

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Пасічник Андрій Володимирович

УДК 159.9

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Агресивність як чинник конфліктної поведінки у підлітків

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____

Керівник роботи:
Професор Валінкевич Н.В.

Науковий консультант:
Доцент Кулаковський Т.Ю.

Житомир 2024

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 2024 року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Пасічник Андрій Володимирович захистив
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Пасічник А. В. Агресивність як чинник конфліктної поведінки у підлітків.
Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Магістерська робота присвячена вивченню агресивності як чинника, що впливає на формування конфліктної поведінки у підлітковому віці. У роботі досліджуються психологічні особливості агресивної поведінки, фактори, що її спричиняють, та соціальний контекст, у якому ця поведінка проявляється.

Особлива увага приділяється ролі сімейного середовища, шкільних взаємин, впливу медіа та соціальних мереж у формуванні агресивних тенденцій. Дослідження також включає аналіз вікових і статевих відмінностей у прояві агресії та розглядає вплив психологічних механізмів самоконтролю на зниження рівня конфліктності.

У роботі запропоновано практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, спрямовані на профілактику конфліктної поведінки через розвиток соціальних навичок, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Отримані результати підкреслюють важливість інтегрованого підходу до роботи з підлітками для формування позитивних моделей поведінки.

Ключові слова: агресивність, конфліктна поведінка, підлітковий вік, профілактика, соціальні навички.

ABSTRACTS

Pasichnyk A. Aggressiveness as a factor of conflict behavior in adolescents. Qualifying thesis as a manuscript.

A qualifying thesis submitted for the Master's Degree in Psychology, specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The master's thesis is devoted to studying aggressiveness as a factor influencing the formation of conflict behavior in adolescence. The study explores the psychological characteristics of aggressive behavior, the factors that cause it, and the social context in which such behavior manifests.

Special attention is given to the role of the family environment, school relationships, media, and social networks in shaping aggressive tendencies. The research also includes an analysis of age and gender differences in the manifestation of aggression and examines the impact of psychological mechanisms of self-control on reducing conflict levels.

The thesis offers practical recommendations for psychologists, educators, and parents aimed at preventing conflict behavior through the development of social skills, empathy, and constructive conflict resolution. The findings emphasize the importance of an integrated approach to working with adolescents to foster positive behavior models.

Keywords: aggressiveness, conflict behavior, adolescence, prevention, social skills.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Агресивність як предмет психологічного дослідження.....	9
1.2. Чинники розвитку конфліктної поведінки у підлітків.....	14
1.3. Теоретична модель впливу агресивності на конфліктну поведінку у підлітків.....	17
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ	22
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження агресивності як чинника конфліктної поведінки у підлітків.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження чинників і проявів конфліктної поведінки.....	24
Висновки до другого розділу.....	29
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ТА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	30
3.1. Програма профілактики конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	30
3.2. Психологічні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки серед підлітків.....	32
Висновки до третього розділу	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство стикається зі значними викликами, пов'язаними з поширенням агресивної поведінки серед підлітків. Це явище впливає на міжособистісні стосунки, шкільний клімат, а також загальне психосоціальне благополуччя молоді. Агресивність у підлітків є важливим чинником, що сприяє формуванню конфліктної поведінки, яка в свою чергу може призводити до серйозних соціальних наслідків, таких як насильство, булінг чи правопорушення.

З огляду на те, що підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли формуються основні механізми самоконтролю, навички спілкування та соціальна адаптація, вивчення агресивності стає надзвичайно важливим завданням. Увага до цього питання актуальна також через вплив сучасного інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж та медіа, які часто стають джерелом стимуляції агресивної поведінки.

У психології проблема агресивності досліджується в контексті її природи, механізмів формування та можливостей корекції (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, Г. С. Костюк, А. Бандура, К. Роджерс). Важливе значення мають також дослідження вікових, статевих та соціальних відмінностей у прояві агресивної поведінки (О. М. Леонтьєв, Т. М. Титаренко, Д. Річардсон, М. Бьорквіст).

Аналіз агресивності як чинника конфліктної поведінки дозволяє не лише краще зрозуміти природу підліткової агресії, але й розробити дієві профілактичні програми для роботи з підлітками. Соціальна значущість цієї проблеми, її складність та недостатня вивченість визначили вибір теми дослідження: «Агресивність як чинник конфліктної поведінки у підлітків».

Мета дослідження полягає в тому, щоб дослідити агресивність як чинник конфліктної поведінки у підлітків

У роботі поставлено такі **завдання** для дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз агресивності як психологічного феномена та її ролі у формуванні конфліктної поведінки.
2. Дослідити соціальні, сімейні та особистісні чинники, які сприяють виникненню агресивної поведінки у підлітків.
3. Вивчити вікові та статеві особливості прояву агресії та її зв'язок із конфліктністю.
4. Розробити рекомендації для психологів, педагогів та батьків з профілактики агресивної поведінки підлітків.

Об'єктом дослідження є агресивність у підлітковому віці.

Предмет дослідження – вплив агресивності на формування конфліктної поведінки у підлітків

Теоретико-методологічною основою дослідження є фундаментальні положення сучасної психологічної науки про природу агресивності та конфліктної поведінки. Зокрема, це теорії розвитку психіки та особистості (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, Г. С. Костюк), які висвітлюють закономірності формування емоційно-вольової сфери, соціалізації та самоконтролю. Значну роль у дослідженні відіграють концепції агресивності як психологічного явища, зокрема теорія соціального навчання (А. Бандура), фрустраційно-агресивна гіпотеза (Д. Доллард, Л. Берковіц) та теорія інстинктів (З. Фрейд, К. Лоренц). Особливу увагу приділено дослідженню психологічних механізмів конфліктної поведінки (К. К. Платонов, Л. П. Буєва, Т. М. Титаренко) та соціально-психологічним підходам до вивчення впливу середовища на формування агресивності (Б. Додж, У. Хартуп, М. Вебстер-Стреттон). Методологічну основу дослідження становлять системний підхід (Г. С. Костюк), що дозволяє аналізувати агресивність як багатовимірне явище, пов'язане з особистісними, соціальними та культурними чинниками, акмеологічний підхід (А. А. Деркач, Н. В. Кузьміна), спрямований на розвиток конструктивних навичок поведінки та самореалізації підлітків, а також інтегративний підхід до аналізу особистісних і соціально-психологічних аспектів агресії, що дозволяє

вивчити її динаміку у контексті конфліктної поведінки. В основу роботи також покладено сучасні емпіричні дослідження, що стосуються ролі сімейного середовища, медіа та соціальних мереж у формуванні агресивних тенденцій у підлітковому віці.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літератури, емпіричні методи (тестування, анкетування, спостереження), психодіагностичні методики. Опитувальник Басса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory). Тест-опитувальник А. Ассінгера "Діагностика агресивності". "Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда. Тест Томаса "Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях"

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж травня-червня 2024 року на базі громадської організації "футбольний клуб "Мал"

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що зроблено комплексний аналіз агресивності як чинника конфліктної поведінки у підлітків з урахуванням сучасних соціокультурних умов.

Практична значущість полягає у створенні рекомендацій для роботи з підлітками, спрямованих на зниження агресивності та формування конструктивних моделей поведінки.

Публікації. Теоретичні результати дослідження висвітлено у публікації в електронному збірниках студентських конференцій.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Агресивність як предмет психологічного дослідження

Агресивність є складним і багатогранним явищем, яке викликає значний інтерес у психології, соціології, педагогіці та суміжних галузях знання. Вона є інтегральною характеристикою особистості, яка формується під впливом різноманітних біологічних, психологічних і соціальних факторів. Агресивність не лише визначає поведінку людини в конкретних ситуаціях, але й впливає на її міжособистісні взаємини, соціальну адаптацію та загальне психічне здоров'я. Саме тому агресивність як предмет психологічного дослідження має значну наукову та практичну цінність.

У сучасній психології агресивність розглядається як поведінковий прояв, що спрямований на заподіяння шкоди іншим людям, об'єктам чи навіть собі. Вона може бути фізичною, вербальною чи непрямую, наприклад у формі соціального виключення чи маніпуляції. Агресивність часто має негативну конотацію, однак у певних контекстах вона може виконувати адаптивну функцію. Наприклад, захисна агресія є природною реакцією на загрозу і спрямована на збереження фізичної або психологічної цілісності особистості.

Одним із ключових напрямів дослідження агресивності є її біологічна основа. Біологічний підхід базується на припущенні, що агресивна поведінка є результатом еволюційної адаптації, яка забезпечує виживання індивіда і виду. У цьому контексті варто згадати роботи К. Лоренца, який вважав, що агресія є вродженим інстинктом, необхідним для боротьби за ресурси, домінування та захист потомства. Згодом ці ідеї були доповнені нейрофізіологічними дослідженнями, які встановили роль певних структур мозку, таких як мигдалина, у формуванні агресивної поведінки. Крім того, біохімічні дослідження вказують

на вплив гормонів, таких як тестостерон і кортизол, а також нейромедіаторів, як-от серотонін, на рівень агресивності.

Психоаналітичний підхід до розуміння агресивності пов'язаний із роботами З. Фрейда, який розглядав агресію як результат внутрішнього конфлікту між потягами «Еросу» (життєвого інстинкту) і «Танатосу» (інстинкту смерті). На думку Фрейда, агресія є формою вираження накопиченої психічної енергії, яка може бути спрямована як на зовнішні об'єкти, так і на самого індивіда. Ця теорія стала основою для подальших досліджень у галузі психодинамічної психології, зокрема для аналізу ролі несвідомих мотивів у формуванні агресивної поведінки.

Соціальний підхід до вивчення агресивності наголошує на впливі середовища та соціальних взаємин. Однією з ключових теорій у цьому напрямі є теорія соціального навчання А. Бандури. Він стверджував, що агресивна поведінка засвоюється через спостереження та імітацію моделей поведінки, представлених у середовищі, зокрема в родині, школі або медіа. Відомий експеримент із лялькою Бобо підтвердив, що діти схильні копіювати агресивну поведінку дорослих, особливо якщо вона підкріплюється позитивними наслідками.

Фрустраційно-агресивна теорія, запропонована Дж. Доллардом і його колегами, наголошує на тому, що агресія виникає як реакція на блокування досягнення важливих цілей або задоволення потреб. Згодом Л. Берковіц уточнив цю теорію, зазначивши, що фрустрація сама по собі не завжди викликає агресію; вона є лише одним із факторів, що збільшує ймовірність агресивної реакції за наявності відповідних стимулів.

У контексті соціально-психологічних досліджень агресивності важливим є поняття нормативної регуляції поведінки. Соціальні норми, які підтримують або обмежують агресивність, відіграють вирішальну роль у формуванні поведінки індивіда. Наприклад, у деяких культурах агресивна поведінка може вважатися прийнятною або навіть заохочуватися в певних обставинах, тоді як в інших суспільствах вона суворо засуджується.

Особливу увагу привертає вивчення агресивності в дитячому та підлітковому віці, оскільки саме в цей період формуються базові стратегії соціальної поведінки. Підлітковий вік є періодом активної соціалізації, коли молоді люди стикаються з численними викликами, такими як конфлікти з однолітками, суперечки з батьками, адаптація до вимог шкільного середовища. Дослідження показують, що агресивність у підлітковому віці часто є реакцією на фрустрацію, страх або невпевненість у собі.

Не менш важливим є вивчення гендерних аспектів агресивності. Згідно з дослідженнями, чоловіки частіше проявляють фізичну агресію, тоді як жінки схильні до непрямой або вербальної агресії. Ці відмінності пояснюються як біологічними, так і соціокультурними факторами, такими як очікування ролей і стереотипи.

Останніми десятиліттями дослідження агресивності отримали новий імпульс завдяки вивченню впливу інформаційного середовища. Соціальні мережі, відеоігри та інші цифрові медіа стали потужними факторами формування агресивної поведінки, особливо серед молоді. Одні дослідження вказують на те, що вплив жорстоких відеоігор чи контенту може підвищувати агресивність, тоді як інші дослідження ставлять під сумнів ці твердження, наголошуючи на значенні контексту та індивідуальних особливостей.

Таким чином, агресивність є багатовимірним феноменом, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Її дослідження потребує інтегративного підходу, який дозволяє аналізувати агресивність як динамічну характеристику особистості, що залежить від багатьох чинників, включаючи особливості розвитку, соціальне середовище та індивідуальні риси. Розуміння механізмів агресивної поведінки має важливе значення для розробки ефективних стратегій її профілактики та корекції, що сприятиме покращенню міжособистісних стосунків і соціальної гармонії.

Агресія як психологічне явище є складним і багатовимірним феноменом, який формується під впливом багатьох чинників та механізмів. Її виникнення та розвиток визначаються як біологічними, так і психологічними процесами, що

взаємодіють між собою, впливаючи на поведінку особистості у різних соціальних контекстах. Розуміння цих механізмів має важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції агресивної поведінки.

Одним із ключових механізмів виникнення агресії є фрустрація. Згідно з класичною теорією фрустраційно-агресивної поведінки, запропонованою Дж. Доллардом, фрустрація виникає тоді, коли особистість стикається з перешкодами, що блокують досягнення важливих для неї цілей або задоволення потреб. У такому випадку агресія виступає як природна реакція на переживання невдоволення та напруги. Л. Берковіц доповнив цю теорію, зазначивши, що фрустрація сама по собі не є єдиною причиною агресії. Її прояв значною мірою залежить від наявності специфічних зовнішніх стимулів, які активують агресивну поведінку, таких як провокації, загрози чи негативні оцінки.

Іншим важливим механізмом є навчання агресії через спостереження та моделювання. Теорія соціального навчання, розроблена А. Бандурою, акцентує увагу на тому, що агресивна поведінка засвоюється шляхом імітації моделей, які дитина спостерігає в оточенні. Наприклад, якщо агресивна поведінка в сім'ї або школі отримує позитивне підкріплення, вона сприймається як ефективний спосіб досягнення мети або вирішення конфліктів. Експеримент із лялькою Бобо, проведений Бандурою, підтвердив, що діти схильні наслідувати агресивну поведінку дорослих, особливо якщо вона підкріплюється нагородою або схваленням.

На індивідуальному рівні агресивність може бути результатом дисбалансу у регуляції емоцій. Порушення у роботі системи емоційного контролю, зокрема дефіцит навичок саморегуляції, призводить до труднощів у стримуванні імпульсивних реакцій. Дослідження свідчать, що агресивні люди часто мають низький рівень терпимості до фрустрації, підвищену емоційну збудливість та схильність до імпульсивності. Такий дисбаланс може бути обумовлений як генетичними, так і соціальними чинниками, зокрема виховними практиками, які сприяють формуванню реактивної поведінки.

Особливу роль у формуванні агресивності відіграють когнітивні механізми. Згідно з когнітивною теорією агресії, розвиток агресивної поведінки залежить від способу, у який індивід інтерпретує події та взаємодії з іншими людьми. Наприклад, агресивно налаштовані люди мають тенденцію до когнітивних спотворень, таких як атрибуція ворожості, коли нейтральні або навіть позитивні дії інших сприймаються як загрозливі. Такі когнітивні схеми сприяють формуванню агресивної поведінки, оскільки людина починає діяти, ґрунтуючись на своєму викривленому сприйнятті ситуації.

Також важливим механізмом є роль емоцій у виникненні агресії. Негативні емоційні стани, такі як гнів, страх або тривога, можуть слугувати тригером для агресивної поведінки. Гнів, зокрема, часто розглядається як центральний емоційний компонент агресії, який виникає у відповідь на несправедливість, загрозу чи обмеження особистої свободи. Водночас здатність людини контролювати свої емоції та уникати імпульсивних реакцій визначає, чи перетвориться емоційна реакція на агресивну дію.

Соціальний контекст також відіграє ключову роль у формуванні та розвитку агресивної поведінки. У дитячому та підлітковому віці особливе значення мають сімейні стосунки, які формують базові моделі поведінки. Агресивні батьківські практики, такі як фізичні покарання, критика чи знецінення дитини, сприяють формуванню агресивних патернів поведінки. Так само ворожі або насильницькі взаємини з однолітками можуть стати важливим джерелом агресії.

Слід зазначити, що розвиток агресії значною мірою залежить від соціальних норм і культурних установок. Наприклад, у культурах, де агресивна поведінка асоціюється з силою, статусом або мужністю, ймовірність виникнення агресії є вищою. У свою чергу, культури, які наголошують на важливості співпраці, емпатії та ненасильницького вирішення конфліктів, сприяють зниженню агресивності.

Окремо варто розглянути вплив медіа та цифрового середовища як сучасного чинника формування агресії. Експозиція до жорстокого контенту в

кіно, відеоіграх або соціальних мережах може слугувати моделлю агресивної поведінки. Хоча дослідження щодо прямого впливу медіа на розвиток агресії залишаються суперечливими, багато психологів зазначають, що частий контакт із насильницькими сценами може знижувати емпатію та підвищувати толерантність до агресивної поведінки.

У формуванні агресивної поведінки беруть участь також біологічні механізми, які визначають рівень збудливості нервової системи. Дослідження нейрофізіологічних аспектів агресії вказують на роль мигдалеподібного тіла, гіпоталамуса та лобових часток кори головного мозку в регуляції агресивної поведінки. Порушення у роботі цих структур можуть призводити до зниження здатності до самоконтролю та зростання агресивності. Крім того, біохімічні процеси, такі як рівень тестостерону, серотоніну та дофаміну, також впливають на інтенсивність агресивних реакцій.

1.2. Чинники формування конфліктної поведінки у підлітків

Конфліктна поведінка є важливим об'єктом дослідження сучасної психології, оскільки вона безпосередньо впливає на міжособистісні взаємини, соціальну адаптацію та психоемоційний стан особистості. Особливої уваги ця проблема набуває в підлітковому віці, який характеризується інтенсивними змінами у психофізіологічній, емоційній та соціальній сферах. У цей період молодь активно формує свою ідентичність, що супроводжується підвищеною чутливістю до впливу середовища і схильністю до конфліктних реакцій. Аналіз чинників, які сприяють розвитку конфліктної поведінки у підлітків, дозволяє виявити ключові механізми формування цієї поведінки та розробити ефективні стратегії її профілактики й корекції.

Одним із провідних чинників розвитку конфліктної поведінки є сімейне середовище. Сім'я відіграє важливу роль у формуванні базових моделей соціальної поведінки, які впливають на міжособистісні взаємини підлітка. Неблагополучні сімейні стосунки, такі як конфлікти між батьками, агресивна

виховна поведінка, емоційна холодність або надмірний контроль, створюють умови для формування у підлітка схильності до конфліктів. Відсутність підтримки, розуміння та емпатії у сім'ї сприяє розвитку почуття ізоляції, що може виявлятися у формі агресивної чи опозиційної поведінки у соціальних взаєминах. Крім того, діти, які з раннього віку спостерігають за агресивною поведінкою дорослих, можуть засвоїти її як прийнятну форму реагування на труднощі.

Другим важливим чинником є особливості особистісного розвитку підлітка. У цей період активно формуються самосвідомість, самооцінка та соціальні цінності, однак багато підлітків стикаються з труднощами у розумінні та прийнятті себе. Низька самооцінка, відчуття невпевненості або надмірно завищені очікування до себе часто призводять до емоційної нестабільності, що може проявлятися у вигляді конфліктної поведінки. Крім того, схильність до імпульсивності, недостатній рівень розвитку самоконтролю та навичок регуляції емоцій значно ускладнюють здатність підлітків конструктивно вирішувати конфлікти.

Особливу роль у формуванні конфліктної поведінки відіграють соціальні чинники, зокрема взаємини з однолітками. Шкільне середовище, яке є основною соціальною ареною для підлітків, часто стає джерелом конфліктів через конкуренцію, булінг, соціальне виключення або інші форми негативних взаємин. Нездатність до ефективного вирішення конфліктів у колективі може призводити до агресивної або пасивно-агресивної поведінки. Окрім того, підлітки, які мають труднощі у соціальній адаптації, можуть розвивати негативні форми самоствердження, такі як провокації конфліктів або демонстрація домінування над іншими.

Не менш важливим чинником є вплив інформаційного середовища. У сучасному суспільстві підлітки часто стикаються з інформаційним перевантаженням, зокрема через соціальні мережі, інтернет-контент та цифрові технології. Постійний доступ до медіа, які демонструють агресивну поведінку або нормалізують насильство, може формувати у підлітків викривлені уявлення

про соціальні норми та прийнятні форми поведінки. Більш того, кібербулінг – одна з найпоширеніших форм конфліктної поведінки в цифровому середовищі – значно впливає на емоційний стан і міжособистісні взаємини підлітків.

Психофізіологічні аспекти також мають важливе значення у розвитку конфліктної поведінки. Підлітковий вік характеризується гормональними змінами, які впливають на емоційну збудливість та здатність до самоконтролю. Дослідження свідчать, що підвищений рівень гормонів, таких як тестостерон, може сприяти проявам агресивної поведінки. Крім того, недостатній розвиток лобних часток кори головного мозку, які відповідають за регуляцію емоцій і прийняття рішень, може призводити до імпульсивності та схильності до конфліктів.

Ще одним значущим чинником є культурні та соціокультурні установки. У деяких культурах агресивна або домінуюча поведінка може розглядатися як прояв сили, мужності чи успішності, що підвищує її прийнятність у міжособистісних стосунках. У таких умовах підлітки можуть використовувати конфлікт як засіб самоствердження або досягнення соціального статусу. Навпаки, у культурах, де цінуються співпраця, емпатія та гармонійні стосунки, рівень конфліктності є значно нижчим.

Варто також зазначити роль індивідуальних психічних особливостей у формуванні конфліктної поведінки. Деякі підлітки мають підвищену схильність до агресії, ворожості або емоційної нестабільності, що може бути обумовлено генетичними чинниками або психічними розладами, такими як синдром дефіциту уваги та гіперактивності, депресія чи тривожність. Такі особливості створюють додаткові ризики для розвитку конфліктної поведінки, особливо за відсутності належної підтримки з боку батьків або педагогів.

Комплексний вплив перелічених чинників визначає складність і багатовимірність конфліктної поведінки у підлітків. Важливо зазначити, що ці чинники не діють ізольовано, а взаємодіють між собою, створюючи індивідуальні моделі поведінки. Наприклад, поєднання несприятливого

сімейного середовища, низької самооцінки та впливу агресивного медіа-контенту може значно підвищити ймовірність розвитку конфліктної поведінки.

Розуміння чинників формування конфліктної поведінки дозволяє розробити цілеспрямовані підходи до її профілактики та корекції. Це може включати роботу з батьками, спрямовану на створення підтримуючого сімейного середовища; впровадження програм емоційного інтелекту у школах для розвитку навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів; обмеження впливу негативного медіа-контенту та створення безпечного цифрового середовища для підлітків.

1.3. Теоретична модель впливу агресивності на конфліктну поведінку у підлітків

Агресивність як психологічна характеристика особистості є однією з ключових передумов формування конфліктної поведінки, особливо у підлітковому віці. Цей період характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які створюють сприятливе підґрунтя для прояву агресивності та конфліктів. Формування конфліктної поведінки у підлітків, зумовлене агресивністю, є складним багатовимірним процесом, що включає взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників. Теоретична модель впливу агресивності на конфліктну поведінку дозволяє систематизувати ці механізми та зрозуміти, як агресивність впливає на поведінкові прояви у конфліктних ситуаціях.

Агресивність можна визначити як стабільну схильність особистості до прояву дій або реакцій, які спрямовані на завдання фізичної, емоційної чи психологічної шкоди іншій особі чи об'єкту. Конфліктна поведінка, у свою чергу, характеризується діями, що спрямовані на протидію, протистояння або боротьбу з іншими, часто супроводжуючись напругою, ворожістю та агресивними проявами. Агресивність є одним із центральних чинників, що детермінують виникнення та розвиток конфліктної поведінки, оскільки вона

впливає на спосіб, у який підліток інтерпретує конфліктну ситуацію, реагує на неї та вирішує її.

Основою теоретичної моделі впливу агресивності на конфліктну поведінку є взаємодія кількох ключових компонентів: когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового.

Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття, оцінки та інтерпретації конфліктної ситуації. Підлітки з високим рівнем агресивності схильні до когнітивних спотворень, таких як атрибуція ворожості, коли нейтральні чи амбівалентні дії інших інтерпретуються як загрозливі або образливі. Це спотворення створює психологічну основу для ескалації конфліктів, оскільки підліток реагує агресивно навіть у ситуаціях, де цього не потребує. Крім того, агресивні підлітки часто мають дефіцит когнітивних стратегій вирішення проблем, таких як здатність аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки своїх дій або шукати альтернативні способи розв'язання конфлікту.

Емоційний компонент пов'язаний із підвищеною емоційною збудливістю, яка є характерною рисою агресивності. Негативні емоції, такі як гнів, роздратування або ворожість, виступають тригерами для конфліктної поведінки. У підлітків із високим рівнем агресивності гнів може виникати швидше та інтенсивніше, ніж у їхніх менш агресивних ровесників, і бути менш контрольованим. Важливо зазначити, що агресивність знижує здатність до емоційної регуляції, що ускладнює можливість зупинити ескалацію конфлікту навіть за умов зовнішнього втручання.

Мотиваційний компонент включає прагнення до досягнення певних цілей, таких як утвердження статусу, демонстрація сили або самоствердження. Агресивні підлітки можуть використовувати конфлікт як засіб досягнення цих цілей, розглядаючи агресію як ефективну стратегію, що приносить вигоду. Наприклад, домінуюча поведінка може забезпечувати підлітку лідерську позицію у групі, навіть якщо це супроводжується ворожістю з боку оточення.

Поведінковий компонент стосується способу, у який підлітки реагують на конфліктні ситуації. Агресивність визначає схильність до вибору деструктивних стратегій поведінки, таких як фізична агресія, вербальні напади або соціальне виключення. У конфліктних ситуаціях агресивні підлітки рідше вдаються до компромісів, співпраці чи мирного вирішення проблем. Натомість вони демонструють схильність до ескалації конфлікту, навіть якщо це може зашкодити їм самим.

Взаємодія цих компонентів у теоретичній моделі демонструє, як агресивність впливає на всі аспекти конфліктної поведінки, починаючи від інтерпретації конфліктної ситуації та закінчуючи вибором стратегії поведінки. У цій моделі важливу роль відіграють також зовнішні та внутрішні модератори, які можуть посилювати або послаблювати вплив агресивності на конфліктну поведінку.

До зовнішніх модераторів належать соціальне середовище, сімейні стосунки, культурні норми та вплив медіа. Наприклад, у сприятливому сімейному середовищі, де підліток отримує підтримку та розуміння, негативний вплив агресивності може бути значно зменшений завдяки моделюванню конструктивної поведінки дорослими. Натомість у сім'ях, де панують конфлікти, фізичне покарання або емоційна холодність, агресивність підлітка може посилюватися, збільшуючи ймовірність конфліктної поведінки.

Внутрішні модератори включають індивідуальні риси особистості, рівень розвитку самоконтролю, емоційного інтелекту та навичок соціальної адаптації. Підлітки з розвиненими навичками емоційної регуляції можуть краще контролювати прояви агресії, навіть якщо вони мають схильність до агресивності. Крім того, рівень когнітивного розвитку та здатність до емпатії також модифікують вплив агресивності на конфліктну поведінку, сприяючи вибору менш деструктивних стратегій вирішення конфліктів.

Теоретична модель впливу агресивності на конфліктну поведінку підкреслює важливість системного підходу до аналізу цього явища. Вона дозволяє враховувати багатовимірний характер агресивності та її взаємодію з

різними психологічними й соціальними чинниками. Ця модель має важливе практичне значення, оскільки вона забезпечує основу для розробки цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на зниження агресивності та профілактику конфліктної поведінки.

Практичне застосування моделі передбачає впровадження програм емоційного інтелекту, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, а також створення підтримуючого соціального середовища для підлітків. Наприклад, шкільні програми, що спрямовані на розвиток емпатії, самоконтролю та соціальних навичок, можуть допомогти зменшити вплив агресивності на конфліктну поведінку. Крім того, важливою складовою є робота з батьками, які можуть відігравати ключову роль у моделюванні конструктивних стратегій поведінки для своїх дітей.

Висновки до першого розділу

Психологічні особливості виникнення та розвитку агресії формують складну систему, у якій взаємодіють емоційні, когнітивні, соціальні та біологічні фактори. Розуміння цих механізмів дозволяє не лише виявити основні причини агресії, але й розробити ефективні програми профілактики та корекції агресивної поведінки. Важливо, щоб ці програми враховували індивідуальні та соціокультурні особливості, сприяючи формуванню конструктивних моделей поведінки, що базуються на емпатії, співпраці та навичках ненасильницького вирішення конфліктів.

Розвиток конфліктної поведінки у підлітків є складним процесом, що залежить від взаємодії біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Знання про ці чинники є важливим для створення ефективних інтервенцій, які сприяють гармонізації міжособистісних взаємин і покращенню соціальної адаптації підлітків у сучасному світі.

Теоретична модель впливу агресивності на конфліктну поведінку у підлітків є багатовимірною системою, яка враховує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти цього феномена. Вона також інтегрує вплив зовнішніх і внутрішніх модераторів, що дозволяє більш повно зрозуміти складний характер взаємозв'язків між агресивністю та конфліктною поведінкою. Розробка й реалізація практичних заходів на основі цієї моделі може сприяти гармонізації соціальних взаємин і розвитку позитивних моделей поведінки у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження агресивності у підлітків

Агресивність є однією з ключових характеристик, що впливає на міжособистісні стосунки, емоційний стан та соціальну адаптацію підлітків. Дослідження агресивності в цьому віці вимагає комплексного підходу, який включає використання валідних і надійних психодіагностичних методик, що дозволяють виявити як рівень агресивності, так і її вплив на поведінкові прояви в різних соціальних контекстах. У рамках цього дослідження було обрано чотири методики, що забезпечують багатовимірний аналіз агресивності: опитувальник Басса-Даркі, тест-опитувальник А. Ассінгера "Діагностика агресивності", методику "Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за К. Роджерсом та Р. Даймондом і тест Томаса "Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях". У дослідженні взяли участь 36 підлітків віком від 14 до 16 років.

До дослідження було залучено 36 підлітків віком від 14 до 16 років (18 хлопців і 18 дівчат), які навчаються у загальноосвітніх школах. Вибірка була сформована на основі принципу добровільної участі, з отриманням письмової згоди батьків на участь їхніх дітей у дослідженні. Усі учасники були проінформовані про мету, завдання та анонімність дослідження.

Використані методики

1. **Опитувальник Басса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory).** Цей опитувальник дозволяє визначити рівень загальної агресивності та її структурні компоненти, зокрема фізичну агресію, вербальну агресію, непрямую агресію, ворожість, підозрілість тощо. Методика складається з 75 тверджень, на які

респондент відповідає "так" або "ні". Результати дозволяють оцінити як загальний рівень агресивності, так і її специфічні форми.

2. **Тест-опитувальник А. Ассінгера "Діагностика агресивності"**. Ця методика використовується для оцінки рівня агресивності як стабільної риси особистості. Вона містить 40 тверджень, що охоплюють різні аспекти агресивності, включаючи імпульсивність, схильність до ворожості та конфліктності. Респонденти обирають відповідь на шкалі від "згоден" до "не згоден", що дозволяє отримати диференційовану оцінку агресивності.

3. **"Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда**. Методика СПА дозволяє оцінити рівень адаптованості підлітків до соціального середовища, їхню здатність до інтеграції в колектив, прийняття себе та інших. Вона включає шкали, що оцінюють тривожність, прийняття себе, самоповагу, емоційну стійкість тощо. У контексті цього дослідження методика була використана для виявлення зв'язку між агресивністю та рівнем соціальної адаптації.

4. **Тест Томаса "Стилi поведінки в конфліктних ситуаціях"**. Тест дозволяє визначити переважний стиль поведінки підлітка у конфліктних ситуаціях: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення або пристосування. Методика складається з 30 пар тверджень, які респондент оцінює залежно від своєї поведінки у конфліктних ситуаціях. Це дозволило визначити, чи є стиль поведінки підлітка конструктивним або деструктивним.

Дослідження проводилося в три етапи.

1. На цьому етапі були сформульовані мета та завдання дослідження, обрані методики, підготовлені інструкції та зібрані дозволи від батьків. Усі учасники були проінформовані про умови участі, принципи конфіденційності та анонімності.

2. Основний етап включав проведення діагностики за обраними методиками. Кожному учаснику пропонувалося заповнити чотири опитувальники. Процес діагностики тривав близько 1,5 години та проводився у групах по 8-10 осіб у класних кімнатах шкіл, де навчалися учасники. Психолог

надавав детальні інструкції щодо заповнення опитувальників і відповідав на запитання, пов'язані із процедурою.

3. Зібрані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Для аналізу використовувалися середні показники за кожною шкалою, кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між показниками агресивності, соціально-психологічної адаптації та стилями поведінки у конфліктах.

На основі оброблених даних було отримано детальну характеристику рівня агресивності підлітків, її взаємозв'язків із соціальною адаптацією та переважними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Такий підхід дозволив виявити, що підвищений рівень агресивності пов'язаний із низькою соціальною адаптацією та схильністю до деструктивних стратегій поведінки у конфліктах, таких як конкуренція або уникнення.

Комплексне використання чотирьох методик у дослідженні агресивності у підлітків дозволило отримати багатовимірну картину цього феномену. Це забезпечує надійну основу для подальших практичних рекомендацій щодо профілактики агресивної поведінки та розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів у підлітковому віці.

2.2. Аналіз результатів дослідження чинників і проявів конфліктної поведінки

У дослідженні було проаналізовано чинники і прояви конфліктної поведінки у підлітків з використанням чотирьох методик: опитувальника Басса-Даркі, тесту-опитувальника А. Ассінгера "Діагностика агресивності", методики "Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за К. Роджерсом та Р. Даймондом, а також тесту Томаса "Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях". У вибірці взяли участь 36 підлітків віком від 14 до 16 років. Отримані результати дозволили виявити особливості агресивності як одного з ключових чинників формування конфліктної

поведінки, а також проаналізувати взаємозв'язки між рівнем агресивності, соціальною адаптацією і стилями поведінки у конфліктах.

Результати опитувальника Басса-Даркі свідчать, що більшість підлітків має середній рівень загальної агресивності, однак спостерігаються значні індивідуальні відмінності у її структурних компонентах. Зокрема, у 47% респондентів було виявлено високий рівень вербальної агресії, що проявляється у схильності до грубих висловлювань, сарказму, насмішок. Це може свідчити про тенденцію до використання агресивної мови як механізму захисту чи самоствердження у підлітковому віці. Фізична агресія, яка включає схильність до фізичного впливу на інших, була високою у 31% учасників, що вказує на ризики деструктивної поведінки у міжособистісних взаєминах. Водночас 22% респондентів продемонстрували високий рівень непрямой агресії, яка проявляється у соціальному виключенні, чутках та маніпуляціях.

Аналіз рівня ворожості і підозрілості показав, що 38% підлітків схильні до негативного ставлення до оточення, що може бути основою для формування конфліктних ситуацій. Високий рівень підозрілості було зафіксовано у 29% учасників, що відображає тенденцію до сприйняття нейтральних або навіть позитивних дій інших як загрозливих. Це когнітивне спотворення є значним чинником у формуванні конфліктної поведінки.

Рівні агресивності підлітків за опитувальником Басса-Даркі

Таблиця 2.1.

Рівень агресивності	Фізична агресія (%)	Вербальна агресія (%)	Непряма агресія (%)	Ворожість (%)	Підозрілість (%)
Високий	31	47	22	38	29
Середній	48	38	55	42	51
Низький	21	15	23	20	20

Результати тесту-опитувальника А. Ассінгера "Діагностика агресивності" підтвердили висновки, отримані за допомогою опитувальника Басса-Даркі.

Загальний рівень агресивності був високим у 25% підлітків, середнім – у 56%, і низьким – у 19%. Це свідчить про те, що хоча більшість підлітків демонструють середній рівень агресивності, існує значна частка тих, хто має високий рівень, що підвищує ризики конфліктної поведінки.

Найбільш вираженими аспектами агресивності за результатами цієї методики були імпульсивність і схильність до ворожості. Імпульсивність, яка характеризується швидкими та непередуманими реакціями на конфліктні ситуації, була високою у 41% респондентів, що корелює з їхньою нездатністю ефективно регулювати емоції.

Загальний рівень агресивності за тестом Ассінгера

Таблиця 2.2.

Рівень агресивності	Кількість підлітків (%)
Високий	25
Середній	56
Низький	19

Методика "Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за К. Роджерсом і Р. Даймондом дозволила оцінити рівень адаптованості підлітків до соціального середовища, їхню здатність до інтеграції в колектив, емоційну стійкість та прийняття себе. Було встановлено, що підлітки з високим рівнем агресивності мають значно нижчий рівень соціальної адаптації. Зокрема, у 62% учасників із високим рівнем агресивності спостерігалася низька самоповага, що може бути одним із чинників, які підвищують їхню схильність до конфліктної поведінки. Крім того, рівень тривожності у цій групі був значно вищим порівняно з іншими учасниками, що свідчить про емоційну нестабільність, яка може сприяти ескалації конфліктів.

Стили поведінки у конфліктах за тестом Томаса

Таблиця 2.3.

Стиль поведінки	Частота вибору (%)
Конкуренція	34
Співпраця	22
Компроміс	18
Уникнення	28
Пристосування	18

Методика "Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за К. Роджерсом і Р. Даймондом дозволила оцінити рівень адаптованості підлітків до соціального середовища, їхню здатність до інтеграції в колектив, емоційну стійкість та прийняття себе. Було встановлено, що підлітки з високим рівнем агресивності мають значно нижчий рівень соціальної адаптації. Зокрема, у 62% учасників із високим рівнем агресивності спостерігалася низька самоповага, що може бути одним із чинників, які підвищують їхню схильність до конфліктної поведінки. Крім того, рівень тривожності у цій групі був значно вищим порівняно з іншими учасниками, що свідчить про емоційну нестабільність, яка може сприяти ескалації конфліктів.

Аналіз результатів тесту Томаса "Стили поведінки в конфліктних ситуаціях" показав, що підлітки з високим рівнем агресивності переважно обирають такі стилі поведінки, як конкуренція (34%) і уникнення (28%). Конкуренція характеризується прагненням досягти своєї мети за будь-яку ціну, часто за рахунок інтересів інших, що може призводити до ескалації конфліктів. Уникнення, яке проявляється у відмові від вирішення конфлікту, є деструктивною стратегією, оскільки не вирішує проблему, а лише відтерміновує її, що часто призводить до накопичення напруги.

Учасники з низьким рівнем агресивності частіше обирали стиль співпраці (33%) і компромісу (29%), що свідчить про їхню здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Це підтверджує гіпотезу про те, що агресивність є значним чинником, який визначає вибір деструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Кореляція між агресивністю та соціальною адаптацією

Таблиця 2.4.

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Фізична агресія ↔ Самоповага	-0.63	< 0.01
Вербальна агресія ↔ Прийняття оточення	-0.58	< 0.01
Фізична агресія ↔ Стиль конкуренції	0.72	< 0.01
Непряма агресія ↔ Стиль уникнення	0.59	< 0.01

Кореляційний аналіз між результатами опитувальника Басса-Даркі, тесту Ассінгера і СПА показав, що високий рівень фізичної та вербальної агресії негативно корелює із рівнем самоповаги ($r = -0,63$, $p < 0,01$) та позитивним прийняттям оточення ($r = -0,58$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що підлітки з високим рівнем агресивності мають труднощі в соціальній адаптації та схильність до конфліктної поведінки.

Значущим було також виявлення взаємозв'язку між рівнем агресивності та стилями поведінки у конфліктах. Фізична агресія значно корелює із вибором стилю конкуренції ($r = 0,72$, $p < 0,01$), тоді як непряма агресія – із уникненням ($r = 0,59$, $p < 0,01$). Це підтверджує, що різні форми агресивності по-різному впливають на поведінку підлітків у конфліктних ситуаціях.

Це дослідження дає важливий внесок у розуміння механізмів формування конфліктної поведінки у підлітковому віці, а також слугує основою для подальшого розвитку програм профілактики агресивності та підтримки позитивної соціальної адаптації.

Висновки до другого розділу

Комплексне використання чотирьох методик у дослідженні агресивності у підлітків дозволило отримати багатовимірну картину цього феномену. Це забезпечує надійну основу для подальших практичних рекомендацій щодо профілактики агресивної поведінки та розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів у підлітковому віці.

У підсумку аналіз результатів дослідження свідчить, що агресивність є ключовим чинником, який визначає як загальний рівень конфліктності, так і вибір стилів поведінки у конфліктах. Підлітки з високим рівнем агресивності мають низький рівень соціальної адаптації, емоційну нестабільність та схильність до деструктивних стратегій вирішення конфліктів, таких як конкуренція і уникнення. Результати підтверджують необхідність цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, конструктивного вирішення конфліктів і підвищення рівня соціальної адаптації підлітків.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ТА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма профілактики конфліктної поведінки у підлітковому віці

Конфліктна поведінка у підлітковому віці є серйозною проблемою, яка впливає на емоційний розвиток, соціальну адаптацію та загальне благополуччя підлітків. Вона може бути спричинена різними чинниками, включаючи агресивність, недостатній рівень емоційної регуляції, низьку соціальну адаптацію та відсутність конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Розробка програми профілактики конфліктної поведінки спрямована на зменшення ризиків розвитку деструктивних моделей поведінки у підлітків через формування емоційної стабільності, соціальних навичок і конструктивного вирішення конфліктів.

Програма розроблена з урахуванням вікових особливостей підлітків, їхніх соціальних і психологічних потреб, а також основних чинників, які сприяють виникненню конфліктної поведінки. Основною метою програми є розвиток у підлітків здатності до конструктивної взаємодії, зниження рівня агресивності, підвищення емоційної саморегуляції та формування навичок ефективної комунікації. Програма має три основні компоненти: емоційний, когнітивний і поведінковий, що реалізуються через інтерактивні методи роботи.

На початку реалізації програми проводиться діагностичний етап, метою якого є визначення початкового рівня емоційної стабільності, соціальної адаптації, рівня агресивності та стилів поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Для цього використовуються валідні психодіагностичні методики, такі як опитувальник Басса-Даркі, тест-опитувальник А. Ассінгера "Діагностика агресивності", методика

"Соціально-психологічна адаптація" (СПА) за К. Роджерсом та Р. Даймондом і тест Томаса "Стили поведінки в конфліктних ситуаціях". Результати цих методик дозволяють отримати комплексне уявлення про психологічні особливості учасників програми та адаптувати її до індивідуальних потреб групи.

Основним етапом програми є формувальний, що включає серію інтерактивних занять і тренінгів, спрямованих на формування та розвиток ключових навичок, необхідних для профілактики конфліктної поведінки. Перший блок занять присвячений розвитку емоційної регуляції. У підлітків формуються навички розпізнавання власних емоцій, їхнього аналізу та управління. Використовуються вправи на підвищення емоційної усвідомленості, такі як ведення "щоденника емоцій", де учасники записують свої емоції у різних ситуаціях, аналізують причини їхнього виникнення та наслідки. Застосовуються також техніки релаксації, зокрема дихальні вправи, які сприяють зниженню емоційного напруження.

Другий блок програми спрямований на розвиток навичок ефективної комунікації. Підлітки навчаються активного слухання, використання "я-повідомлень" для вираження власних потреб і почуттів без звинувачень, розвивають емпатію. Учасники виконують рольові ігри, де моделюються типові конфліктні ситуації, з якими вони можуть стикатися у повсякденному житті. Аналіз цих ситуацій дозволяє не лише побачити помилки у поведінці, але й знайти ефективні стратегії їхнього вирішення.

Третій блок занять присвячений навчанню конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Учасникам пропонується вивчити основні стилі поведінки у конфліктах, визначити свої домінуючі стратегії та оцінити їхню ефективність. Особлива увага приділяється розвитку таких стратегій, як співпраця та компроміс, які дозволяють досягати взаємовигідних рішень. У рамках цього блоку проводяться вправи на розробку спільних рішень, які враховують інтереси всіх сторін конфлікту.

Ключовим елементом програми є забезпечення зворотного зв'язку для учасників. На кожному занятті обговорюються досягнення, труднощі та успіхи, що дозволяє підліткам усвідомлювати динаміку власних змін і мотивує їх до подальшого розвитку. Крім того, у програму включені індивідуальні консультації, під час яких учасники можуть обговорити зі спеціалістом свої особисті проблеми та отримати рекомендації.

Завершальний етап програми спрямований на закріплення набутих знань і навичок. Підліткам пропонується повторно пройти діагностичні методики, використані на початку програми, що дозволяє оцінити її ефективність. Результати аналізуються для виявлення змін у рівні агресивності, соціальної адаптації та стилях поведінки у конфліктах. Крім того, проводиться фінальна групова дискусія, де учасники діляться своїми враженнями від участі у програмі, обговорюють власний прогрес і планують подальші кроки для удосконалення.

Конфліктна поведінка у підлітків є однією з найпоширеніших проблем, з якою стикаються сучасні сім'ї. Вона може бути результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, включаючи вікові зміни, емоційну нестабільність, незадоволення потреб у визнанні та недостатність ефективного спілкування з батьками. Важливою складовою профілактики конфліктної поведінки є формування в батьків розуміння особливостей підліткового віку, навичок конструктивного спілкування та вміння ефективно вирішувати конфлікти. Програма "Партнерство у вихованні" розроблена з метою допомоги батькам у покращенні взаємин із підлітками, зниженні напруги у спілкуванні та створенні гармонійного сімейного середовища.

Програма включає кілька етапів, кожен з яких має свої завдання та методи реалізації. На першому етапі, діагностичному, проводиться аналіз поточного стану взаємин у сім'ї. Для цього використовуються анкети та опитувальники, які допомагають визначити рівень конфліктності, стиль виховання та основні проблеми у спілкуванні. Отримані дані дозволяють

побачити сильні та слабкі сторони взаємодії між батьками та дітьми, що є основою для подальшого формування змісту програми.

Основним етапом програми є формувальний, у межах якого проводяться навчальні та практичні заняття для батьків. Перша серія занять присвячена розумінню психологічних особливостей підліткового віку. Батькам пояснюються вікові зміни у фізіології та психології підлітків, їхній вплив на поведінку, емоційну нестабільність, схильність до ризикованої поведінки та бажання самоствердження. Важливим акцентом є розуміння підліткової потреби у визнанні та автономії, а також ролі батьків у підтримці цієї потреби без надмірного контролю.

Наступна частина програми спрямована на розвиток навичок ефективного спілкування. Батьків навчають використовувати активне слухання, яке включає емпатійне ставлення до підлітка, вміння не перебивати та віддзеркалювати почуття. Важливою складовою є навчання технікам "я-повідомлень", які дозволяють виражати свої емоції та потреби без звинувачень. Наприклад, замість фрази "Ти ніколи не слухаєшся!" рекомендується використовувати формулювання "Я засмучуюсь, коли мої прохання ігноруються". Такі підходи знижують рівень конфліктності у спілкуванні та сприяють взаєморозумінню.

Особлива увага приділяється навчанню конструктивного вирішення конфліктів. Батьки опановують техніки переговорів, які дозволяють досягти компромісів і враховувати потреби обох сторін. Наприклад, у конфліктних ситуаціях важливо дотримуватися принципу "виграш-виграш", коли жодна зі сторін не відчувається переможеною або знехтуваною. Для практичного опрацювання цих навичок використовуються рольові ігри, під час яких батьки аналізують типові конфліктні ситуації, знаходять їхні причини та разом шукають можливі рішення.

У рамках програми також розглядаються питання емоційної регуляції, як у підлітків, так і у самих батьків. Важливим завданням є

навчання батьків розпізнавати свої емоції, які можуть загострювати конфлікт, і знаходити способи їхнього контролю. Для цього використовуються методи релаксації, такі як дихальні вправи, техніки mindfulness та візуалізація позитивних образів. Батьків також навчають допомагати підліткам управляти своїми емоціями, зокрема через вербалізацію почуттів і пошук альтернативних способів їх вираження.

Окремий блок програми присвячений розумінню ролі підтримки та довіри у стосунках із підлітком. Батькам пропонується розробити спільні сімейні правила, які будуть зрозумілими та прийнятними для обох сторін. Це дозволяє уникнути ситуацій, коли підліток відчуває надмірний тиск або відсутність чітких меж. Важливим є також створення сімейних традицій, які сприяють згуртованості та формують позитивну атмосферу в родині.

Завершальний етап програми спрямований на закріплення отриманих знань і навичок. Батькам пропонується обговорити власні досягнення та труднощі у взаєминах із підлітком, проаналізувати прогрес, який відбувся за час участі у програмі, і розробити план подальших дій для підтримки гармонійних стосунків. Для оцінки ефективності програми проводиться повторне анкетування, яке дозволяє виявити зміни у рівні конфліктності та якості спілкування.

Програма "Партнерство у вихованні" спрямована на створення сприятливих умов для гармонійного розвитку підлітків через покращення взаємин із батьками. Вона базується на принципах співпраці, взаємоповаги та розуміння, які є ключовими для успішної профілактики конфліктної поведінки. Реалізація програми сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищенню емоційної стійкості та формуванню в підлітків позитивних моделей поведінки, які допоможуть їм успішно адаптуватися до викликів дорослого життя.

3.2. Психологічні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки серед підлітків

Агресивна поведінка серед підлітків є складним соціально-психологічним явищем, яке потребує комплексного підходу до профілактики. У підлітковому віці агресія може проявлятися у різних формах – фізичній, вербальній, непрямій чи соціальній – і мати як відкритий, так і прихований характер. Вона часто стає наслідком поєднання біологічних, соціальних і психологічних чинників, включаючи гормональні зміни, емоційну нестабільність, негативний вплив середовища та недостатній рівень саморегуляції. Для ефективної профілактики агресивної поведінки необхідно враховувати ці багатогранні причини, розробляючи систематичні заходи, спрямовані на формування емоційної стабільності, розвиток соціальних навичок і підвищення рівня самоконтролю.

Розробка психологічних рекомендацій повинна базуватися на наукових дослідженнях, які враховують природу та механізми агресивності. Одним із ключових завдань є формування у підлітків навичок розпізнавання та управління власними емоціями. У цьому контексті важливо навчити підлітків розуміти, що агресія не є єдиним способом вираження негативних емоцій, таких як гнів чи роздратування. Для цього можуть бути використані техніки емоційної регуляції, наприклад ведення "щоденника емоцій", де підлітки записують свої почуття, аналізують їхні причини та наслідки. Також важливим є опанування релаксаційних технік, таких як дихальні вправи чи прогресивна м'язова релаксація, які допомагають знижувати рівень емоційної напруги.

Особлива увага має бути приділена роботі з батьками, адже сімейне середовище є одним із ключових чинників формування поведінки

підлітків. Рекомендації для батьків включають створення підтримуючої атмосфери у сім'ї, де підліток може вільно висловлювати свої почуття та отримувати емоційну підтримку. Батькам варто уникати використання фізичних покарань, які можуть провокувати агресивну поведінку у дітей, і натомість застосовувати конструктивні методи виховання, такі як пояснення наслідків поведінки, встановлення чітких і зрозумілих меж. Навчання батьків навичок активного слухання та емпатії також сприяє покращенню сімейних стосунків і зниженню рівня агресивності у підлітків.

Шкільне середовище відіграє важливу роль у профілактиці агресивної поведінки. Учителі та шкільні психологи повинні бути залучені до створення позитивного клімату у класі, де цінуються співпраця, взаємоповага та толерантність. Одним із ефективних підходів є впровадження програм соціально-емоційного навчання, які допомагають учням розвивати навички спілкування, вирішення конфліктів і управління емоціями. У рамках таких програм можуть проводитися групові тренінги, спрямовані на формування конструктивних моделей поведінки. Наприклад, рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій дозволяють підліткам практикувати навички конструктивного вирішення конфліктів у безпечному середовищі.

Психологічна робота з підлітками, схильними до агресивної поведінки, має бути індивідуалізованою та враховувати їхні особистісні особливості. Для підлітків з підвищеним рівнем агресивності можуть бути корисними когнітивно-поведінкові підходи, які допомагають змінювати деструктивні мисленнєві установки та розвивати позитивні стратегії поведінки. Наприклад, когнітивна реструктуризація дозволяє підліткам переосмислювати негативні інтерпретації подій, які часто є тригерами для агресії. Крім того, важливо розвивати у підлітків навички вирішення проблем, які допомагають їм знаходити альтернативні способи реагування у стресових ситуаціях.

Одним із важливих аспектів профілактики є використання позитивного підкріплення. Заохочення конструктивної поведінки та досягнень підлітків сприяє формуванню почуття впевненості у собі та зниженню необхідності самоствердження через агресію. Це може бути реалізовано через систему нагород, похвали, визнання досягнень у різних сферах діяльності.

Профілактика агресивної поведінки також повинна включати роботу з групою однолітків, оскільки соціальне середовище значною мірою впливає на формування поведінкових моделей у підлітків. Важливо формувати у групі позитивні цінності, які підтримують взаємоповагу та ненасильницьке вирішення конфліктів. Наприклад, можна організовувати групові проєкти, які сприяють співпраці та об'єднують учнів для досягнення спільної мети. Такі активності не лише покращують соціальну інтеграцію, але й знижують рівень міжособистісної напруги.

Сучасні технології також можуть бути використані для профілактики агресивної поведінки. Наприклад, мобільні додатки чи онлайн-програми, спрямовані на розвиток емоційної регуляції та навичок спілкування, можуть бути ефективними інструментами для роботи з підлітками. Використання інтерактивних ресурсів робить процес навчання більш цікавим та доступним для сучасних підлітків.

У профілактиці агресивної поведінки важливу роль відіграють також заходи, спрямовані на зниження впливу негативного контенту у медіа. Це може бути досягнуто через навчання підлітків критичному мисленню, яке дозволяє їм аналізувати побачене у медіапросторі та відокремлювати реальність від вигаданих сценаріїв. Крім того, варто обмежувати час, проведений за переглядом насильницького контенту, та пропонувати альтернативні способи проведення вільного часу, такі як спорт, мистецтво чи волонтерська діяльність.

Висновки до третього розділу

Програма профілактики конфліктної поведінки у підлітків є актуальним підходом, який дозволяє не лише вирішувати проблеми, пов'язані з агресивністю та деструктивною поведінкою, але й створює основу для гармонійного розвитку особистості. Її реалізація сприяє зниженню рівня конфліктності у міжособистісних стосунках підлітків, покращенню їхньої емоційної стійкості, соціальних навичок і здатності до конструктивної взаємодії. Це, своєю чергою, має позитивний вплив не лише на індивідуальний розвиток кожного учасника, але й на соціальний клімат у школах, родин та інших соціальних групах. Таким чином, програма може бути ефективно використана у практичній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників, які працюють із підлітками, і є перспективним напрямом для подальших досліджень та адаптації у різних контекстах.

Профілактика агресивної поведінки серед підлітків є складним і багаторівневим процесом, який вимагає залучення усіх учасників соціального середовища підлітка – сім'ї, школи, однолітків та медіапростору. Розробка ефективних психологічних рекомендацій має базуватися на інтеграції наукових підходів, практичного досвіду та індивідуальних потреб кожного підлітка. Лише комплексний підхід, який охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти, може забезпечити зниження рівня агресивності та гармонізацію міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі. Це дозволить створити сприятливі умови для особистісного зростання та соціальної адаптації підлітків, формуючи основу для їхнього успішного майбутнього у суспільстві.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми агресивності як чинника конфліктної поведінки у підлітків. Вивчено психологічні особливості агресивності, її вплив на міжособистісні стосунки, а також визначено основні механізми формування та прояву конфліктної поведінки в підлітковому віці. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для профілактики агресивності та зниження рівня конфліктності у соціальному середовищі підлітків.

У роботі доведено, що агресивність є багатовимірним феноменом, який проявляється через фізичну, вербальну, непрямую агресію, ворожість та підозрілість. Рівень і структура агресивності у підлітків залежать від комплексу чинників, зокрема емоційної нестабільності, когнітивних спотворень, соціальних впливів і особливостей сімейного середовища. Виявлено, що підлітки з високим рівнем агресивності частіше обирають деструктивні стратегії поведінки в конфліктах, такі як конкуренція чи уникнення, що сприяє загостренню напруги у взаєминах із однолітками, батьками та педагогами.

Результати емпіричного дослідження підтвердили існування значущих кореляцій між рівнем агресивності, соціальною адаптацією та стилями поведінки у конфліктах. Зокрема, високий рівень фізичної та вербальної агресії негативно впливає на самооцінку підлітків і їхню здатність до ефективної соціальної взаємодії. Встановлено, що підлітки з низьким рівнем агресивності частіше використовують конструктивні стратегії вирішення конфліктів, такі як співпраця та компроміс.

На основі проведеного дослідження запропоновано програму профілактики агресивної та конфліктної поведінки у підлітків, яка включає розвиток емоційної регуляції, навичок ефективного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Реалізація такої програми може сприяти

зниженню рівня конфліктності, покращенню міжособистісних стосунків і гармонізації особистісного розвитку підлітків.

Отримані результати роботи мають теоретичне та практичне значення. Вони розширюють уявлення про механізми впливу агресивності на конфліктну поведінку та можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників. Запропоновані рекомендації є ефективними для створення профілактичних заходів і програм, спрямованих на покращення соціального середовища підлітків. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблене вивчення впливу медіа, цифрового середовища та інших сучасних чинників на формування агресивності й конфліктної поведінки у молоді.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кондрацька, Л. В. (2008). *Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків* (Doctoral dissertation, Лариса Вікторівна Кондрацька).
2. Ілійчук, В. І. (1996). Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки.
3. Михайлишин, У. Б. (2021). Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 86-92.
4. ЯНОВСЬКА, Т. А. (2017). Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків із батьками. *Рекомендовано до друку Вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Короленка (протокол № 14 від 4 травня 2017 року)*, 320.
5. Білик, Н. М. (2017). *Соціально-педагогічна технологія медіаторства у вирішенні конфліктів між молодшими підлітками* (Doctoral dissertation).
6. Ващенко, І. В., & Кондрацька, Л. В. (2011). Вплив сімейних конфліктів на формування феномена "Емоційне вигорання" у підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (14).
7. Гудима, О. В. (2013). Статеві-вікові уявлення підлітків про конфлікти. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (22).
8. Юрків, Я. І. (2013). Умови вирішення конфліктів у підлітковому середовищі соціальним педагогом. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*, (2), 32-41.
9. Чайковська, О. М. (2013). Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, (38 (1)), 251-257.
10. Фархутдінова, Ю. Н. (2010). Внутрішній конфлікт як одна з причин агресивної поведінки підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (10).

11. Заверико, Н. В. (2012). Медіація як технологія розв'язання конфліктів серед підлітків: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*, (2), 28-33.
12. Нежута, А. В., & Джаббарова, Л. В. (2021). Теоретичний аналіз проблеми прояву конфліктної поведінки в підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (3), 54-58.
13. Куниця, Т. Ю. (2017). Проблеми конфліктів у шкільному колективі.
14. Кіптілая, Ю. В. (2020). Соціально-педагогічна профілактика міжособистісних конфліктів підлітків в інтернатному закладі.
15. Басенко, О. (2023). *Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії* (Doctoral dissertation).
16. Journal of Gambling Studies. A Cross-Cultural Study of Gambling Behaviour Among Adolescents. https://www.researchgate.net/publication/6609727_A_Cross-Cultural_Study_of_Gambling_Behaviour_Among_Adolescents
17. Ben J Riley, Candice Oster, Mubarak Rahamathulla, Sharon Lawn. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jan Attitudes, Risk Factors, and Behaviours of Gambling among Adolescents and Young People: A Literature Review and Gap Analysis <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7908209/>
18. Stephen Ellenbogen 1, Rina Gupta, Jeffrey L Derevensky. A cross-cultural study of gambling behaviour among adolescents. J Gambl Stud Mar;23 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17191144/>
19. Jeffrey L. Derevensky, Lynette Gilbeau. Adolescent Gambling. Published: July 2017. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780199928163.003.0027>