозуміти погляди іншої людини;
- спробуйте зрозуміти думку іншої людини без осуджень.

Оскільки активне слухання є навичкою, яку потрібно постійно практикувати, то для цього можна використати різні вправи. Наприклад, попросити когось поговорити з вами про важливу для нього тему. При цьому варто намагатися максимально

зосередитися на співрозмовнику. Також є варіант прослухати аудіозапис або відео, в якому хтось розповідає про себе, а потім спробувати повторити, що було зрозуміло. Наприкінці будь-якої розмови краще підбити короткий підсумок, що вказує на уважне слухання.

Вміння розрізняти емоційний стан співрозмовника дає можливість зрозуміти почуття іншої людини, а також краще реагувати на її потреби. При цьому формується довіра, а рівень агресії у взаємовідносинах зменшується. Щоб виявити, що відчуває інший, варто звертати увагу на невербальні сигнали: міміку, жести, тон голосу, положення тіла тощо. Якщо немає впевненості у правильному розумінні емоцій, можна просто запитати про них.

Для розвитку цієї навички можна поспостерігати за людьми в громадських місцях та спробувати визначити, які емоції вони відчувають. Також гарною практикою буде перегляд фільму або телешоу без звуку, щоб проаналізувати, що можуть відчувати персонажі.

До практичних рекомендацій щодо вдосконалення здатності співпереживати можна віднести пораду намагатися бути відкритим та неупередженим до різних поглядів, навіть якщо вони відрізняються від власних. Також корисно спробувати поставити себе на місце іншої людини та подумати: Як ви би відчували себе в подібній ситуації? Якого відношення хотілося б до себе?

Ще однією рекомендацією з цього приводу може бути читання книги (наприклад, книга Віктора Франкла «Скажи життю ТАК»), перегляд фільму про людину, яка пережила тяжкий досвід (наприклад, «Хористи»), або поговорити з кимось, хто переживає складний період у житті. Для виконання останньої поради можна приєднатися до волонтерської роботи для внутрішньо переміщених осіб із зони бойових дій.

Розроблення психокорекційних занять щодо подолання агресивної поведінки підлітків.

Також у результаті проведеного дослідження діагностики нами було розроблено програму психокорекційних занять для психологів та педагогів щодо зменшення рівня агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Мета програми: зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану через розвиток навичок вираження своїх емоцій та самоконтролю.

Завдання:

- 1) дати характеристику причин агресії підлітків в умовах воєнного стану;
- 2) ознайомити підлітків з методами саморегуляції та самоконтролю;
- 3) розвивати навички емпатії та взаємопідтримки;
- 4) навчити конструктивним методам розв'язання конфліктів у взаємовідносинах.

Цільові групи: підлітки віком 10–13 років і підлітки віком 14–17 років.

Таблиця 2

План корекційних занять щодо зниження агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану

№ з/п	Тема	Мета	Зміст та методи
1	Знайомство з учасниками групи, визначення цілей і завдань програми	Створити атмосферу довіри, обговорити мету та теми подальших занять	Знайомство з учасниками групи, створення атмосфери довіри та безпеки; Обговорення цілей і завдань програми; Вправи на знайомство; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
2	Агресивна поведінка підлітків в умовах воєнного стану	З'ясувати причини агресивної поведінки підлітків у військовому середовищі	Вітання. Аналіз настрою; Бесіда про причини агресії підлітків в умовах воєнного стану; Вправи на самопізнання, спрямовані на виявлення власних причин агресії; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
4		Навчити стратегіям зниження рівня напруги та способам контролю власної поведінки	Вітання. Аналіз настрою; Обговорення важливості самоконтролю та методів саморегуляції для зменшення агресивної поведінки; Вправи на розвиток самоконтролю; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
4	Емпатія та взаємопідтримка	Розвивати навички емпатії та взаємопідтримки	Вітання. Аналіз настрою; Бесіда про різні способи прояву емпатії та взаємопідтримки; Вправи на емпатію та співпереживання; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
5	Конструктивні методи розв'язання конфліктів	Навчити конструктивним методам розв'язання конфліктів у взаємовідносинах	Вітання. Аналіз настрою; Обговорення конструктивних методів розв'язання конфліктів у міжособистісних відносинах; Вправи на розвиток навичок спілкування та розв'язання конфліктів; Підсумки заняття та зворотний зв'язок
6	Підсумок програми	Обговорити результати програми та підвести підсумки	Обговорення отриманих знань, обмін думками та подальші плани; Підсумки програми та її критичний аналіз з боку підлітків

Організація занять: груповими заняттями передбачено 6 зустрічей по 60 хвилин для кожної групи окремо. Кількість учасників: від 7 до 20 осіб.

Групові заняття включають неформальну взаємодію психологів, педагогів та здобувачів освіти.

У табл. 2 представлено план занять, спрямованих на корекцію агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Таким чином, реалізація представленого плану психокорекційних занять надасть можливість педагогам та психологам зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Висновки. У представленому дослідженні було опитано 33 особи Приватного ліцею «Академія мудрості». Дослідження проведено за двома діагностичними методиками, як-от: методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі; тест Ассінгера для оцінювання рівня агресивності у відносинах. Респондентів було поділено за віком на дві групи, зокрема: перша група – 14 осіб 10–13 років; друга – 19 осіб віком 14–17 років.

Організація дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків організовано в 4 етапи. Подано опис кожного етапу, а також наведено характеристики кожної з вибраних методик.

Проведено аналіз результатів дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. У результаті дослідження за діагностикою показників і форми агресії Басса-Даркі виявлено такі особливості:

- найбільш вираженою формою агресії в молодших підлітків є вербальна, яка становить 7,14, а у старшій – почуття провини, або аутоагресія, що становить 7,26 та направлена на самого себе;
- серед інших видів вербальна агресія, почуття провини та роздратованість (старші – 6,37; молодші – 5,86) є найбільш суттєвими для обох груп досліджуваних;

– розподіл позанормових показників індексу агресивності та ворожості показав, що молодша група підлітків має 50% опитуваних із заниженим індексом агресивності (менше 17) та 42,9% із завищеним індексом ворожості, тоді як старша група – 52,6% опитуваних із заниженим індексом агресивності та 31,6% із завищеним індексом ворожості.

У результаті аналізу особливостей агресивної поведінки підлітків за методикою Ассінгера зазначено:

- молодші підлітки мають 100% високий рівень агресії;

– у групі підлітків віком 14–17 років 78,9% мають високий рівень агресивності;
 – переважною формою в обох групах є пасивна агресія (старша група – 68,4%; молодша група – 57,1%).

На основі аналізу проведеної діагностики нами були надані практичні рекомендації та розроблено програму психокорекційних занять для психологів і педагогів. Представлено план занять та подано інструкції щодо їх проведення.

Виконання запропонованої програми надасть можливість педагогам та психологам зменшити рівень агресивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Garbarino J. Why are adolescents violent? *Ciencia & saude coletiva*. 2009. Vol. 14, No. 2. P. 533–538. DOI: <https://10.1590/S1413-81232009000200021>.
2. Марциняк-Дорош О., Рудницька Ю. Прояв агресивності у тривожних підлітків – порівняння гендерного аспекту. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 157. С. 170–173. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/3776> (дата звернення: 20.10.2023).
3. Столярчук О.А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 115–120. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>.
4. Porpult O. The impact of the digital environment on younger students and adolescents: modern trends in the context of war and crises. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2022. № 4(52). С. 134–140.
5. Effectiveness of virtual space in the socialization process of teenagers (under martial law) / O. Boichuk et al. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. № 12. С. 266–276. DOI: <http://dx.doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.25>.
6. Кравчук С.Л. Психологічні особливості духовних цінностей та неконструктивних форм поведінки в юнацькому віці у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Т. 1, Вип. 3. С. 104–108.
7. Сергієнко Н.П., Степура А.А. Особливості прояву агресивності військовослужбовців в залежності від рівня самооцінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 2. С. 172–176. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.30>.
8. Tol W., Song S., Jordans M. Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*. 2013. Vol. 54. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>.
9. Дубровинський Г.Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 16–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_4 (дата звернення: 20.10.2023).
10. Психодіагностика : практикум / уклад. Н.О. Данильченко, А.В. Вертель. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 140 с.
11. Динамічне психологічне вивчення особового складу / В.О. Баношенко та ін. Київ : СПЦ ЗСУ, 2009. 60 с.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025