

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ЗМЕНШЕННЯ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ  
У ПІДЛІТКІВ

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки  
Шифр і назва галузі знань  
Спеціальність - 053 Психологія  
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24235  
номер залікової книжки

Виконала: студентка II курсу, група ППмз-23-1 Марія ПРАВИЦЬКА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Зінаїда АНТОНОВА  
Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

02 грудня 2024 р.

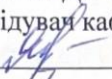
Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Марія ПРАВИЦЬКА

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Самоконтроль як чинник зменшення прояву агресії у підлітків»

Керівник кваліфікаційної роботи: Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки.

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, комплекс методів та методик дослідження: тест А. Ассингера (Оцінка агресивності у відносинах); методика «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов); методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов); коефіцієнт кореляції Пірсона

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні підходи до вивчення наукової думки, щодо проблеми самоконтролю та агресії у підлітків, 1.1 Агресія: характеристики, типи, причини та наслідки, 1.2 Поняття та особливості самоконтролю у підлітковому віці, 1.3 Вплив самоконтролю на прояви агресії у підлітків, висновки до розділу, розділ 2 Емпіричне дослідження впливу самоконтролю на прояви агресії у підлітків, 2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження, 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування, 2.3 Тренінг психологічної підтримки підлітків з проявами девіантної та агресивної поведінки, через напрацювання в методі самоконтролю, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
2 таблиці, 8 рисунків-діаграм.

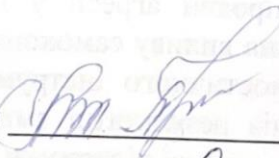
1. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

2. Дата видачі завдання: 14 грудня 2023 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>08</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Марія ПРАВИЦЬКА

Керівник роботи  Зінаїда АНТОНОВА

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Самоконтроль як чинник зменшення прояву агресії у підлітків»

Здобувач: Марія ПРАВИЦЬКА

Керівник: Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 77 сторінок, 2 таблиць, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 56 найменування, 1 додаток.

Ключові слова: самоконтроль, агресія, підлітковий вік, девіантна поведінка, соціальна група, ідентичність.

Об'єкт дослідження - прояви агресії у підлітків.

Предмет дослідження - вплив самоконтролю на зменшення агресивних проявів у підлітковому віці.

Згідно результатів дослідження напрацьовано пакет психодіагностичного інструментарію, який має на меті впровадження фахових програм по розвитку навичок самоконтролю для зменшення прояву агресії у підлітків. Розроблено тренінг психологічної підтримки підлітків з проявами девіантної та агресивної поведінки, через напрацювання в методі самоконтролю.

Матеріали роботи можуть бути використані спеціалістами соціально-психологічної сфери, освітянами, медичними працівниками та батьками, які працюють та тісно спілкуються з підлітками, для зниження проявів агресії та формування навичок самоконтролю в молодіжному середовищі.

Дипломник  Марія ПРАВИЦЬКА

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ, ЩОДО ПРОБЛЕМИ САМОКОНТРОЛЮ ТА АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ	9
1.1 Агресія: характеристики, типи, причини та наслідки	9
1.2 Поняття та особливості самоконтролю у підлітковому віці	18
1.3 Вплив самоконтролю на прояви агресії у підлітків	27
Висновки до розділу	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОКОНТРОЛЮ НА ПРОЯВИ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ	38
2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження	38
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування	45
2.3 Тренінг психологічної підтримки підлітків з проявами девіантної та агресивної поведінки, через напрацювання в методі самоконтролю.	58
Висновки до розділу	61
ВИСНОВКИ	64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	68
ДОДАТКИ	74

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Підлітковий вік є складним періодом інтенсивних змін – як фізіологічних, так і психологічних, що супроводжуються часто нестабільним емоційним станом, кризами самоідентичності та труднощами у спілкуванні з однолітками й дорослими. Зростаюча кількість нападів агресивної поведінки в підлітковому середовищі, особливо в умовах соціально-економічної нестабільності, інформаційного тиску та впливу соціальних мереж, вимагає ретельного дослідження факторів, які сприяють або заважають регуляції агресії в цьому віці [7].

Самоконтроль розглядається як одна з ключових психологічних навичок, що допомагає підліткам успішно долати імпульсивні агресивні реакції, розвиваючи здатність керувати своїми емоціями та поведінкою в складних ситуаціях. Це особливо важливо, оскільки недосконалість механізмів саморегуляції часто стає основною причиною агресивних спалахів у підлітках, які ще не опанували ефективні стратегії управління емоціями. Розвиток самоконтролю має значний позитивний вплив на міжособистісні взаємини, покращення створеного комфорту соціального клімату в школах та інших молодіжних колективах, а також профілактику девіантної поведінки. Систематичне дослідження зв'язку між самоконтролем та агресивністю у підлітковому віці дозволяє виявити ті методи психологічної підтримки, які сприяють розвитку вміння справлятися з агресивними імпульсами [3]. Особливо актуальним є застосування таких підходів у сучасних умовах, коли підлітки часто стикаються з високим рівнем стресу, емоційними навантаженнями, а іноді й із ситуаціями ризику та соціальними конфліктами.

Тема роботи є дуже актуальна і в колі дослідників, вивченням теми займалися такі українські діячі: С. Беляєв - дослідження з розвитку самоконтролю та адаптації підлітків (2012); Т. Титаренко - праці з психології розвитку та поведінкової саморегуляції (2003, 2010); В. Козбаненко - дослідження агресивності у підлітків та психологічних стратегій корекції (2008); Л. Літовченко - роботи з розвитку соціальної адаптації підлітків та професійної агресії (2014); О. Ткаченко - дослідження в сфері психології конфліктів та

емоційного розвитку (2011); Л. Орел - вивчення чуттєвої регуляції та соціальних відхилень у підлітковому середовищі (2013); М. Борецька - дослідження самоконтролю та профілактики девіантної поведінки у підлітків (2020). А з закордонних вчених важливо відзначити роботи: З. Фройд (Австрія) - взаємозв'язки контролю та агресії; Д. Доллард (США) - фрустраційно-агресивна теорія, що вивчає основних чинників агресії (1939); Л. Беркковиц (США) - теорія агресії як реакція на фрустрацію та стресові фактори (1962); А. Бек (США) - когнітивно-повідінкова теорія, дослідження агресивних реакцій та їхньої корекції (1967); Д. Олвейс (Норвегія) - дослідження булінгу, вплив соціальних умов на агресію серед підлітків (1973); А. Бандура (США) - розробка соціально-когнітивної теорії, вивчення агресії як соціально-навчальної поведінки (1977); А. Басс (США) - дослідження імпульсивності та агресивної поведінки у підлітків (1979); Р. Трембл (Канада) - вивчення генетичної та соціально детермінантної агресивної поведінки у дітей (1990); Е. Лідека (Нідерланди) - праці з агресії та самоконтролю у підлітків, фактори соціальної підтримки (2005) [1;15;18; 32; 56].

Вивчення і розвиток самоконтролю як чинника зменшення агресії має велике значення не тільки для окремих підлітків, але й для суспільства в цілому. Підлітки, які здатні контролювати свої емоції і поведінку, є меншими до насильства, ризикованих вчинків і конфліктів з оточенням. Вони формують позитивний приклад для своїх однолітків, що допоможе створити більш безпечне та гармонійне суспільство. Таким чином, дослідження впливу самоконтролю на зменшення агресії є кроком на шляху до формування здорового соціального середовища та підтримки психологічного благополуччя молодого покоління. Важливість цього дослідження також підкріплює підвищення зростаючої потреби у створенні ефективних освітніх та виховних програм, які сприяють розвитку самоконтролю у підлітків і повністю їм засвоїти конструктивні способи взаємодії з іншими [10]. В умовах сучасного освітнього простору де підлітки постійно перебувають у середовищі, що може провокувати конфлікти, суперництво та стресовий статус, здатність до самоконтролю є ключовою для

позитивного мікроклімату в класі та запобігання булінгу, агресивним спалахам та іншим формам деструктивної поведінки.

Результати подібних досліджень можуть бути впроваджені в практичну діяльність психологів, соціальних працівників, педагогів та вихователів, а також стати основою для розробки навчальних курсів і тренінгів для підлітків. Крім того, такі програми можуть бути використані для підтримки батьків, які прагнуть допомогти своїм дітям розвинути стійкість, самоконтроль та емоційну зрілість, що в підсумку позитивно позначиться на сімейних стосунках та атмосфері.

**Об'єкт дослідження** - прояви агресії у підлітків.

**Предмет дослідження** - вплив самоконтролю на зменшення агресивних проявів у підлітковому віці.

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний аналіз проблем самоконтролю як психологічного феномену у підлітковому віці та дослідити його вплив на зменшення проявів агресії у підлітків; розробити програму тренінгу психологічної підтримки підлітків з проявами девіантної та агресивної поведінки, через напрацювання в методі самоконтролю.

Завдання дослідження:

1. на основі аналізу наукової літератури здійснити теоретичне вивчення агресії, її характеристики, типи, причини та наслідки.
2. Дослідити поняття та особливості самоконтролю у підлітковому віці.
3. Здійснити емпіричне дослідження зв'язку між рівнем самоконтролю та агресивною поведінкою у підлітків.
4. Розробити тренінг психологічної підтримки підлітків з проявами девіантної та агресивної поведінки, через напрацювання в методі самоконтролю.

Відповідно до мети та об'єкту дослідження була запропонована гіпотеза, що розвиток самоконтролю у підлітків сприяє значному зменшенню проявів агресії, оскільки навички управління емоціями та поведінкою допомагають їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та конфліктами.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження та для вирішення поставлених завдань використовувалися різноманітні методи збору й аналізу фактичної інформації та матеріалу:

- теоретичні методи: інтерпретація, порівняння, аналіз, систематизація, синтез, теоретичне узагальнення отриманих результатів, моделювання діяльності з орієнтацією на особистість.
- емпіричні методи: спостереження, опитування, тестові методики.
- статистичні методи: фіксація даних, ранжування, шкалювання, математико-статистичні способи аналізу інформації.

У рамках психодіагностичного дослідження використовувалися такі методики: тест А. Ассінгера (Оцінка агресивності у відносинах); методика «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов); методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов); коефіцієнт кореляції Пірсона/ [19; 34; 45; 46; 47]

Під час статистичної обробки даних застосовувалися методи групування відповідей за категоріями респондентів, а також кореляційний аналіз. Для обробки експериментальних даних за допомогою інструментів математичної статистики використовувалися програмні засоби Microsoft Excel і STATISTICA для Windows.

Практичне значення роботи. Розроблений тренінг психологічної підтримки підлітків із проявами девіантної та агресивної поведінки, спрямований на формування і розвиток навички самоконтролю, може бути використаний як допоміжний або корекційний інструмент у роботі з цією віковою категорією. Його застосування буде мати на меті зменшення агресивності, попередження девіантних проявів, а також формування конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Комплекс діагностичних методик, апробованих у практичній частині дослідження, забезпечує можливість оцінки ефективності програми на зниження рівня агресивних проявів, розвиток саморегуляції та позитивну динаміку соціальної взаємодії підлітків.

Розроблені матеріали та отримані результати дослідницької роботи пропонуються для використання в освітніх закладах та центрах інклюзивної освіти; психологічних службах та консультативних психологічних центрах; центрах соціальної реабілітації та позашкільних центрах для молоді; організаціях, що займаються профілактикою правопорушень. Ці матеріали можуть стати в нагоді для роботи таких фахівців, як психологи, психотерапевти, соціальні педагоги, класні керівники та викладачі, працівники служб підтримки сім'ї та молоді; батьки та наставники.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження було проведене в комунальному закладі загальної середньої освіти «Ліцей № 18 Хмельницької міської ради». Вибірку склали учні 11-х класів, 30 учнів з яких було 18 дівчат та 12 хлопців віком від 16 до 17 років. Діагностика проходила в позаурочний час в форматі оф-лайн. Підлітки вносили свої відповіді до бланків, після цього матеріал діагностик був обрахований та систематизований. Останнім етапом було встановлення взаємозв'язку між агресією та самоконтролем.

Апробація результатів дослідження. Основні позиції кваліфікаційної роботи та результати дослідження представлялись на Міжнародній міждисциплінарній науково-практичній конференції «Педагогіка мистецтва для збереження і розвитку психічного і фізичного здоров'я та культурного зростання особистості впродовж життя» 1-2 грудня 2023, м. Мелітополь Також у 2023 році опублікована наукова стаття у фаховому журналі «Психологічні Травелоги» м. Хмельницький.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел, який містить 56 найменувань, з них 6 – іноземними мовами, 1 додаток. Основний зміст роботи викладений на 68 сторінках, містить 2 таблиці та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи – 77 сторінки.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ, ЩОДО ПРОБЛЕМИ САМОКОНТРОЛЮ ТА АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Агресія: характеристики, типи, причини та наслідки

Протягом останніх десятиліть вивчення агресивної поведінки стало визначною сферою досліджень у психології розвитку та психопатології. Стійкі моделі агресивної поведінки в ранньому віці вважаються потенційними передвісниками наступних проблем, таких як зловживання психоактивними речовинами, насильницькі злочини та проблеми зі здоров'ям. Під агресивністю розуміється поведінка, спрямована на заподіяння різного виду шкоди іншим живим істотам. Виникнення агресивної поведінки часто пов'язане з неприємними ситуаціями або умовами в навколишньому середовищі. Агресивність, як правило, викликається гнівом, який служить психологічним мостом між поведінковими та когнітивними аспектами агресивності. У гніві люди, як правило, частіше демонструють агресивну поведінку порівняно з тим, коли їхній емоційний стан не впливає на них негативно.

Феномен агресії досліджували під різним кутом велика кількість вчених до прикладу за кордоном: З. Фройд, К. Лоренц, А. Бандура, К. Доудж, Е. Еріксон, Д. Доллард, Ф. Зімбардо, Д. Олвейс, Р. Трембл та в Україні: О. Реан, Г. Ложкіна, І. Сафін, Л. Найдьонова, Т. Титаренко та інші [50; 53]

Перші систематичні дослідження агресії були описанні в роботах Зигмунда Фрейда та Конрада Лоренца, вони ж і заклали основу для розуміння агресії як феномену ще на початку ХХ століття. Дослідження відбувались у 1920-1940 роках. З. Фройд спочатку розглядав агресію як важливий інстинкт самозбереження, але пізніше, розвинув теорію про створення «інстинкту смерті» (танатосу). Він вважав, що агресія - це прояв деструктивної енергії, яка повинна знайти вихід [51]. У своїй книзі «По той бік принципу задоволення» (1920 р.) З. Фройд описував агресію як прояв вродженого інстинкту, який може бути

спрямований як на інших, так і на самого себе. К. Лоренц розглядав агресію під парадигмою природнього інстинкту, що допомагає людині вижити, або захистити територію, ресурси чи організм [52]. В ці ж роки Джон Доллард і Ніл Міллер досліджуючи тему агресії розробили теорію фрустрації-агресії. Так в своїй книзі «Фрустрація і агресія» (1939 р.) вони вперше описали наукове пояснення агресії як реакції на фрустрацію. До останніх робіт можна віднести роботу Альберта Бандури. Він відомий експериментом з "Бобо лялькою", який був проведений у роках 1961-1963 років. Його дослідження показало, що агресія розвивається через спостереження та моделювання поведінки інших, особливо в дитячому та підлітковому віці.

Психолог Кеннет Доудж (1990-ті роки) відомий своїми дослідженнями щодо когнітивних аспектів агресії. Він вивчав, як сприйняття та інтерпретація подій може спровокувати агресивну реакцію у підлітків [51].

Ерік Еріксон в своїй праці «Ідентичність: молодість і криза» (1968 р.) розглядав агресію в концепції «кризи ідентичності» яка вказувала на те, що підліткова агресія часто виникає як реакція на пошук власного «я» в умовах соціального тиску [55].

Філіп Зімбардо (1970 р.) та Деніел Олвейс (1980 р.) працювали над досліджуванням агресії з погляду впливу соціальних груп. Зімбардо відомий своїм експериментом у Стенфордській тюрмі та дослідженням індивідуальних факторів і впливів ситуацій та основ на прояви агресії. А Олвейс працював над вивченням шкільного середовища та впливу ровесників, що можуть сприяти розвитку агресії серед підлітків. Він вважається першодослідником булінгу [54].

А в основу роботи Річарда Трембла (2000 р.) були покладені вчення генетичних і соціальних факторів агресії у дітей та підлітків [46].

Серед українських діячів важливо звернути увагу на роботи сучасників. Так Олександр Реан зосередився на впливі сімейного середовища та стилів виховання на агресивну поведінку. Галина Ложкіна вивчає у своїх дослідженнях взаємозв'язки емоційного інтелекту та соціальних навичок. Професор Ігор Сафін акцентує увагу та досліджує вплив когнітивно-поведінкової терапії як методиці

роботи з підлітками, відкритими до проявів агресивної поведінки. Також важливі дослідження проводять Любов Найдьонова та Тетяна Титаренко. Пані Любов розглядає, той факт, що соціальні мережі та медіаконтент можуть бути як джерелом, так і початковим чинником агресії. А Т. Титаренко досліджує психологічні кризи підліткового віку та пов'язані з ними прояви агресії [23].

Ці науковці виклали важливі дослідження для розуміння агресії як складного соціально-психологічного явища та для розробки ефективних підходів у роботі з підлітковою агресією. Їхні праці мають значне значення для дослідження шляхів запобігання агресії та розуміння факторів, що є подразниками, або предиктором для виникнення агресивної поведінки [48].

У підлітків агресивна поведінка може мати різноманітні складні форми. Це включає фізичну агресію, таку як прямі атаки шляхом ударів, ударів ногами або штовхання, а також непрямі атаки шляхом кидання предметів або знищення майна. Підлітки також можуть демонструвати загрозливу поведінку, використовуючи зброю та роблячи залякуючі жести. Крім того, спостерігається вербальна агресія у вигляді образ шляхом приниження, глузування; погрози через прокльони, лякаючі слова та терористичні акти; і неприйняття через ігнорування, остракізм і відмову від спілкування [16].

Також може виникати агресія у підлітків в стосунках, наприклад, маніпулювання стосунками шляхом поширення чуток та створення альянсів, соціальна ізоляція шляхом дистанціювання однолітка від групи, а також шкода репутації через наклеп та приниження перед іншими [21]. Крім того, підлітки можуть вдаватися до непрямой агресії, такої як саботаж шляхом пошкодження майна та перешкоджання роботі, зловживання владою з метою заподіяння шкоди та нехтування через відмову надавати допомогу чи інформацію. Існує також проактивна агресія, яка сприяє здобуттю влади, статусу та матеріальних благ; хижацька агресія, коли особини нападають на інших заради особистої вигоди; і ворожнеча, коли конфлікти ініціюються для домінування. Також, підлітки можуть проявляти реактивну агресію, яка є імпульсивною, коли вони швидко

реагують без роздумів, обороняються, щоб захистити себе від загроз, і мстять як відповідь на образливі дії інших [49].

Підлітки, які демонструють низький рівень самоконтролю і часто порушують правила без урахування довгострокових наслідків, можуть бути віднесені до категорії осіб, що демонструють агресивну поведінку. Хоча в певних ситуаціях кожен може відчувати бажання порушити правила, більшість людей схильні стримувати такі імпульси, щоб запобігти девіантним діям [2].

Функція агресії була додатково вивчена, показавши, що імпульсивна агресія часто описується як поведінка, що виконується навмисно на користь злочинця певним чином. Ця агресивна поведінка пов'язана з правопорушеннями, злочинністю та внутрішніми проблемами, і іноді може бути пов'язана з позитивними наслідками, такими як популярність та лідерські навички. З іншого боку, реактивна агресія зазвичай описується як гнівна, захисна реакція на провокацію, що включає міжособистісні або антагоністичні реакції [9]. Цей тип агресії часто пов'язаний з неприйняттям з боку однолітків, відсутністю самоконтролю та схильністю інтерпретувати наміри як антагоністичні в ситуаціях вирішення проблем. На агресивну поведінку підлітків впливають різні взаємодіючі фактори, включаючи індивідуальні, сімейні, одноліткові, шкільні, громадські та соціальні умови навколишнього середовища. На індивідуальному рівні такі особистісні характеристики, як імпульсивність, відсутність емпатії та низька толерантність до фрустрації, можуть збільшити ризик агресивної поведінки. Крім того, погана емоційна регуляція та неадекватні навички вирішення проблем також відіграють важливу роль. Анамнез травматичного досвіду в минулому, такого як жорстоке поводження або нехтування, може бути значним предиктором агресивної поведінки [4]. З іншого боку, коли підлітки мають низький самоконтроль, вони схильні імпульсивно та емоційно реагувати на ситуації, які сприймаються як погрози чи провокації. Відсутність здатності відкладати задоволення та керувати агресивними імпульсами може призвести до того, що вони вдадуться до фізичної, вербальної або реляційної агресії. Деякі

проблеми, що виникають у підлітків, пояснюються як невдачі у виконанні завдань розвитку [20].

Агресію у підлітків можна поділити на такі типи:

1. Фізична агресія. Фізична агресія є найбільш відкритою та впізнаваною формою агресії серед підлітків. Це передбачає пряме фізичне ушкодження або загрозу такого ушкодження. Це включає в себе удари, ляпаси, штовхання та інші форми фізичного насильства. Фізична агресія часто більш поширена серед хлопчиків, ніж дівчаток і на неї впливають такі фактори, як тиск однолітків, вплив насильницьких засобів масової інформації та сімейна динаміка [2].

Дослідження показують, що фізична агресія у підлітків призводить до серйозних довгострокових наслідків. Згідно з дослідженням Хенріксена М. та інших, проведеного у 2021 році щодо розвитку та факторів ризику фізичної агресії в підлітковому віці підлітки, які часто вдаються до фізичної агресії, мають вищий ризик зловживання психоактивними речовинами, академічні проблеми та юридичні проблеми в подальшому житті. Крім того, жертви фізичної агресії страждають від фізичних ушкоджень, емоційних травм та зниження успішності.

2. Вербальна агресія. Вербальна агресія передбачає використання слів для заподіяння шкоди, включаючи лайки, образи, погрози та інші форми словесних переслідувань. Ця форма агресії поширена як у хлопчиків, так і у дівчаток. Згідно з дослідженням, словесна агресія зазвичай більш витончена та підступна, ніж фізична. Вербальна агресія часто виникає в школах та в Інтернеті, де нагляд дорослих обмежений [4].

Вплив вербальної агресії на підлітків є руйнівним. Жертви відчувають тривогу, депресію та зниження самооцінки. На відміну від фізичної агресії, вербальну агресію важче виявити та боротися з нею, оскільки вона часто відбувається далеко від очей авторитетних осіб. Ця форма знущань призводить до довготривалих емоційних шрамів і проблем із психічним здоров'ям у жертв [22].

3. Реляційна (прихована) агресія. Згідно з дослідженням 2007 року Н. Р. Кріка про реляційну агресію та гендер, реляційна агресія передбачає нефізичні

тактики, коли агресор маніпулює соціальним становищем або репутацією жертви. Це включає в себе поширення чуток, виключення з соціальних груп і маніпулювання дружбою з метою ізоляції жертви [27]. Відносна агресія особливо поширена серед дівчат, хоча хлопчики також є винуватцями та жертвами.

Цей тип агресії часто важче розпізнати, оскільки він більш прихований і маніпулятивний. Наслідки агресії у відносинах зазвичай важкі, що призводить до почуття самотності, соціальної тривоги та депресії. Дослідження показують, що підлітки, які відчують реляційну агресію, зазвичай мають проблеми з довірою та підтримкою здорових стосунків у майбутньому [5].

4. Кіберагресія, або кіберзалякування, стає все більш поширеним явищем із розвитком цифрових комунікаційних платформ. Це передбачає використання електронних пристроїв і онлайн-платформ для переслідування, погроз або приниження інших [47]. До поширених методів належать надсилання зловмисних повідомлень, публікація незручних фотографій або відео та поширення чуток в Інтернеті [26].

Кіберагресія особливо шкідлива, оскільки вона може виникнути в будь-який час і швидко охопити широку аудиторію. Жертви кіберагресії часто відчують, що немає порятунку від своїх мучителів, що призводить до підвищеного рівня стресу, тривоги та депресії. Постійність публікацій в Інтернеті означає, що шкідливий вміст може знову з'явитися, постійно впливаючи на психічне здоров'я та соціальне життя жертви [11]. Нажаль, багато підлітків не повідомляють про кібербулінг дорослим через страх втратити доступ до своїх пристроїв або облікових записів у соціальних мережах.

До причини прояву агресії у підлітків можна віднести різні фактори:

- Біологічні фактори. Генетика: гени відіграють значну роль у підлітковій агресії через вплив специфічних генів, які регулюють діяльність нейромедіаторів і взаємодіють з факторами навколишнього середовища [24]. Ключовим серед цих генетичних факторів є ген моноаміноксидази А (МАОА), також відомий як «ген воїна». Відповідно до дослідження 1996 року

Брунера Х., люди з аномально низьким рівнем МАОА в мозку та низькоактивною версією гена МАОА демонструють агресивну поведінку.

Хімія мозку: гормональні зміни під час статевого дозрівання посилюють емоційні реакції та імпульсивність [8]. Відповідно до огляду 2008 року Штейнберга Л. про погляди соціальної нейронауки на ризик підлітків, виявлено, що підлітки вдаються до ризикованої поведінки через переживання гострих відчуттів, пов'язаних зі збільшенням дофамінергічної активності в підлітковому віці [24].

- **Нейробіологічні фактори:** такі стани, як черепно-мозкова травма, яка вражає префронтальну кору головного мозку та скроневі частки, можуть призвести до проблем із контролем імпульсів і регуляцією настрою, тим самим збільшуючи ймовірність агресивної поведінки [11]. Крім того, дослідження 2008 року, проведене Касей Б. та іншими, показує, що якщо префронтальна кора головного мозку, відповідальна за контроль імпульсів і прийняття рішень, не повністю розвинена у підлітків, це може призвести до поганого судження та агресивних спалахів [27].
- **Екологічні фактори.** Сімейна динаміка: стилі виховання та сімейне оточення відіграють вирішальну роль у формуванні поведінки підлітка. Відсутність нагляду, непостійна дисципліна, суворе покарання або домашнє насильство сприяють розвитку агресивної поведінки.

Вплив однолітків : стосунки з однолітками та соціальна динаміка також впливають на агресію. Залякування, неприйняття однолітками та участь у групах правопорушників підсилюють агресивну поведінку. Відповідно до дослідження 2021 року Райта, М. Ф. та інших, щодо агресії та просоціальної поведінки підлітків, мотивованої популярністю, підлітки часто використовують агресію, щоб отримати популярність серед однолітків [23].

- **Психологічні фактори.** Розлади психічного здоров'я: агресія є симптомом різних розладів психічного здоров'я, включаючи опозиційно-зухвалий розлад. Згідно зі статтею Джона Хопкінса, такий розлад характеризується моделлю зухвалої, відмови від співпраці та ворожої поведінки по відношенню

до батьків, однолітків, вчителів та інших авторитетних осіб. Розлад поведінки, біполярний розлад і великий депресивний розлад також можуть викликати агресію. Ці розлади зазвичай порушують здатність підлітка регулювати емоції та поведінку, що призводить до спалахів агресивності [6; 12; 14].

Психологічна травма та жорстоке поводження: фізичне або сексуальне насильство значно підвищує ризик агресивної поведінки підлітків. Травма призводить до підвищеного збудження та перебільшеної реакції на стрес, яка може проявлятися як агресія.

Агресивна поведінка підлітків проявляється в різних формах, включаючи словесну агресію, фізичне насильство та антисоціальну поведінку.

- Вербальна агресія: включає крики, лайку, сарказм і образи. Словесна агресія часто є способом для підлітків виразити розчарування чи гнів, коли вони намагаються ефективно висловити свої почуття.
- Фізичні симптоми: фізичні прояви агресії включають удари, штовхання та глузування з інших, щоб викликати реакцію. Підлітки також займаються деструктивною поведінкою, як-от вандалізм над майном або заподіяння шкоди тваринам.
- Антисоціальна поведінка. Агресивні підлітки зазвичай порушують соціальні норми, як-от залякування, кіберзалякування, крадіжки або прогули. Така поведінка часто призводить до серйозних наслідків удома, у школі чи в суспільстві. Як правило, фізична агресія досягає піку в 18–24 місяці і зменшується до п'ятирічного віку, коли діти вчаться саморегулювати свої емоції та імпульси. У міру того, як діти розвивають вербальні навички, вони починають висловлювати свої думки та почуття та демонструють вербальні форми агресивної поведінки. У молодшому шкільному віці (вік від 4 до 7 років), коли діти починають більше спілкуватися з однолітками та формують стосунки, непряма агресія (наприклад, ситуативна та особистісна) починає зростати, особливо у дівчаток. Частково це пов'язано з підвищенням когнітивних і соціальних навичок дітей і їхньою здатністю визнавати, що цю форму агресії гірше виявляти, а отже, менш карано. Коли діти вступають у

підлітковий вік, вони краще усвідомлюють свою самоідентичність і соціальне становище серед однолітків. Бажання пристосуватися та отримати популярність може призвести до зростання агресії, іноді у формі насильства, до інших дітей та авторитетних осіб. При диференціації нормальної агресії від патологічної агресії важливо звернути увагу на інтенсивність, частоту, порушення та перебіг. Агресія, яка зберігається протягом перших 5 років, вважається ненормальною. На відміну від звичайної агресії, яка є тимчасовою, патологічна агресія продовжує спричиняти дисфункцію, часто з більшою частотою та інтенсивністю з часом [29; 33; 40; 42].

Агресія може мати різну етіологію і може бути адаптивною або дезадаптивною. Адаптивна агресія є нормальною частиною розвитку, виникає з центральної нервової системи та служить просоціальним цілям, включаючи отримання ресурсів, захист індивіда або групи та встановлення домінування в соціальних групах. Є багато способів охарактеризувати дезадаптивну агресію; її часто класифікують як імпульсивний проти хижацького. Імпульсивна агресія має тенденцію бути незапланованою та неконтрольованою, тоді як хижацька агресія передбачає прораховані, корисливі зусилля [6]. У недавніх дослідженнях, агресію класифікували на більш конкретні підтипи, щоб далі диференціювати моделі поведінки, включаючи реактивну, імпульсивну та афективну агресію проти хижацької або проактивної агресії. Реактивна агресія зазвичай проявляється як ворожа, лабільна поведінка як відповідь на фрустрацію, тоді як проактивна агресія є навмисною та цілеспрямованою. Нарешті, ще один корисний спосіб концептуалізації агресії полягає в тому, щоб класифікувати її за такими підрозділами: імпульсивна, хижацька, афективна буря, тривожна/гіперзбуджена та когнітивна/дезорганізована [39].

Агресія у дітей і підлітків може бути результатом багатьох факторів. Тому, коли дитина або підліток демонструє агресивну поведінку, першим кроком є проведення комплексного обстеження. Компоненти цієї оцінки включають: створення терапевтичного альянсу, збір ретельного анамнезу, опитування

батьків або опікунів і дитини окремо, встановлення та виключення відповідної психопатології, проведення огляду оцінка ризику та відстеження симптомів від вихідного рівня за допомогою рейтингових шкал [13].

Боротьба з агресією у підлітків і її подолання має вирішальне значення для їх благополуччя та благополуччя оточуючих. Впроваджуючи ефективні стратегії, батьки, опікуни та вчителі можуть допомогти підліткам керувати своїми емоціями та розвивати здоровіші способи самовираження.

## 1.2 Поняття та особливості самоконтролю у підлітковому віці

Самоконтроль є важливою життєвою навичкою, необхідною для щасливого та здорового життя. Дисципліна необхідна для досягнення цілей в особистому, соціальному та кар'єрному житті, як-от відмінність у школі та на роботі, правильне харчування та фізичні вправи. Здатність ігнорувати імпульси - це визначення самоконтролю. Імпульси можуть бути думками, емоціями або поведінкою. Значення самоконтролю може бути синонімом самодисципліни або самообмеження . Щоб визначити самообмеження, це, по суті, прийняття позитивних рішень перед лицем спокуси та стримування себе від дій за імпульсами [13].

Самоконтроль є аспектом гальмівного контролю. «Втрата гальмування» означає зниження самоконтролю. Такі речовини, як алкоголь, можуть призвести до того, що людина втрачає стримування та демонструє нижчий самоконтроль. Деякі приклади поведінки, пов'язаної з низьким самоконтролем, включають нетерплячість, імпульсивність і дратівливість.

Люди, які можуть відкласти задоволення, як правило, краще досягають своїх цілей, оскільки вони можуть приймати кращі довгострокові рішення та залишатися на шляху. Правильні рішення сприяють благополуччю, безпеці та щастю. Більш високий рівень самоконтролю також пов'язаний із зниженням стресу та кращими життєвими результатами [3].

У сучасному світі самоконтроль часто розглядається як обмежений ресурс, який з часом може розширюватися. У головному мозку це пов'язано з областю дорсолатеральної префронтальної кори – частини лобової частки. Ця частина мозку бере участь у прийнятті рішень і вирішенні проблем, і вона розвивається повільно – ймовірно, тому ми спостерігаємо відсутність контролю імпульсів у дітей [17].

Продовжні дослідження показують, що відсутність прикладу, або навичок самоконтролю у дитинстві передбачає погіршення фізичного та психологічного здоров'я, залежність від психоактивних речовин, безробіття та кримінальні злочини у дорослому віці. Це свідчить про те, що діти з низьким самоконтролем робили більше помилок і неправильних рішень, коли вони виростили, що ставить їх у не вигідне становище порівняно з тими, у кого краще розвинений самоконтроль. Довгострокові наслідки цих досліджень підкреслюють важливість розвитку навичок самоконтролю в дитинстві [30].

Люди хочуть добре прожити життя. Вони хочуть робити добрі справи. Але між добрими намірами та реальними діями часто існує розрив. Це розрив намірів. Поліпшення самоконтролю може допомогти перетворити добрі наміри на реальні досягнення [28].

Самоконтроль є важливою навичкою, яку потрібно постійно вдосконалювати. Ті, хто володіє високим емоційним інтелектом, також мають тенденцію до більш високого самоконтролю. Коли людина розуміє свої власні емоції, вона, швидше за все, зробить позитивний, здоровий і самореалізований вибір. Зміцнюючи самосвідомість, можна також посилити самоконтроль [31].

Концепцію самоконтролю можна інтерпретувати з точки зору соціального та когнітивного навчання, як процес контролю розумових, поведінкових та емоційних реакцій за допомогою когнітивних методів у різних положеннях, що призводить до зміни самооцінки. Науковці стверджують, що здатність людини контролювати свою поведінку є наріжним каменем самоконтролю, який є фундаментальним принципом теорії самоефективності. Так індивід

відчуває, що він здатний впоратися з труднощами та викликами, і виконувати бажану поведінку. Це один із важливих факторів, які впливають на поведінку і він займає важливе місце в задачі модифікації когнітивної поведінки, особливо депресії, яка супроводжується відчаєм, песимізмом і відчуттям неспроможності (Bandura, 1976) [43].

Багато біхевіористів вважали, що проблеми з самоконтролем були нормальною частиною дитинства і швидко переростали. Якщо це так, то самоконтроль у дитинстві не матиме наслідків для дорослого життя. Інші вчені визнали, що самоконтроль може бути помірним академічним інтересом, але зазначали, що він не може мати такий вплив на доросле життя, як IQ дитини або соціальний клас. Деякий визнаний самоконтроль може бути впливовим, але невартий вивчення, оскільки його неможливо змінити. Треті вважали самоконтроль важливим, але лише в невеликій групі дітей, у яких був діагностований важкий синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) [44].

Розенбаум (1998) визначив самоконтроль як набір цілеспрямованих когнітивних навичок. Ці навички дозволяють людям досягати своїх цілей і долати труднощі, пов'язані з ідеями, емоціями та поведінкою, а також відкладати задоволення потреб і бажань. Розенбаум (1990) підкреслює, що різниця між реакцією індивідів на успіх або невдачу є результатом його або її уявлення про наявність необхідних здібностей для досягнення успіху. Це один із найважливіших факторів, які викликають мотивацію особистості до навчання; коли людина вірить, що її успіх відбувся завдяки особистим здібностям і задаткам, а не якимось зовнішнім факторам, рівень її самоефективності підвищується, що змушує її очікувати ще більшого успіху, а отже, її мотивація підвищується [36]. Ронен (2003) також зазначає, що самоконтроль — це набір вторинних і поведінкових навичок, яким людина навчається, щоб придушувати та контролювати багато небажаних моделей поведінки без будь-якого зовнішнього впливу. Також існує кілька досліджень, які підкреслюють зворотний або негативний зв'язок між самоконтролем і

насильством. Результати таких досліджень показали, що існує кореляція між навичками самоконтролю та насильством, і підтвердили гіпотези дослідження, а також підкреслили важливість розвитку навичок самоконтролю як засобу зменшення насильницької поведінки. Інші дослідження показують, що однією з головних причин агресивної поведінки та гніву є нездатність людей контролювати себе, і тому навчання самоконтролю значно зменшить агресивну поведінку та гнів. У більш сучасних дослідженнях вчені прийшли до висновку, що мозок споживає значну кількість глюкози в процесі самоконтролю, що може різко перешкоджати агресивній поведінці та насильству [41].

Концептуально самоконтроль визначається як здатність гальмувати та змінювати домінуючі імпульси чи реакції для підтримки досягнення довгострокових і цінних цілей. Згідно з теорією самоконтролю, ефективно батьківство, включаючи моніторинг, визнання та дисципліну, сприяє розвитку самоконтролю, тоді як негативне батьківство перешкоджає розвитку самоконтролю, що призводить до підвищеного ризику екстерналізації та девіантної поведінки. Емпіричні та оглядові дослідження демонструють, що ефективні практики батьківства можуть сприяти розвитку здібностей до регулювання емоцій і поведінки у дітей і підлітків. Зокрема, теплі та дбайливі стосунки між батьками та підлітками позитивно пов'язані з поведінкою саморегуляції в ранньому та пізньому підлітковому віці, тоді як нечутливе та жорстке батьківство пов'язане з нижчим гальмівним самоконтролем та виконавчою діяльністю [37].

Як емпіричні, так і теоретичні дослідження незмінно вказують на те, що самоконтроль є життєво важливим захисним фактором у запобіганні та стримуванні формування та прогресування агресивної поведінки. Підлітки з високим рівнем самоконтролю, як правило, виявляють більш позитивну адаптаційну та просоціальну поведінку і мають меншу схильність розмірковувати про події гніву, що додатково сприяє зниженню рівня агресії. Крім того, самоконтроль може бути важливим опосередковуючим

механізмом, який пояснює вплив батьківської прихильності на дезадаптивні реакції та агресію підлітків. Зокрема, безпечна батьківська прив'язаність пов'язана з вищим самоконтролем, який, у свою чергу, пов'язаний із більшою просоціальною поведінкою та меншою кількістю порушень правил. З іншого боку, нижча якість взаємодії між підлітками та батьками збігається з дисфункціональною саморегуляцією у підлітків, що, у свою чергу, було пов'язано з більшою дезадаптивністю стосунків з однолітками. Крім того, міжкультурне дослідження демонструє, що батьківська прихильність безпосередньо впливає на труднощі адаптації підлітків і опосередковано через самоконтроль [3]. Таким чином, існує гіпотеза, що якість батьківської прихильності буде позитивно пов'язана з вищим самоконтролем і негативно – з агресією.

У всіх дітей бувають моменти, коли вони діють імпульсивно або стають надмірно емоційними. Але для деяких дітей це часта проблема. Вони можуть боротися з одним або всіма видами самоконтролю

Діти повинні вміти керувати своїми думками, діями та почуттями. Для цього їм потрібен самоконтроль — навичка, яка дозволяє їм спустити гальма й подумати, перш ніж діяти.

Самоконтроль є частиною групи навичок, які називаються виконавчою функцією. Діти розвивають ці навички з часом. У сфері розвитку самоконтролю існує давнє переконання, що самоконтроль у дітей розвивається динамічно до 8–10 років, після чого він залишається відносно стабільним протягом усього життя. Існує три типи самоконтролю: контроль імпульсів, контроль емоцій і контроль рухів [36].

- Імпульсний контроль: контроль над імпульсами означає можливість зупинитися й подумати, перш ніж діяти. Імпульсний контроль дозволяє дітям продумати наслідки, перш ніж висунутися в чергу або вибігти на вулицю, не дивлячись. Дитина, яка володіє самоконтролем, може зупинитися, уявити, що може статися і зробити інший вибір.

Але діти, які не мають достатнього самоконтролю, часто не думають першими. Вони можуть часто мати проблеми в школі чи вдома. Їм також може бути важко знайти друзів, тому що деяким іншим дітям може не сподобатися їхня непередбачувана поведінка.

- Емоційний контроль — це здатність керувати почуттями. Коли діти стають старшими, більшість з них можуть впоратися з незначним розчаруванням або критикою та йти далі. Вони не відволікаються і не пригнічуються своїми почуттями.

Але дітям, які борються з емоційним контролем, може бути важко пройти повз щось, що засмучує. Це правда, навіть якщо це незначно, як-от програш у грі чи погане виконання тесту. Вони надмірно реагують, і їх поганий настрій може тривати довго [38].

Деяким дітям також важко контролювати позитивні емоції. Вони можуть перезбуджуватися і їм буде важко заспокоїтися після веселого настрою.

- Контроль руху — це здатність керувати тим, як і коли наше тіло рухається. Такий тип самоконтролю допомагає дітям сидіти спокійно, коли їм це потрібно. Це допомагає їм триматися подалі від особистого простору інших людей. Маючи контроль над рухами, набагато легше виконувати те, що від них просять, наприклад сидіти під час їжі або чекати в черзі.

У всіх дітей у певний момент виникають проблеми з контролем рухів. Важко втриматися на місці, коли ти такий сповнений енергії та хвилювання. Але більшість дітей з часом переростають цю неспокійність. Якщо дитина продовжує боротися з контролем рухів, це може бути ознакою гіперактивності.

Дослідники виявили, що люди, які мають кращий самоконтроль, зазвичай стають здоровішими та щасливішими як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі [35].

У більшості випадків люди використовують кілька типів самоконтролю, щоб ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями.

Наприклад, емоційний самоконтроль необхідний для підтримки збалансованого життя після події, яка змінила життя (звільнення, розрив відносин, втрата коханої людини); це допомагає людям відштовхнути негативні почуття, зосередившись на більшій картині (наприклад, знайти щастя, вести повноцінне життя). Контроль імпульсів також важливий, оскільки він захищає від шкідливих звичок і небезпечної реактивної поведінки [47].

Поряд із результатами, пов'язаними зі здоров'ям, самодисципліна також відіграє важливу роль, коли йдеться про освіту дітей. Наприклад, лонгitudне дослідження, яке включало 164 учнів восьми класів, виявило, що самодисципліна, оцінена восени, була пов'язана з різними важливими освітніми результатами, виміряними навесні. Це дослідження показало, що самоконтроль мав значний позитивний вплив на оцінки, відвідування та час, витрачений на виконання домашніх завдань. Вищий рівень самоконтролю також був пов'язаний із меншою кількістю годин, проведених перед телевізором. Важливість самодисципліни, про яку повідомлялося в цьому дослідженні, зберігалася після статистичного коригування IQ і результатів тестів досягнень. Це дослідження надає підтримку батькам, які постійно — і, можливо, до розчарування — намагаються переконати своїх підлітків у важливості дисципліни, коли справа доходить до домашніх завдань, часу перед екраном і загальних звичок у навчанні.

Зі стрімким розвитком технологій, пов'язаних з автоматизацією офісу, велика кількість людей працює вдома. У той час як дистанційна робота має кілька переваг для працівників, таких як підвищена гнучкість; це також має свої виклики [54].

Друге дослідження складалося з вражаючого поздовжнього дизайну та 1568 учасників, чий самоконтроль оцінювався в дитинстві. Після 20 років ті, хто отримав вищу оцінку стриманості, досягли більшого успіху в кар'єрі та професійній діяльності (тобто задоволеності роботою, зарплати та престижу).

Також повідомлялося, що самоконтроль сприяв навчальним досягненням; що, у свою чергу, передбачало вищі заробітні плати та професійний престиж у майбутньому.

Самоконтроль визначається як здатність брати участь у добровільних діях для досягнення цінних дистальних цілей замість суперечливих проксимальних спонукань. Самоконтроль дозволяє підліткам гальмувати небажані дії, емоції, пізнання і посилювати бажані заради довгострокової адаптації. Основний когнітивний, емоційний і соціальний розвиток відбувається в підлітковому віці і цей розвиток продовжується до молодшого дорослого віку. Самоконтроль може допомогти підліткам і молодим людям успішно адаптуватися до цих змін: люди з високим рівнем самоконтролю, ймовірно, матимуть менше проблем із психічним здоров'ям і отримують вищу освіту та соціально-економічний статус, ніж люди з низьким рівнем самоконтролю [43].

Хоча самоконтроль зростає найшвидше протягом першого десятиліття життя, він продовжує розвиватися — хоча й повільніше — протягом наступних фаз життя. У середньому самоконтроль розвивається або зростає в підлітковому та молодому віці, але є значні неоднорідності розвитку самоконтролю, що відображається в різноманітних траєкторіях самоконтролю розвитку у підлітків і молодих людей. Це свідчить про те, що самоконтроль не є стабільним у підлітковому та молодому віці і що його розвиток, ймовірно, не є зумовленим.

Функціонування сім'ї є ще одним потенційно важливим фактором у розвитку самоконтролю підлітків. Функціонування сім'ї відображає те, як сім'я функціонує в цілому, включаючи взаємодію, стосунки, конфлікти та згуртованість між членами сім'ї, а також представляє організацію, здатність до адаптації та якість спілкування всередині сім'ї. Функціонування сім'ї може формувати поведінку членів сім'ї і навпаки. Зокрема, сімейне середовище може допомогти підліткам контролювати небажані потяги за допомогою позитивних і конструктивних способів спілкування та вирішення конфліктів,

які можуть служити прикладом поведінки, і воно може створити сприятливе середовище для практики такої поведінки. У свою чергу, підлітки, які можуть ефективно регулювати негативні емоції та небажану поведінку, швидше за все, будуть будувати позитивні стосунки з іншими членами сім'ї та навряд чи провокуватимуть конфлікти. Отже, можна уявити двонаправлений вплив між функціонуванням сім'ї та самоконтролем підлітків [34].

Численні дослідження зосереджені на зв'язку між сімейними факторами (наприклад, виховання дітей, стосунки між батьками та дітьми та функціонування сім'ї) та самоконтролем у дітей і підлітків, свідчать про те, що сімейне середовище відіграє важливу роль у розвитку самоконтролю. Проте не так багато досліджень перевіряли трансакційні зв'язки між сімейними факторами та самоконтролем. Згідно з цими дослідженнями, виховання не тільки передбачає самоконтроль дітей, але й навпаки. Тіберіо та його колеги спостерігали за дітьми у віці від 3 до 14 років і виявили, що старанний контроль впливає на подальше виховання дітей у дитинстві, тоді як виховання впливає на подальший самоконтроль у ранньому підлітковому віці. Це свідчить про те, що періоди розвитку можуть мати значення, коли справа доходить до вивчення напрямку ефектів між сімейними факторами та самоконтролем, але це не було систематично досліджено з використанням даних у підлітковому та молодому віці. Крім того, попередні дослідження взаємних зв'язків між самоконтролем і сімейним оточенням зосереджувалися виключно на поведінці батьків. Незважаючи на те, що виховання є важливою складовою функціонування сім'ї, функціонування сім'ї відображає ширший спектр сімейних факторів, включаючи стосунки з братами та сестрами та стосунки між особами, відмінними від цільової дитини. Загалом існує дефіцит знань щодо взаємних зв'язків між самоконтролем і функціонуванням сім'ї протягом усього періоду підліткового та юнацького віку [6].

Як описувалось вище, проблеми з психічним здоров'ям і функціонування сім'ї можуть впливати на самоконтроль. На додаток до цього, погано функціонуючі сім'ї можуть збільшити ризик проблем із психічним здоров'ям

підлітків, а проблеми з психічним здоров'ям підлітків можуть викликати стрес у сім'ї та, отже, погіршити її функціонування. Отже, ці три фактори взаємопов'язані, і їх найкраще досліджувати разом, щоб оцінити, як вони впливають один на одного.

Отже, самоконтроль є базовою психологічною здатністю, яка формується протягом усього життя, але в підлітковому віці виникає особлива значимість через час емоційної нестабільності, соціальних викликів та фізіологічних змін. Розуміння механізмів формування самоконтролю в цей період дає можливість створити умови для розвитку зрілої, самодостатньої особистості. Більше дослідження цієї теми є найбільшою для визначення ефективних підходів до роботи з підлітками, зокрема для зменшення проявів агресії та підвищення їхньої адаптивності в соціумі.

### 1.3 Вплив самоконтролю на прояви агресії у підлітків

Поведінкові теорії, які намагаються пояснити девіантну, нездорову та ризиковану поведінку, часто звертаються до ролі самоконтролю. Наприклад, теорія самоконтролю Готфредсона та Хірші (1990) стверджує, що схильність до злочинних дій виникає як функція не здатності особи контролювати свою поведінку [52].

Передбачається, що ті люди, які мають вищий рівень самоконтролю, зможуть краще відкласти негайне задоволення на користь довгострокових винагород. Точніше кажучи, «довгострокові наслідки впливають на дії особи з достатнім самоконтролем, тоді як елементи злочинної поведінки відображають легке та негайне задоволення універсальних, фундаментальних, людських бажань.

Ця теорія була перевірена на великій вибірці ( $N = 1000$ ) студентів американських коледжів. Дослідники виявили вищий ризик прояву агресії, вживання канабісу та зловживання ліками, що відпускаються за рецептом, серед учасників, які були нижчими в самоконтролі.

Огляд ризикованої поведінки був би помилковим, якби не звернутись до періоду підліткового віку. Підлітковий вік характеризується значним зростанням небезпечної поведінки, як-от швидке водіння, вживання психоактивних речовин і ризикована поведінка, серед іншого.

Хоча нерідко молодь неправильно оцінює ризики своїх дій, існують інші чинники, що впливають на значне збільшення форм смерті, яким можна запобігти, які відбуваються в цей період. Одним із таких факторів є самоконтроль, оскільки утримуватися від спокус може бути особливо складно серед молоді. У дослідженні, що вивчає злочинну поведінку та вживання психоактивних речовин серед підлітків чоловічої статі, які вже залучені до системи кримінального правосуддя, глобальна шкала низького самоконтролю, що включає кілька підкатегорій, була включена як предиктор. Результати показали, що такі субфактори самоконтролю, як прагнення до ризику та непостійний темперамент, є суттєвими предикторами агресивної поведінки, вживання наркотиків, а також майнових злочинів.

Дослідження, присвячені перевагам самоконтролю, також розглянули ширший спектр результатів. Наприклад, в одному з досліджень було проведено два масштабних дослідження з використанням нового заходу самоконтролю серед студентів коледжу [23].

Висновки показали, що вищий самоконтроль пов'язаний з кращими стосунками та навичками міжособистісного спілкування, вищим середнім балом, меншим переїданням, більш надійними прихильностями та кращою адаптацією, що визначається меншою кількістю психопатологій і вищою самооцінкою.

Проблеми психічного здоров'я, які зазвичай поділяються на зовнішні проблеми (наприклад, агресивна поведінка та поведінка, що порушує правила) та проблеми інтерналізації (наприклад, тривожна та депресивна поведінка), часто виникають у молодості. Це частково пов'язано з підвищеною пластичністю в областях кори головного мозку, що не тільки сприяє розвитку, але й підвищує чутливість підлітків до впливу стресу на

психічне здоров'я. Проблеми психічного здоров'я пов'язують зі структурними та функціональними аномаліями префронтальної кори, які можуть спричинити порушення виконавчих функцій, таких як робоча пам'ять, зміщення та гальмування. Ці виконавчі функції підтримують самоконтроль, допомагаючи підліткам придушувати небажані потяги та сприяючи цілеспрямованим діям. Таким чином, проблеми з психічним здоров'ям можуть призвести до низького самоконтролю через порушення виконавчих функцій. Проблеми з психічним здоров'ям впливають не лише на самоконтроль, але й на нього. Коли підлітки з низьким рівнем самоконтролю зазнають невдачі в досягненні цілей, у них може розвинутися відчуття низької самоефективності в школі, що є встановленим фактором ризику для симптомів депресії та тривоги. Крім того, самоконтроль допомагає стримувати агресивну поведінку. Це свідчить про те, що самоконтроль може бути захисним фактором як інтерналізації, так і екстерналізації проблем у молоді [2].

Взаємозв'язок між самоконтролем і проблемами психічного здоров'я у молоді можна певною мірою охопити шляхом вивчення взаємних або перехресних ефектів між самоконтролем і проблемами психічного здоров'я в часі. Дослідження проблем екстерналізації у підлітків виявили взаємні зв'язки між проблемами екстерналізації та заходами, пов'язаними із самоконтролем, такими як контроль над собою. Докази щодо спрямованості зв'язків між самоконтролем і проблемами інтерналізації досить неоднозначні. Наприклад, взаємні зв'язки між самоконтролем і проблемами інтерналізації були виявлені в дослідженні, яке спостерігало за першокурсниками коледжу протягом шести місяців. Дослідження, що вивчає перехресні шляхи між симптомами депресії та виконавчими функціями (когнітивною гнучкістю та вибірковою увагою) у підлітків віком від 12 до 17 років, виявило лише односпрямовані ефекти від симптомів депресії до виконавчої функції, тоді як інше дослідження виявило, що односпрямовані ефекти від порушення регуляції

емоцій до проблем інтерналізації у підлітків. Таким чином, незрозуміло, чи пов'язані проблеми самоконтролю та інтерналізації.

У дослідженні, проведеному Fasilita (2012) щодо кореляції між агресивністю та самоконтролем, було виявлено, що з віком люди мають тенденцію розвивати кращий самоконтроль, тим самим знижуючи схильність до агресивної поведінки. Самоконтроль - це здатність індивідів свідомо і навмисно змінювати свої реакції з метою стримування або усунення негативних реакцій і заміни їх більш відповідними (Baumeister et al., 2007). Виходячи з наведеного вище пояснення, відсутність самоконтролю може бути основним фактором, що сприяє агресивній поведінці, включаючи насильство [14]. Додаткові пояснення також описують, що особи з низьким рівнем самоконтролю більш схильні до злочинної та девіантної поведінки порівняно з тими, хто має високий рівень самоконтролю. Агресивна поведінка починається з наміру вчинити агресивний вчинок, який проявлятиметься, якщо цей намір буде підкріплений провокуючими факторами. І навпаки, якщо намір не підкріплений певними факторами, ймовірність виникнення агресивної поведінки знизиться. Тому роль самоконтролю в індивідів має велике значення в регулюванні та запобіганні виникненню агресивної поведінки.

Самоконтроль вважається одним із ключових факторів, який може знижувати прояви агресії, особливо у підлітковому віці, коли емоційні реакції часто нестабільні через фізіологічні й психосоціальні зміни [3].

Агресія та самоконтроль у підлітків взаємопов'язані через низку фізіологічних і психологічних чинників, які разом впливають на поведінку, емоційні реакції та здатність до саморегуляції в підлітковому віці. До основних чинників цієї взаємодії відносять.

- Фізіологічні чинники:
  - Гормональні зміни. У підлітковий період значно збільшується рівень тестостерону та інших статевих гормонів, що може сприяти більшій імпульсивності й агресивності. Таким чином, тестостерон пов'язаний з

більш активними реакціями на виклики чи провокації, що може ускладнити самоконтроль.

- Розвиток мозкових структур. Лобові частини головного мозку, зокрема префронтальна кора, відповідає за самоконтроль, прийняття рішень і стимулювання імпульсів. Оскільки ці частини мозку формуються до кінця підліткового періоду, підлітки можуть мати складнощі із саморегуляцією, що призводить до більш агресивних реакцій у стресових ситуаціях.
- Нейротрансмітери. Баланс нейротрансмітерів, зокрема серотоніну та дофаміну, впливає на рівень агресивності та самоконтролю. Низький рівень серотоніну може знизити здатність контролювати імпульсивні реакції та підвищувати ризик агресії. Допамін, який відповідає системі винагород, впливає на пошук стимулів, а низький рівень контролю над ним може спричинити імпульсивну, ризиковану поведінку.
- Активність автономної нервової системи. У підлітках, які страждають від агресії, збільшується підвищена активність симпатичної нервової системи, що негативно впливає на фізіологічні реакції, як-от підвищене серцебиття та тиск. Це може створювати труднощі з контролем над емоціями та знижувати здатність до самоконтролю в напружених ситуаціях [50].
- Психологічні чинники
  - Емоційна регуляція. Підлітки часто стикаються зі стресовими ситуаціями, і якщо вони не володіють навичками емоційної регуляції, це може призвести до проявів агресії. Розвинені навички емоційної регуляції не дозволяють усвідомлювати, обробляти та контролювати емоції, що сприяє зменшенню агресивних реакцій.
  - Самооцінка та ідентичність. У підлітковому віці формується ідентичність і самооцінка. Низька самооцінка може викликати почуття невпевненості, що іноді призводить до агресії як способу самоствердження. Навпаки, висока самооцінка, побудована на позитивному соціальному досвіді, сприяє самоконтролю та стійкості до конфліктів.

- Когнітивні схеми та стиль мислення. Негативні когнітивні схеми та спілкування до інтерпретації соціальних ситуацій як ворожих можуть викликати агресивні реакції. Підлітки, які сприймають поведінку інших як загрозову або провокативну, можуть швидше реагувати агресивно.
- Вплив соціального середовища. Підлітки, які ростуть у сім'ях або середовищах, де агресія є звичним способом реагування, можуть прийняти такі моделі поведінки. Водночас, позитивні соціальні зв'язки та підтримка, а також участь у спільнотах із конструктивними цінностями допомагають розвивати самоконтроль і знижувати емоційність до агресії.
- Рівень самоконтролю та здатність до самоаналізу. Психологічна здатність до самоконтролю є основою стимулювання агресивних імпульсів. Підлітки з розвиненим самоконтролем можуть уникати імпульсивної поведінки, краще розуміти свої емоції і діяти обдуманно, що знижує ризик проявів агресії [33].

У деяких підлітків не вдається розвинути самоконтроль, який повинен бути напрацьований відповідно до їх етапу розвитку. За словами Хавігерста, завдання підлітків пов'язані з відповідальністю та розумінням суспільних цінностей. Кожній людині, особливо підліткам, важливо мати хороші навички самоконтролю. Якщо підлітки не можуть ефективно керувати самоконтролем, існує ризик того, що вони зіткнуться з кризою ідентичності, що може призвести до негативної поведінки.

### Висновок до розділу

Теоретичне дослідження дало можливість розглянути нам накопичений науковий досвід за темою: проблема самоконтролю та агресії у підлітків. Однією з вікових криз є криза підліткового віку. Це складний період, який характеризується великою кількістю змін в особистості та її оточенні. Підлітки стикаються з численними стресовими ситуаціями: недостатністю соціального самопідтвердження, міжособистісними конфліктами, тиском однолітків,

вимогами дорослих. Через високий рівень емоційної чутливості та недостатній досвід управління емоціями підлітки часто демонструють імпульсивність у своїх діях. Усе це може викликати посилення агресивних тенденцій, особливо в умовах недостатнього самоконтролю [5; 12; 34; ].

Агресія є фундаментальним станом, у психології, яка виявляється через різноманітні форми феномена поведінки та має багаторівневу природу. Вивчення цього явища дозволило окреслити його основні риси, джерела та види, що характеризують агресію в загальному контексті. Отже з вивченого матеріалу можна зробити такі висновки, що агресія має різні початки:

- Біологічна основа агресії, вона частково зумовлена еволюційними та нейрофізіологічними механізмами, які забезпечують виживання та самозахист. Крім того, дослідження вказують на роль гормонів, таких як тестостерон, та активність лімбічної системи, яка регулює емоційні реакції. Ці механізми є універсальними для всіх людей і впливають на агресивну поведінку незалежно від віку чи статі.
- Соціальна природа агресії, вона формується та проявляється під впливом соціального оточування, культурних норм, особливостей виховання та життєвого досвіду. Наприклад, агресивна поведінка може посилюватися внаслідок впливу моделей поведінки в сім'ї, спостерігати за насильством у медіа чи пережитого стресу. Соціальні чинники починають форму, спрямованість та інтенсивність агресії.

Класифікувати агресію можна за такими видами які пов'язані з її мотивами, формою прояву та наслідками:

- інструментальна агресія - використання для досягнення конкретної мети (наприклад, тиск чи маніпуляція);
- ворожа агресія - викликана емоціями, такими як гнів або роздратування, і спрямована на завдання шкоди іншій особі;
- пряма агресія - відкрита, спрямована на результат на об'єкт (фізичне чи вербальне насильство);

- непряма агресія - виявляється через приховані дії, наприклад, інтриги чи плитки;
- аутоагресія - спрямована на самого себе, що може проявитися у вигляді самопошкодження чи самокритики [7; 9; 45].

Агресія виконує як деструктивні, так і конструктивні функції. З одного боку, вона може руйнувати міжособистісні стосунки, конфлікти та вчиняти насильство. З іншого боку, агресія може сприяти самозахисту, подоланню труднощів або досягненню важливих цілей. Ця амбівалентність підкреслює її неоднозначний характер. Агресія активізується під впливом ситуативних факторів, таких як стрес, фрустрація, провокація або конкурентне середовище. Водночас індивідуальні особливості (темперамент, рівень емпатії, самоконтроль) також запускають інтенсивність та прояв агресивної поведінки.

Таким чином, агресія є багатогранним явищем, що виникає на перетині біологічних, психологічних та соціальних процесів. Її форми та види зумовлюються як внутрішніми особливостями людини, так і зовнішніми особливостями. Глибше розуміння цього феномену дозволяє розробити ефективні підходи для управління агресією та її трансформації у соціально прийнятні форми поведінки.

І так само як і агресія, самоконтроль є однією з базових психологічних категорій, яка характеризує здатність особистості регулювати свої емоції, думки та поведінку відповідно до внутрішніх цілей і зовнішніх вимог. Його значення є універсальним для всіх вікових категорій, але у підлітковому віці самоконтроль набуває особливого значення через інтенсивний психофізіологічний розвиток і формування особистості. Самоконтроль виступає в здатності людини свідомо підтримувати імпульсивні дії, долати емоційну збудженість та підтримувати обрані цілі навіть у стресових або провокативних ситуаціях. Його розвиток базується на механізмах саморегуляції, що включають когнітивні, емоційні та вольові процеси.

Самоконтроль виконує ключові функції в адаптації до соціального середовища. Він дозволяє підтримувати продуктивну поведінку, уникати

конфліктів, ефективно управляти часом та розвивати довгострокові цілі. Також самоконтроль є основою для розвитку інших важливих якостей, таких як відповідальність, емпатія та стійкість до стресу. Рівень самоконтролю залежить від різних факторів, таких як темперамент, виховання, культурні норми та стресові умови. Біологічні аспекти (дозрівання мозку, робота передфронтальної кори) також є визначальними для розвитку цієї здатності [52].

Підлітковий вік є критичним та важливим етапом для формування самоконтролю. Це зумовлено інтенсивним дозріванням мозку, зокрема префронтальної кори, яка відповідає плануванню, стимулюванню імпульсів та прийняттю рішень. Проте цей процес часто супроводжує нестабільність поведінки, тому що нервова сфера розвивається швидше, ніж когнітивні навички регуляції. У підлітковому віці закінчується вплив однолітків, що може створити додаткові труднощі для самоконтролю, зокрема в ситуаціях соціального тиску або конфліктів. Брак сформованих стратегій управління емоціями та прагнення до самоствердження також впливають на нестабільність саморегуляції. Підлітки з високим рівнем самоконтролю, як правило, демонструють кращу успішність у навчанні, соціальну адаптацію та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Формування самоконтролю у підлітків значною мірою залежить від соціального середовища. Підтримка з боку батьків, педагогів та однолітків сприяє розвитку позитивних моделей поведінки. Конструктивний діалог, роз'яснення правил та заохочення самостійності допомагають підліткам краще розуміти наслідки своїх дій і формувати стійкі навички саморегуляції.

Самоконтроль є ключовим механізмом, який дозволяє підліткам регулювати емоції та імпульсивну поведінку. Він підтримує спонтанні реакції, які можуть бути агресивними, та сприяє вибору соціально прийнятих стратегій вирішення конфліктів [50].

Дослідження показують, що низький рівень самоконтролю корелює з високою частотою агресивних проявів у підлітків. Водночас розвиток самоконтролю дозволяє знизити ймовірність таких проявів, з часом підлітки навчаються розуміти та керувати своїми емоціями. Сім'я, школа та соціальні

групи мають важливий вплив на розвиток самоконтролю. Наприклад, виховання у середовищі, де домінує агресивна поведінка, може сприяти формуванню подібних реакцій у підлітків. Натомість позитивних прикладів поведінки та підтримка з боку дорослих сприяють зміцненню самоконтролю.

Навчання підлітків розпізнавати та називати свої емоції є першим кроком до їх регуляції. Чим краще підліток усвідомлює свої емоції, тим легше йому контролювати імпульсивну поведінку. Підлітків необхідно навчати конструктивних способів вирішення конфліктів, таких як переговори, компроміс чи звернення за допомогою до дорослих. Це сприяє уникненню агресивних реакцій. Також їх слід заохочувати аналізувати свої дії та їх слідки, що сприяють усвідомленню відповідальності за свою поведінку та формування внутрішнього самоконтролю [19].

Агресія та самоконтроль є складними психологічними феноменами, які тісно взаємопов'язані, особливо в період підліткового віку. Агресія, як прояв емоційної реакції, має багатовимірну природу, зумовлену як біологічними, такими і соціальними чинниками. Вона може відрізнятися іншими функціями — від захисту і самоствердження до деструктивного руйнування міжособистісних стосунків. Різноманіття її форми (фізична, вербальна, пряма, непряма, аутоагресія) призводить до багатогранності цього явища, яке впливає на життя людини та її оточення.

Самоконтроль, своєю чергою, є базовою здатністю особистості свідомо регулювати свої емоції та поведінку. У підлітковому віці він набуває особливої важливості через фізіологічну незрілість мозку та емоційну нестабільність, які підсилюються соціальними викликами: тиском однолітків, прагненням до самоствердження, конфліктами та стресами. У цьому віці формуються ключові навички регуляції поведінки, які впливають на здатність підлітків уникати агресивних проявів [11].

Важливим механізмом, що регулює імпульсивні та агресивні дії виступає самоконтроль, який дозволяє підліткам вибирати конструктивні способи вирішення конфліктів. Недостатній рівень самоконтролю є важливим чинником,

що сприяє прояву агресії, тоді як його розвиток допоможе втратити терпіння до насильства та забезпечити емоційну стабільність. Взаємозв'язок між цими двома феноменами є теоретично визнаним: агресія може бути наслідком нездатності до саморегуляції, а самоконтроль, у свій час, виступає інструментом для управління агресивними імпульсами [41].

Таким чином, розуміння природи агресії та ролі самоконтролю в підлітковому віці є важливим місцем для ефективного виховання та профілактики деструктивної поведінки. Підтримка розвитку самоконтролю через навчання емоційної грамотності, розвитку рефлексії та навичок вирішення конфліктів дозволяє сприяти гармонійному становленню особистості та зменшенню проявів агресії. Відтак, формування здорового рівня самоконтролю є ключем до позитивного соціального розвитку підлітків і зниження ризиків агресивної поведінки.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОКОНТРОЛЮ НА ПРОЯВИ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження

Емпіричне дослідження за темою: «Вплив самоконтролю на прояв агресії» було проведено у ліцеї №18 м. Хмельницького на паралелі 11 класу. Вибірка включала 30 учнів з них 18 дівчат та 12 хлопців. Перед початком дослідження батьки учнів дали згоду на проведення діагностик. Опитування проходило в письмовій формі в класній аудиторії в позаурочний час. Свої відповіді учні ставили у заздалегідь підготовлених бланках. Потім отримані результати були обраховані, систематизовані та внесені до таблиць.

Перша методика була запропонована агресивна поведінка.

Методика «Агресивна поведінка», розроблена Є.П. Ільїним і П.А. Ковальовим, рекомендована для використання з визначення рівня агресивності та її різних форм у поведінці людини. Ця методика дозволяє оцінити ставлення до агресивних проявів і виявити домінуючий тип агресії. Методика була створена для широкого практичного застосування: у школах, організаціях, клінічній психології, а також для наукових досліджень [1].

Мета методики: виявлення загального рівня нестриманості та домінуючих типів агресивної поведінки, таких як фізична, вербальна, непрямая, а також форму прояву відкриту чи закриту. Методика включає опитувальник, що складається з 40 тверджень, які оцінюють аспекти різної агресивної поведінки. Респондент повинен вибрати одну з двох відповідей: «так» або «ні» .

Методика включає в себе 4 основних шкали:

- фізична пряма агресія проявляється через використання фізичної сили або дій, спрямованих на завдання шкоди людині або її майну (удари, штовхання) зазвичай вона відкрита і цілеспрямована;

- непряма фізична агресія може виражатись через опосередковані фізичні дії, наприклад, псування майна, кидання предметів;
- вербальна пряма агресія – прояв агресії через слова, образи, крики, погрози, тощо;
- непряма вербальна агресія може бути замаскованою або уникати прямої конфронтації та виражається опосередковано, через чутки, сарказм, маніпуляції або підбурювання інших.

За алгоритм розрахунку респондент відповідає на всі питання тесту. Відповіді співвідносяться з ключами для кожної шкали. Підрахунок балів: кожна відповідь зі знаком «так» або «ні» оцінюється в 1 бал, якщо вона відповідає ключу. Сума балів за кожною шкалою, обчислюється окремо на вираженість конкретного виду агресії. А загальний рівень нестриманості підсумовується через суму балів за всіма шкалами, що дозволяє оцінити схильність до агресивної поведінки в цілому.

Бали за кожен шкалу співвідносяться за рівними умовами:

- 0–2 бали: низький пілотний показник;
- 3–4 бали: знижений пілотний показник. Низькі, або знижені бали можуть вказувати на повну контрольованість агресивних імпульсів.
- 5–6 балів: середній пілотний показник. Такий рівень агресії показує, що людина в цілому контролює, конфліктну або деструктивну поведінку
- 7–8 балів: підвищений пілотний показник. Високі бали за окремими шкалами свідчать про яскраво виражену емоційність до певного типу агресії.
- 9–10 балів: високий пілотний показник.

Інтегральний показник рівня нестриманості визначається як сума балів за трьома шкалами за прямою і непрямою фізична агресія

Інтерпретація: 20 балів і більше : висока нестриманість; 10 балів і менше : стриманість (витримка).

Методика широкого використання: у клінічній психології для діагностики агресивних проявів; у педагогіці для роботи з дітьми та підлітками; у кадровій роботі для оцінки конфліктності кандидатів.

Наступна діагностика яку ми використали в роботі – це тест А. Ассінгера «Оцінка агресивності у відносинах» [15]. Антоніо Ассінгер – австрійський психолог, який спеціалізувався на вивченні міжособистісних стосунків, зокрема в аспекті конфліктної поведінки та агресивності. Він зробив значний внесок у розробку психодіагностичних інструментів, які допомагають оцінити емоційні реакції, зокрема агресію, та їх вплив на стосунки. Ассінгер прагнув створити інструмент, який можна було б використовувати як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології для виявлення рівня агресії та її причин.

У середині ХХ століття тема агресії стала об'єктом пильного вивчення психології через зростання напруженості в міжособистісних і соціальних взаємодіях. Післявоєнна Європа стикнулася з наслідками травматичного досвіду, що посилювало цікавість до дослідження агресивної поведінки як природного механізму захисту та адаптації. У цьому періоді активно розвивалися теорії агресії, наприклад, концепція фрустрації-агресії (Доллард, Міллер), яка стверджувала, що агресія виникає як реакція на незадоволення потреби. Антоніо Ассінгер створив тест на основі цієї теорії та прагнув адаптувати його до оцінки конкретних проявів агресії у міжособистісних відносинах. Цей тест був створений як простий і доступний інструмент для діагностики агресивної поведінки в повсякденному житті, включаючи роботу, сім'ю та інші соціальні групи.

Мета створення методики це встановлена оцінка рівня агресії. Тест розроблявся для виявлення загального рівня агресивності людини, щоб допомогти розгледіти її поведінку в конфліктних ситуаціях. Методика дозволяє диференціювати агресивність на руйнівну або контрольовану, допомагаючи виявити, наскільки агресія є проблемною для стосунків. Вона була створена для використання як в індивідуальній психодіагностиці, так і в групових дослідженнях, наприклад, для оцінки конфліктності колективів.

Тест складається з 40 тверджень, які відображають різні аспекти поведінки та спілкування, пов'язані з агресивністю. Респондент обирає відповідь («так»

або «ні»), після чого підраховуються бали згідно з ключем. Відповідь може приносити 1, 2 або 3 бали, залежно від того, наскільки вона відображає рівень агресивності. За всі 40 тверджень бали підсумовуються.

Загальний рівень агресії. Методика оцінює три основні рівні агресивності, які відображають різні стани особистості, її поведінкові особливості та досвід до конфліктів.

Інтерпретація результатів :

- 45 балів і більше - високий рівень агресії. Має труднощі у вирішенні конфліктів мирним шляхом, агресивність може носити як ситуативний характер (стрес, тиск), так і бути рисою характеру. У стосунках це часто проявляється у ворожості та недовірі до інших. Перебуває в емоційно напруженому стані, схильна до частих спалахів гніву та роздратування. Агресія є основною формою реагування на труднощі чи соціальні подразники.
- 36-44 бали - середній рівень агресії: агресивність може бути ситуативною і контрольованою. Така людина намагається уникати відкритої агресії, але може проявити її в стресових ситуаціях. Такий рівень агресії є типовим для людей, які прагнуть балансувати між емоціями та соціально прийнятою поведінкою. Агресія проявляється через сарказм, критичні зауваження, часом - пасивно-агресивну поведінку. У конфліктних ситуаціях людина може обстоювати свою позицію, але здатна йти на компроміс. Агресивність часто є захисною реакцією, а не усвідомленою стратегією поведінки.
- 35 балів і менше – низький рівень агресії : миролюбність, бажання уникати конфліктів. Така людина поводить себе стримано, на цьому рівні не виявляється яскраво гнів чи роздратування. Схильна до емпатії, поважає межі інших людей, прагне уникати будь-яких форм агресії. Може бути занадто пасивною, не завжди відстоювати свої права через страх викликати конфлікт. На цьому рівні у людей є уникання відкритих конфліктів, прагнення до гармонії у стосунках. Агресія проявляється дуже слабо і, як

правило, є реакцією на серйозні зовнішні подразники. Людина може пригнічувати гнів або агресивні імпульси, що робить її вразливою до внутрішнього напруження. Людина перебуває в емоційно стабільному стані, має емоційність до спокійної та мирної поведінки. Здатна ефективно підтримувати негативні емоції і шукати конструктивні способи розв'язання конфліктів.

Крім загальної кількості балів, враховуються сукупність балів за окремими питаннями по такому алгоритму якщо з 7 і більше питань вибрали по 3 бали , а менше з 7 питань - по 1 балу: агресивність має руйнівний характер. Людина емоційна до непередуманих, імпульсивних дій, які погіршують взаємини. Є тенденція до зневажливого ставлення до інших і стимулювання конфліктів. Це може свідчити про низький рівень самоконтролю та високу нервову збудливість.

Якщо з 7 і більше питань вибрали по 1 балу, а менше з 7 питань - по 3 бали то у досліджуваного пригнічено розвивається агресивність. Це може свідчити про закритість і пригнічення емоцій. Такий підхід може привести до внутрішнього напруження і спалахів агресії в непередбачуваних ситуаціях.

Остання запропонована для діагностики методика «Дослідження вольової організації особистості», розрахована для використання з 14 років. Методика, розроблена А. Хохловим, спрямована на вивчення рівня розвитку вольових якостей людини, яка є необхідною для досягнення цілей, ефективної діяльності та адаптації в соціальному середовищі. Вона додатково оцінює різні аспекти вольової організації особистості, розвиває її сили та напрями для вдосконалення. Автор створив цю методику для аналізу структури вольової організації особистості, зокрема таких якостей, як рішучість, наполегливість, самоконтроль тощо. Основна мета методики - визначення ступеня сформованості вольових якостей, а також діагностика їхньої динамічності, що дозволяє розробити рекомендації для особистісного розвитку [32; 56].

Методика складається з опитувальника на 56 запитань. Відповіді фіксуються за чотирма параметрами: безумовно так чи ні та швидше так, чи ні, та

обробляються за допомогою відповідних шкал. Шкала відображає певну вольову якість або загальний рівень волі:

*Ціннісно-смилова організація особистості (Ц)*: оцінює зв'язок між волею та значущими цілями або змістом.

*Організація в діяльності (О)*: відображення здатності особистості до планування та ефективного виконання завдань.

*Рішучість (Р)*: прийняття рішення в складних умовах.

*Наполегливість (Н)*: оцінює здатність довести розпочату справу до кінця.

*Самоконтроль (С)*: характеризує вміння з емоціями, імпульсами та регулює свою поведінку.

*Самостійність (См)*: показує здатність діяти незалежно від зовнішнього тиску.

*Щирість відповідей (Щ)*: дозволяє оцінити рівень відвертості опитуваного.

Загальний показник волі (В): інтегрує результати всіх шкал, що характеризують рівень вольової організації особистості.

Інтерпретація показників за шкалами

0–8 балів: вольова якість недостатньо розвинена, що створює труднощі в досягненні цілей. Це вказує на потребу у планомірному розвитку.

9–16 балів: якість достатньо сформована, що дозволяє людям ефективно вирішувати завдання.

17–24 бали: вольова якість є єдиною з ключових у структурі особистості, що впливає на високий рівень її розвитку.

Шкала щирості (Щ): якщо досліджуваний набирає 17–24 бали, це може вказувати на недостатню відвертість або низький рівень самокритичності.

Загальний показник волі (В) обраховується за такими показниками

0–48 балів: низький рівень. Вольові якості потребують суттєвого розвитку.

49–96 балів: середній рівень. Якості на достатньому рівні для ефективної діяльності.

97–144 бали: високий рівень вольової організації, який сприяє успішній адаптації та досягненню складних цілей.

Важливим аспектом методики є розуміння динамічності феномену волі. Вольові якості не є статичними показниками - вони здатні розвиватися через навчання, виховання та роботу над собою. Отримані результати допомагають знайти слабкі місця, стан цих показників можна покращити за допомогою цілеспрямованих зусиль, що відкривають нові перспективи для особистісного росту. Дана методика може бути корисною в роботі психологів і педагогів для діагностики вольових характеристик і подальшого створення програми розвитку. Результати допомагають досягнути кращого розуміння себе, а спеціалістам - налаштувати оптимальні стратегії для корекції чи вдосконалення вольових якостей.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування

Обробка результатів емпіричного дослідження проводилась в два етапи. Перший етап включав в себе обрахування результатів за запропонованими вище схемами. Другий етап – це визначення присутності зв'язку між показниками. В діагностиці використовувались багатошкальні методики, тому крім основних завдань, які поставлені в роботі на визначення впливу самоконтролю на прояви агресії у підлітків, ми зможемо визначити, чи існують зв'язки і між іншими проявами агресії.

Перші результати були обраховані за методиками, які визначали рівень і форми прояву агресії у підлітків. Це допомогло нам виявити саме тих учнів, у яких є прояви агресії і проводити надалі порівняння за дослідженнями на прояв самоконтролю за наступними двома діагностиками.

Отже, за методикою «Агресивна поведінка» (рис. 2.1) було виявлено такі результати: шкала «*Пряма вербальна агресія*» на низькому рівні прояви зафіксовані у 20% учнів (рис 2.1), тобто у 6 учнів. На зниженому рівні показник майже однаковий, 27% - 8 учнів. Найбільший прояв зафіксований на середньому рівні – це 37% - 11 підлітків. І найменші показники на підвищеному 7% та на високому рівнях 10%.

Наступна це шкала «Непряма вербальна агресія» на низькому рівні прояви зафіксовано у 13% - 4 учнів, а на зниженому у 23%, що складає 7 учнів. Так як і за попередньою шкалою непряма вербальна агресія має вищий прояв на середньому рівні, тут зафіксовано 33% - 10 учнів. Показники на підвищеному рівні складають 27% - 8 учнів, а на високому рівні зафіксовано лише в одного учня.

За шкалою «Пряма фізична агресія» на низькому та зниженому рівнях в сумі фіксується 37% учнів: низький 8 учнів, а знижений 3 учні. У половини учасників (50%) демонструється середній рівень, що вказує на переважно контрольовану поведінку в стресових ситуаціях. Відсутність високих показників свідчить про невисоку ймовірність фізичних проявів агресії в групі. Та враховуючи що на підвищеному рівні прояв агресії є у 13%, можна говорити, що в групі присутні нечасті зіткнення з проявом прямої фізичної агресії.

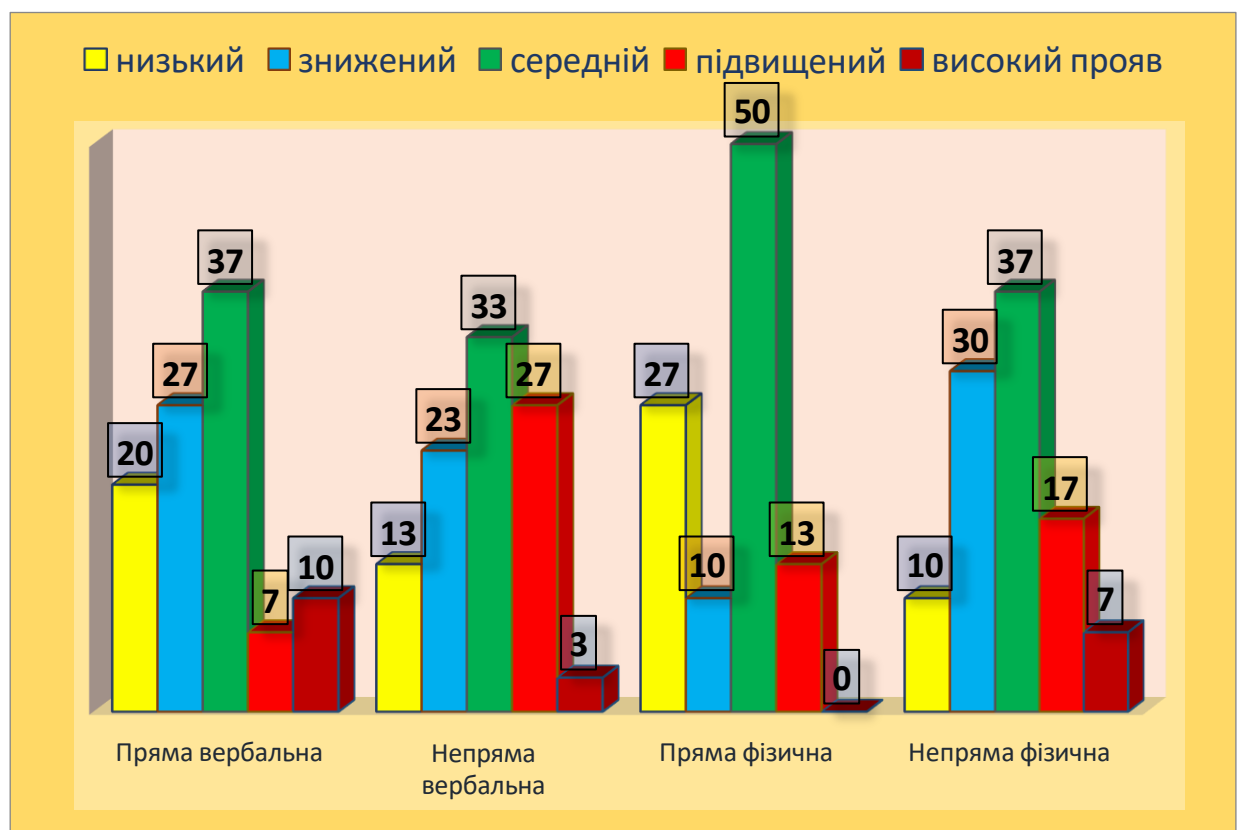


Рисунок 2.1 - Прояви агресії за формою та рівнем

Шкала «Непрямої фізичної агресії»: на низькому рівні прояви у 10% учнів та 30% на зниженому рівні це у загальному в 12 учнів; середній рівень у 37% досліджуваних підлітків свідчить про помірну емоційність до використання

фізичних дій непрямым чином, таких як загрози чи закриті форми впливу. На підвищеному рівні на момент діагностики у 17% зафіксовані непрямі прояви фізичної агресії, а високі показники (7%) є рідкісними, що загалом позитивно характеризує групу.

Нестриманість (рис.2.2), як фактор сум показників за шкалами «Непряма фізична агресія», «Пряма фізична агресія» та «Пряма вербальна агресія» фіксується у 33% ( 10 учнів) на низькому рівні та у більшій половині досліджуваних - 53% (16 учнів) на середньому рівні нестриманості, що вказує на необхідність роботи над емоційною регуляцією, зокрема у стресових ситуаціях. Підвищені прояви (13%) свідчать про значну емоційну напругу, яку варто опрацювати в подальшій роботі з групою.

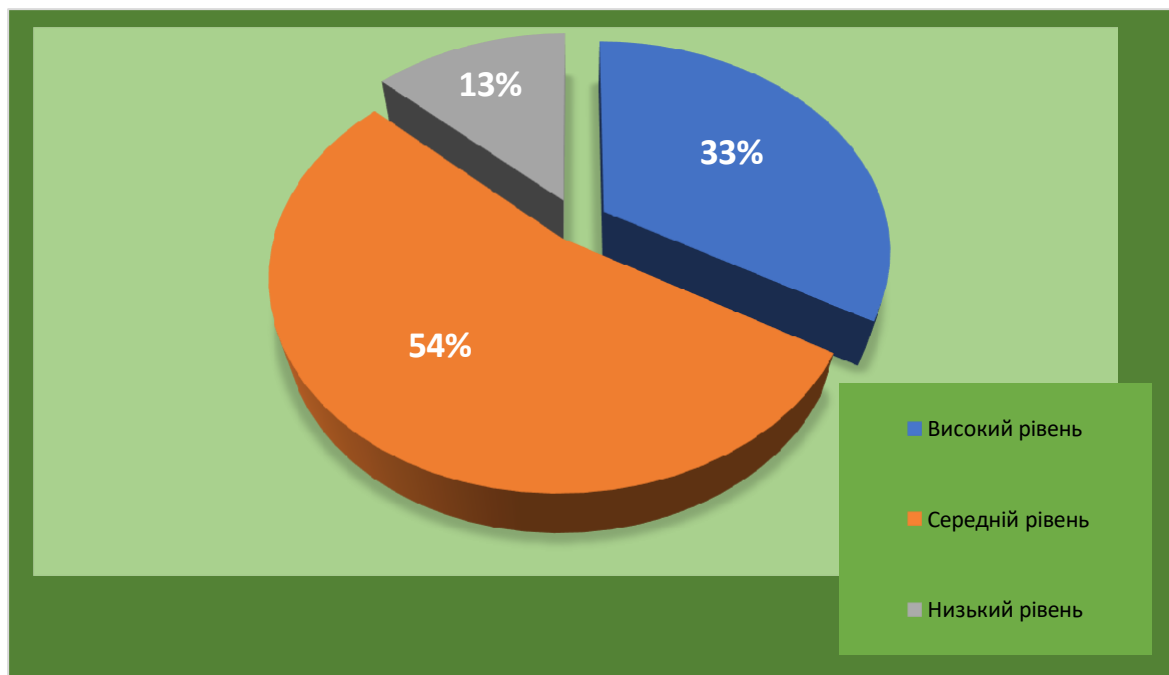


Рисунок 2.2 – Рівні прояву нестриманості

Учасники загалом демонструють середній рівень агресивної поведінки за більшою мірою показників, що вказує на досить врівноважений підхід до взаємодії в соціумі. Відсутність значної кількості високих показників, особливо фізичної агресії, є позитивним фактором, який впливає на низьку тенденцію до насильницької поведінки. Разом з тим, увагу звертають ті, хто має підвищені рівні вербальної агресії та нестриманості, що може свідчити про певну емоційну реактивність і потребу в подальшому аналізі причин таких проявів.

За тестом А. Ассингера «Оцінка агресивності у відносинах» ми отримали наступні результати розподілу рівнів агресивності: на низькому рівень прояву агресивності у 33% (рис.2.3). Ця група підлітків демонструє спокійність та терпимість до уникнення конфліктів у міжособистісних стосунках. Вони не виявляють агресивні реакції, що можуть бути результатом розвиненої здатності до емоційної саморегуляції або стриманості. Для таких підлітків характерна тенденція до уникнення протистояння, що іноді може вказувати на відхід від вирішення проблеми через діалог чи недостатню впевненість у собі.

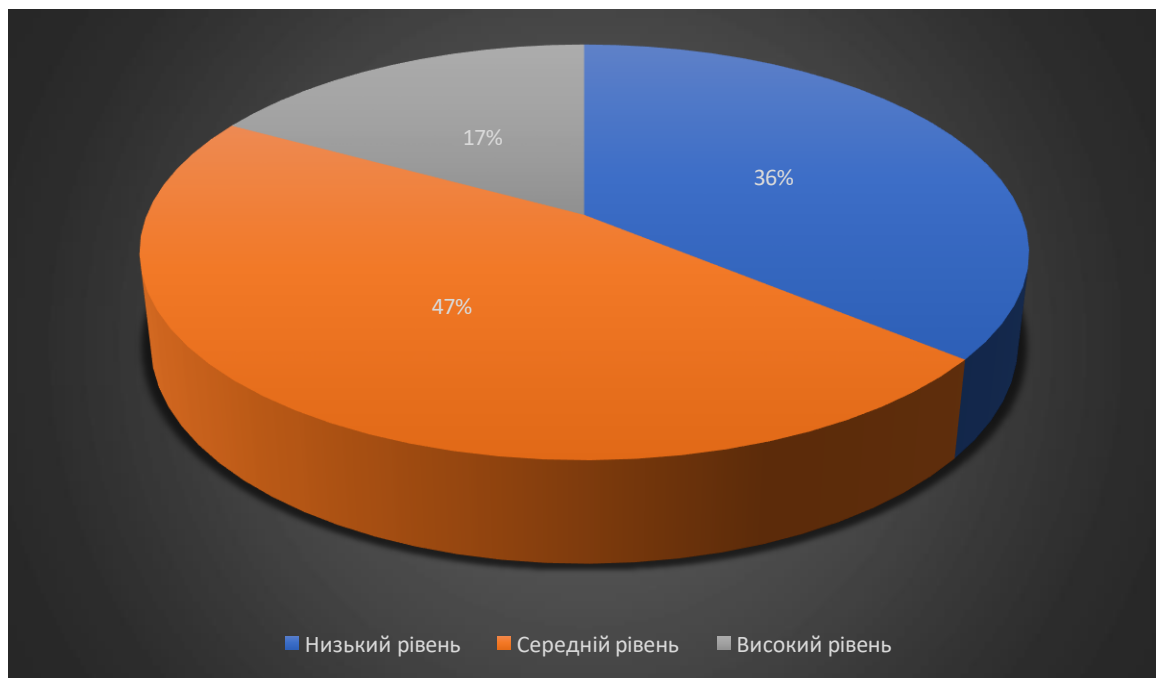


Рисунок 2.3 – Рівень оцінки агресивності у відносинах

Середній рівень агресивності зафіксований у 47%. Це найбільша частина досліджуваних, яка перебуває в межах середнього рівня, що є нормальним для підліткового віку. У цих підлітків агресивність може проявлятися ситуативно, наприклад, у відповідь на конфлікти чи провокації, але не є домінуючою рисою їхньої поведінки. Вони можуть демонструвати як конструктивну, так і деструктивну агресію, залежно від умов та їх здатність до самоконтролю. Це вказує на певний баланс між емоційною реактивністю та соціально прийнятною поведінкою.

Високий рівень агресивності діагностований у 17% учнів на час проведення діагностики. Це може бути пов'язано з підвищеною емоційною напругою, неспроможністю ефективно вирішувати конфлікти або складнощами в

соціальної адаптації. Така агресивність може вплинути на якість міжособистісних стосунків, зокрема спричинити частину конфліктів з однолітками, батьками чи педагогами.

Закінчивши діагностувати стани та прояви агресії переходимо до методики «Дослідження вольової організації особистості». Отже інтерпретація результатів буде за 6 шкалами та загальним показником – «Воля» (табл. 2.1).

Шкала: «Ціннісно-смилова організація особистості» на низькому рівні 30% - 9 учнів. Ця група підлітків може відчувати труднощі у формуванні глибоких змістів і мотивації для досягнення цілей. У них може бути відсутнє чітке розуміння своїх життєвих орієнтирів, що може привести до низького рівня мотивації та втрати інтересу до навчання чи інших важливих сфер життя. На середньому рівні виявлено 43% - 13 учнів це найбільша частина досліджуваних яка порівняно демонструє вищий рівень усвідомлення цінностей і змісту, що є типовим для підлітків. Вони мають загальне розуміння своїх цілей, проте можуть потребувати підтримки у розвитку більшої цілеспрямованості та мотивації. І високий рівень у 27% (8 учнів), що вирізняються глибоким розумінням власних цінностей та мотиваційних установок. Такі підлітки дійсно добре усвідомлюють сенс своїх дій і здатні підтримувати мотивацію навіть у складних ситуаціях.

Таблиця 2.1 - Дослідження вольової організації особистості

Рівень	Воля		Ціннісно-смилова організація особистості		Організація в діяльності		Рішучість		Наполегливість		Самоконтроль		Самостійність	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Високий	7	23	8	27	6	20	7	23	6	20	9	30	8	26
Середній	20	67	13	43	17	57	21	70	18	60	15	50	11	37
Низький	3	10	9	30	7	23	2	7	6	20	6	20	11	37

За шкалою «Організація діяльності» на низькому рівні 23% (7 учнів), такі підлітки мають труднощі з плануванням і виконанням завдань. Вони можуть демонструвати дезорганізованість, відрізнятись в дисципліні, що ускладнює досягнення цілей. Середній рівень 57% (17 учнів) – це більша частина учнів, що демонструє середній рівень організованості. Вони здатні виконувати поставлені завдання, але потребують певної зовнішньої підтримки чи мотивації для кращого розподілу зусиль. Високий рівень 20% (6 учнів), ці підлітки виявляють чіткість у плануванні та виконанні своєї діяльності. Вони дисципліновані, відповідальні, здатні до ефективного самостійного виконання завдань.

Шкала «Рішучість» на низькому рівні 7 % (2 учні), група підлітків відчуває труднощі у прийнятті рішень, особливо в умовах невизначеності чи тиску. Вони можуть бути нерішучими, готові до уникання відповідальності. На середньому рівні 70% - 21 учень, це найвищий показник за методикою. Більшість досліджуваних демонструє середній рівень рішучості. Цей рівень загалом демонструє готовність до прийняття рішень, але впевненість підлітка у власних силах може залежати від зовнішніх ресурсів або підтримуватися. На високому рівні 23 % учні, що становить - 2 учні, вони можуть характеризуватись впевненістю та здатністю приймати рішення навіть у складних умовах. Такі підлітки не бояться брати на себе відповідальність і швидко реагують на виклики.

За шкалою «Наполегливість» майже такий же розподіл як і за шкалою «Організація діяльності». На низькому рівні 6 учнів – 20%, цей рівень може визначати труднощі з доведенням справи до кінця. Вони можуть втрачати інтерес або відмовлятися від досягнення цілей у разі появи перешкоди. Це може вказувати на нестачу мотивації чи стійкості перед труднощами. Середній рівень 60 % учнів демонструють помірну наполегливість. Вони можуть бути здатні досягти результатів, але можуть потребувати додаткового заохочення чи підтримки в умовах складних завдань. На високому рівні 20% учнів, цей рівень характеризується стійкістю в досягненні цілей. Він проявляються у терплячості

і витримки навіть у разі значних труднощів, що є важливим для успішної самореалізації.

Важлива і в нашому дослідженні основна шкала – це шкала «Самоконтроль». Підлітки з низьким рівнем самоконтролю можуть мати труднощі у стримуванні імпульсів, регулюванні своїх емоцій та поведінки, таких учнів за результатами 20% (рис. 2.4). Це може впливати на їхню здатність концентруватися на завданнях та уникати конфліктів. На середньому рівні 50 % учнів, такі результати можуть бути пов'язані з помірним рівнем самоконтролю. Вони можуть мати здатність регулювати свою поведінку у звичних ситуаціях, але можуть відчувати труднощі в умовах сильного стресу чи емоційного тиску. Високий рівень зафіксований у 30% - 9 учнів, це може виходити зі здатності ефективно контролювати свої емоції та поведінку. Вони можуть мати розвинені навички саморегуляції, що сприяють досягненню цілей та підтриманню конструктивних стосунків із оточенням.

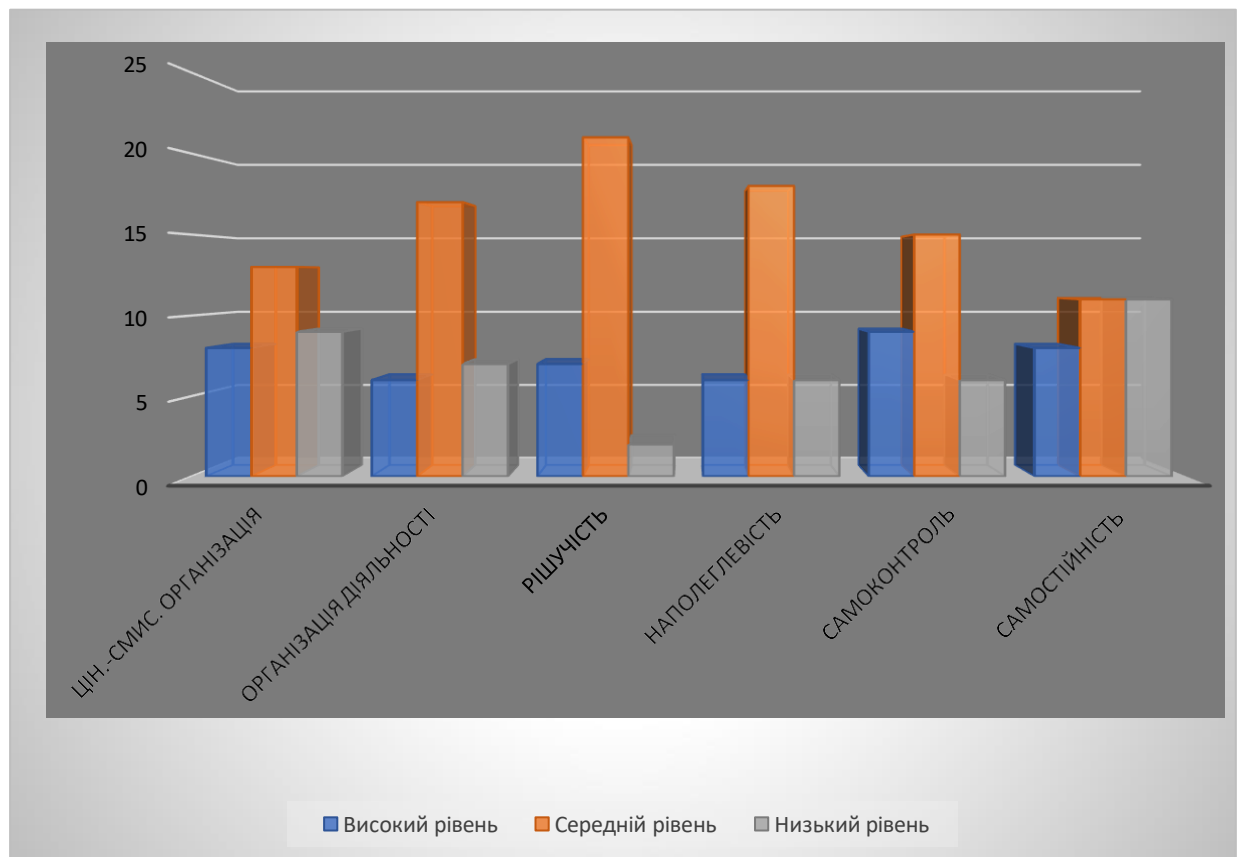


Рисунок 2.4 - Рівні вольової організації особистості

Остання профільна шкала - «Самостійність». Низький рівень діагностований у 37% (11 учнів) це найвищий показник з усіх шкал на низькому рівні. Причиною

може бути відчуття труднощів з прийняттям власних рішень і відсутність постійної підтримки чи вказівок від дорослих. Також причиною таких показників може бути недостатня впевненість у собі та залежність від зовнішнього впливу. Середній рівень 11 учнів – так само, як і на низькому 37%. Це може виходити з того, що підлітки можуть виконувати завдання самостійно за певних умов, але в складних ситуаціях шукають підтримку. Це є типовим для їхнього віку, після чого самостійність переходить у процес формування. На високому рівні 26% учнів, ці результати можуть бути з того, що при відповідях ці підлітки виходили з позиції зрілої самостійності. Такі учні вже можуть мати здатність самостійно приймати рішення, брати на себе відповідальність і діяти незалежно від впливу інших. Це позитивно впливає на особистий потенціал у навчанні та майбутній кар'єрі.

Рівні розвитку за шкалою «Воля» за обробкою результатів розділились за наступними показниками: низький рівень діагностований у 10% учнів, основною причиною таких результатів може виступати недостатній розвиток вольових якостей, що може негативно вплинути на здатність підлітків цієї групи досягати цілей, адаптуватися до складних умов та долати труднощі. Ця група досліджуваних може відчувати труднощі з організацією діяльності, прийняттям рішень та регулювання поведінки. У них можуть бути труднощі, або відсутня мотивація та наполегливість для доведення завдань до кінця.

Середній рівень у 67% учнів – це може свідчити про сформованість волі, що показує на здатність підлітків проявити успіх для досягнення цілей у звичних умовах. Вони можуть вирішувати повсюдні завдання, проте у складних чи стресових ситуаціях їм часто може бракувати додаткової підтримки чи мотивації. Середній рівень волі є типовим для підліткового віку, коли вольові якості перебувають у процесі активного формування.

Високий рівень у 24 % учнів. Ця група учнів може мати такі результати, та як має яскраво виражені вольові якості, такі як наполегливість, рішучість, самостійність і здатність до самоконтролю. Вони відзначаються впевненістю у своїх силах, умінням долати труднощі та цілеспрямованістю. Ці учні, як правило,

мають високий мотив досягнення та здатні діяти ефективно навіть у складних ресурсах.

Подальша робота з підлітками, які мають показники на низькому та середньому рівнях, має бути спрямована на підтримку та зміцнення вольових якостей, зокрема через створення ситуацій, які вимагають прояву наполегливості, самостійності та рішучості, а також через досягнення позитивного підкріплення.

Після проведення опису отриманих результатів, останнім етапом дослідження буде встановлення взаємозв'язку між агресією та самоконтролем (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 - Коефіцієнти кореляції за ознаками

Ознаки кореляції	Самоконтроль
Агресія	-0.69119
Пряма вербальна	-0.70468
Непряма вербальна	-0.44148
Пряма фізична	-0.5068
Непряма фізична	-0.50612
Нестриманість	-0.64059

Результати кореляційного аналізу показали, що між рівнем самоконтролю та проявами агресії у підлітків існує статистично значущий зв'язок. Значення кореляційного коефіцієнта  $r_{\text{емп.}} = -0,69119$  при критичному значенні  $r_{0,01} = 0,46289$  це свідчить про сильний негативний кореляційний зв'язок із високим рівнем статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ). Кореляційний коефіцієнт із від'ємним значенням означає, що зі зростанням рівня самоконтролю у підлітків зменшуються прояви агресії. Це вказує на те, що самоконтроль виконує функцію регулятора агресивної поведінки. Чим краще розвинені навички самоконтролю, тим рідше підлітки виявляють агресію в конфліктах чи повсюдних ситуаціях.

Хоча емпіричний коефіцієнт  $r_{\text{емп.}} = -0.69119$  перевищивши критичне значення на рівні  $r_{0,01} = 0.46289$ , гіпотеза  $H_1$  (про наявність статистично значущого зв'язку) накопичується. Це підтверджує, що отримані результати не є випадковими і вказують на об'єктивний зв'язок між самоконтролем та агресією.

Наступним було дослідження впливу самоконтролю на прояви прямої вербальної агресії у підлітків. Результати аналізу коефіцієнтів кореляції Пірсона показали наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самоконтролю та проявом прямої вербальної агресії у підлітків. Емпіричне значення кореляційного коефіцієнта  $r_{\text{емп.}} = -0.70468$  перевищують критичні значення на рівні значущості  $r_{0.01} = 0.46289$  та  $r_{0.05} = 0.36101$ , що дозволяє зробити висновок про наявність сильного негативного кореляційного зв'язку з високою статистичною значущістю ( $p \leq 0.01$ ). Приймається  $H_1$ : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,05$ .

Значення коефіцієнта ( $-0.70468$ ) вказує на сильний зв'язок між досліджуваними зміними. Це означає, що самоконтроль є одним із визначальних діячів, які впливають на зниження рівня прямої вербальної агресії у підлітковому віці. Іншими словами, розвинений самоконтроль сприяє ефективнішій регуляції імпульсивних реакцій і запобігає вербальним проявам агресивної поведінки, яка часто є емоційною відповіддю на конфліктну ситуацію.

Якщо значення  $r_{\text{емп.}} = -0,70468$  перевищують критичні значення для рівнів значущості 0,01 та 0,05, гіпотеза  $H_1$  про проблему кореляційного зв'язку підтверджується. Це відомо про об'єктивний характер виявленого зв'язку, а отримані дані не є випадковими.

Самоконтроль у підлітковому віці погіршується регуляторною поведінкою, яка не в силі справлятися з імпульсивними емоційними реакціями, такими як гнів чи роздратування. У випадку низького рівня самоконтролю підлітки часто страждають від вербальної агресії, вираженої у вигляді крику, образ чи грубе вираження, особливо у конфліктних ситуаціях.

Наступним є встановлення кореляційного зв'язку між самоконтролем та різним проявами агресії і першим, це буде - прояв непрямой вербальної агресії, що показало такі результати:

$$r_{\text{емп.}} = -0.44148$$

$$r_{0.01} = 0.46289$$

$$r_{0.05} = 0.36101$$

При таких показниках можна визначити  $H_1$ , тобто існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,05$ .

Результати аналізу коефіцієнтів кореляції Пірсона показали статистично значущий зв'язок між рівнем самоконтролю та проявом непрямой вербальної агресії у підлітках. Значення кореляційного коефіцієнта досягає критичного значення на рівні значущості  $r_{0,05} = 0,36101$ , що підтверджує альтернативну гіпотезу ( $H_1$ ). Таким чином, між досліджуваними параметрами існує слабкий негативний кореляційний зв'язок із рівнем статистичної значущості  $r \leq 0,05$ .

Значення коефіцієнта  $-0.44148$  означає, що підлітки з вищим рівнем самоконтролю демонструють менш виражені прояви непрямой вербальної агресії, такої як плітки, сарказм чи маніпуляції. Водночас підлітки з низьким самоконтролем частіше входять до цих форм поведінки як способу висловлення незадоволення чи ворожості. Значення кореляції в межах  $-0,4$  вказує на помірну залежність між самоконтролем та непрямой вербальною агресією. Хоча зв'язок не є сильним, він є достатньо вираженим, щоб стверджувати, що самоконтроль дійсно грає важливу роль у стримуванні таких проявів агресії. Емпіричне значення  $r_{\text{емп.}} = -0,44148$  досягло критичного значення для рівня  $p \leq 0,05$  ( $0,36101$ ), це означає, що зв'язок між змінними є достовірним і не випадковим. Це дозволяє зробити висновок про реальну наявність взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та проявами непрямой вербальної агресії у підлітків.

Самоконтроль, у підлітків, регулює прояви негативних емоцій та допомагає вибирати більш конструктивні способи їх вірування. У низькому рівні самоконтролю непряма вербальна агресія може проявитися як спосіб впливу на інших із мінімальними ризиками відкритого конфлікту. Підлітки з недостатньою здатністю регулювати свої емоції можуть використовувати такі форми поведінки, як: сарказм чи іронія, щоб приховати своє незадоволення, або плітки, щоб виразити негативне ставлення до інших без відкритої конфронтації, чи навіть, маніпулятивні висловлювання, спрямовані на зниження авторитету інших або досягнення власних цілей.

Розвинений самоконтроль може допомогти підліткам уникати таких стратегій, обираючи замість них конструктивну комунікацію чи нейтральне висловлення своїх потреб.

Наступний аналіз коефіцієнтів кореляції Пірсона показав наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самоконтролю та проявом прямої фізичної агресії у підлітків. Емпіричне значення коефіцієнта  $r_{\text{емп.}} = -0.5068$  перевищує критичне значення  $r_{0.05} = 0.36101$  та  $r_{0.01} = 0.46289$ , що свідчить про більший негативний кореляційний зв'язок із високою статистичною значущістю ( $r \leq 0.01$ ). Приймається  $H_1$ : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$

Значення коефіцієнта  $-0.5068$  вказує на те, що зі зростанням рівня самоконтролю частота та інтенсивності проявів прямої фізичної агресії у підлітків знижується. Це означає, що самоконтроль може бути ключовим механізмом, який допомагає підліткам утримуватись від фізичних проявів агресії, таких як удари, поштовхи чи інші форми насильства.

Кореляційний коефіцієнт, що знаходиться в межах  $-0,5$ , встановлює обернено пропорційний зв'язок між рівнем самоконтролю та фізичною агресією. Хоча взаємозв'язок не є дуже сильним, він достатньо виражений, щоб вказати на значну роль самоконтролю в регуляції фізичних проявів агресії.

Так як емпіричне значення  $r_{\text{емп.}} = -0,5068$  перевищує критичні значення на рівнях  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,05$ , можна стверджувати, що взаємозв'язок є достовірним і не є результатом випадковості. Це підтверджує  $H_1$ , що самоконтроль виконує значну роль у стримуванні фізичної агресії.

Самоконтроль забезпечує підліткам здатність до стримування імпульсивних реакцій, особливо у конфліктних ситуаціях. У разі низького рівня самоконтролю фізична агресія часто стає швидким способом вираження гніву, розчарування чи фрустрації. Такі підлітки можуть частіше вдаватися до фізичної агресії як до миттєвого способу розв'язання конфлікту, не враховуючи довгострокових наслідків для себе чи оточення.

За наступним дослідженням, результати аналізу коефіцієнтів кореляції Пірсона показали статистично значущий зв'язок між рівнем самоконтролю та проявами непрямой фізичної агресії у підлітків. Емпіричне значення коефіцієнта  $r_{\text{емп.}} = -0,50612$  перевищує критичне значення  $r_{0,01} = 0,46289$ , що свідчить про більший негативний кореляційний зв'язок із високою статистичною значущістю ( $p \leq 0,01$ ). Можна висунути таку гіпотезу H1: існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$ .

Кореляційний коефіцієнт  $-0,50612$  вказує на те, що підлітки з високим рівнем самоконтролю демонструють менше проявів непрямой фізичної агресії. Це означає, що самоконтроль є фактором, який зменшує завдання шкоди без прямої конфронтації. Помірна сила зв'язку ( $r = -0,50612$ ) дає результат, що самоконтроль має вагомий вплив на регуляцію до непрямой фізичної агресії, але не є єдиним визначальним фактором. Це підтверджує, що розвинений самоконтроль значно знижує такий прояв агресії.

Якщо  $r_{\text{емп.}} = -0,50612$  досягає критичного значення  $r_{0,01} = 0,46289$ , зв'язок між самоконтролем і непрямую фізичною агресією є статистично достовірним на рівні значущості  $p \leq 0,01$ .

Непряма фізична агресія включає дії, які завдають шкоди опосередковано, без відкритої конфронтації. Така поведінка може бути обумовлена труднощами в управлінні емоціями, зокрема гнівом чи розчаруванням. Самоконтроль у підлітків працює на стримування імпульсивної реакції та уникати агресивних дій.

У підлітків із низьким рівнем самоконтролю непряма фізична агресія може проявлятися через: пошкодження особистих речей інших осіб у стані роздратування; агресивні дії, виконані у спосіб, який викликає відповідальність (наприклад, таємне псування майна) та ін..

Останнім за обрахуванням є аналіз результатів за коефіцієнтом кореляції Пірсона самоконтролю та нестриманістю. За цими показниками встановлено сильний негативний. Емпіричне значення коефіцієнта  $r_{\text{емп.}} = -0,64059$  перевищує критичне значення  $r_{0,01} = 0,46289$  та приймається H1: існує статистично значущий

кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$ . Високе значення кореляції ( $r = -0,64059$ ) показує, що самоконтроль є одним із ключових факторів, які досягли рівня нестриманості. Це вказує на те, що розвиток самоконтролю може суттєво зменшити прояв емоційної імпульсивності

Значення коефіцієнта зі знаком «-» вказує на сильний зворотний зв'язок між самоконтролем і нестриманістю. Це означає, що чим вищий рівень самоконтролю у підлітку, тим нижчий рівень нестриманості, і навпаки. Нестриманість, яка проявляється у вигляді емоційних спалахів, імпульсивних дій чи неспроможності до стримування гніву, також демонструє у показниках залежить від здатності регулювати власні емоції та поведінку.

Так як значення  $r_{\text{емп.}} = -0.64059$  перевищує критичний рівень  $r_{0,01} = 0.46289$ , зв'язок між самоконтролем і нестриманістю є статистично значущим на рівнях  $p \leq 0.01$ , що підтверджує достовірність отриманих результатів та гіпотезу H1.

Самоконтроль дозволяє підліткам регулювати свої емоційні реакції та стримувати імпульсивну поведінку, яка фактично проявляється як нестриманість. У підлітків із низьким рівнем самоконтролю можуть спостерігатися такі особливості, як швидкі емоційні спалахи, викликані фрустрацією чи стресом, імпульсивна поведінка, яка часто шкодить міжособистісним стосункам, відсутність стратегії розв'язання конфліктів, що призводить до загострення ситуацій.

Розробка зайнята, спрямована на розвиток навичок управління емоціями, допоможе зменшити прояви нестриманості. Це можуть бути техніки рефлексії, релаксації або метод «стоп-пауза».

### **2.3 Тренінг психологічної підтримки підлітків з проявами девіантної та агресивної поведінки, через напрацювання в методі самоконтролю.**

Тренінг психологічної підтримки підлітків із проявами девіантної та агресивної поведінки має на меті допомогти учасникам краще розуміти себе, свої емоції та дії, а також навчитися керувати ними. У підлітковому віці емоційні реакції часто є імпульсивними, що може призвести до конфліктів, агресії чи девіантних проявів. Цей тренінг створений для того, щоб підлітки могли розвинути навички самоконтролю та побачити альтернативні способи реагування на складній ситуації, замість використання агресивних дій.

Корекція агресії для підлітків є важливою темою в сучасній психології та педагогіці, оскільки цей віковий період часто супроводжується емоційною нестабільністю, що спричинена біологічними, соціальними та психологічними чинниками. Серед біологічних факторів варто відзначити гормональні зміни, які впливають на поведінку підлітка. Соціальні аспекти включають конфлікти в родині, проблеми з однолітками або негативне середовище, як-от булінг чи насильство. Психологічні чинники, наприклад, низька самооцінка або травматичний досвід, також створюють значну роль.

Вчені акцентують увагу на різних підходах до корекції агресії, серед яких когнітивно-повідінкова терапія, емоційна регуляція та розвиток соціально-комунікативних навичок є найбільш результативними. Особливу увагу привертає групова тренінгова робота, яка дає можливість не лише змінити агресивні установки, а й створити позитивне середовище для розвитку особистості. Такий підхід базується на інтерактивних методах, що дозволяють підліткам навчатися соціальної взаємодії, розпізнавати свої емоції, вчитися співчуттю та ефективного вирішення конфліктів.

Групові тренінги мають важливе значення, адже створюють умови для соціалізації, моделювання конструктивної поведінки та отримання зворотного зв'язку. Завдяки роботі в групі підлітки можуть усвідомити свої емоції, навчитися їх контролювати та уникати агресивних реакцій. Вони також

отримують досвід командної взаємодії, що сприяє розвитку емпатії та навичкам підтримки. Успішна корекційна робота також включає кілька етапів: від діагностики рівня агресії до навчання нових моделей поведінки, підтримки змін та моніторингу результатів.

Значущість групових тренінгів підтверджується численними науковими дослідженнями, які свідчать, що інтерактивні методи краще засвоєні підлітками, ніж індивідуальна терапія. Група часто стає підтримуючим середовищем, що зменшує ізоляцію та створює позитивні соціальні зв'язки. Крім того, практичні вправи, як-от рольові ігри, метод «Психодрами», обговорення в «колі довіри» або ігри на розвиток емпатії, допомагають підліткам адаптуватися до реальних життєвих ситуацій. Таким чином, групова тренінгова робота є ефективним методом корекції агресії у підлітків. Вона сприяє не лише зниженню рівня агресивності, але й загальному розвитку особистості, покращенню комунікативних навичок та формуванню емоційної стійкості. Успіх такого підходу залежить від якісно розробленої програми, професійної підготовки фахівців та активної участі самих підлітків.

Підлітки, які стикаються із труднощами в регуляції поведінки, часто потребують не лише зовнішнього втручання, а й глибшого навчання інструментів, які дозволяють їм самостійно впоратися з викликами. Тренінг дає можливість усвідомити, як і чому виникають агресивні реакції, вивчити ефективні техніки контролю імпульсів, навчитися використовувати альтернативні, конструктивні форми взаємодії з однолітками та дорослими.

Головні цілі тренінгу:

- Розвиток саморефлексії. Підлітки навчаються усвідомлювати свої емоції, розпізнавати гнів, роздратування чи фрустрацію до того, як ці емоції переростають у деструктивну поведінку.
- Контроль емоцій. Учасники вивчають техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, техніку паузи перед реакцією та переосмислення ситуацій.

- Розвиток соціального навичок. Учні опанують основи конструктивної комунікації, навички вирішення конфліктів та асертивності (здатності спокійно відстоювати свої права, не вдаючись до агресії).
- Зниження агресії завдяки тренінгу учасники замінять агресивні батьківські установки на більш екологічні способи взаємодії з людьми.

Тренінг також допоможе підліткам розвивати емпатію, вміння аналізувати наслідки своїх дій та формувати позитивну самооцінку. У результаті учасники не лише краще керуватимуть своєю поведінкою, а й будуть вступати у більш гармонійні взаємодії з соціумом.

Також вони напрацюють та закріплять навички самоконтролю:

- Вміння усвідомлювати нервовий стан (гнів, роздратування) у момент його виникнення.
- Здатність вибирати адекватні способи реагування, замість імпульсивних чи агресивних дій.
- Застосування техніки паузи та перенаправлення емоційної енергії на конструктивні дії.
- Емоційна грамотність
- Розпізнавання і вербалізація своїх почуттів та емоцій.
- Навички роботи зі стресом та фрустрацією.
- Розуміння причин своїх реакцій і способів їхньої корекції.
- Комунікативні навички, такі як, уміння слухати й висловлювати свої думки без агресії.
- Використання конструктивного діалогу замість вербальної агресії.
- Вирішення конфліктів шляхом компромісу чи асертивного відстоювання позиції.
- Розвиток емпатії
- Уміння отримати емоції та почуття інших людей.
- Здатність поставити себе на місце іншого та краще розуміти його точку зору.
- Соціальна адаптація:

- Побудова гармонійних стосунків з однолітками та дорослими.
- Формування позитивного іміджу серед соціального оточення.
- Зниження рівня конфліктності у повсякденній взаємодії.

Очікуваний результат:

Після проходження тренінгу підлітки краще контролюватимуть свої імпульси та емоції, дізнаються як екологічно замінювати агресивну поведінку на конструктивну, ефективніше вирішувати конфлікти та взаємодіяти з оточенням. Це сприятиме покращенню їхньої самооцінки, зміцненню додаткових зв'язків і зменшенню проявів девіантної поведінки. Тренінг стане для підлітків цінним інструментом, що допоможе їм у майбутньому будувати здорові та продуктивні стосунки в соціумі.

### **Висновок до розділу**

У ході емпіричного дослідження було використано такі методики: тест А. Ассінгера («Оцінка агресивності у взаємостосунках»), методика «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов), а також методика для оцінки вольової організації особистості (А. Хохлов). Для аналізу статистичних даних використовували коефіцієнти кореляції Пірсона.

Статистична обробка результатів включала групування відповідей за категоріями респондентів та виконання кореляційного аналізу. Для обчислення експериментальних даних використовували інструменти математичної статистики із застосуванням програмного забезпечення Microsoft Excel і STATISTICA для Windows.

Дослідження проводилося в комунальному закладі загальної середньої освіти «Ліцей № 18 Хмельницької міської ради». Участь взяли 30 учнів 11-х класів, серед яких було 18 дівчат і 12 учнів віком від 16 до 17 років. Діагностичні процедури проводилися в позаурочний час у форматі оф-лайн. Підлітки заповнювали відповіді в бланках, після чого отримані матеріали були оброблені

й систематизовані. Завершальним етапом дослідження стало інноваційне взаємозв'язку між рівнем агресивності та здатності до самоконтролю.

За дослідженням було виявлено, що прояви агресії продемонстрували найвищі показники на середньому рівні за всіма шкалами, включаючи нестриманість. А прояви агресії на вищому рівні є незначні, що говорить про те, що ця група розвивається в межах допустимих норм. Низький рівень складав майже третину вибірки і був у межах 30 %.

Діагностика рівня агресії також має найбільші показники на середньому рівні – 47%. Високий рівень найменша кількість учнів, а низький рівень, так які показники за шкалами в межах 30%.

Дослідження вольової сфери відображає схожі показники на середньому рівні складав найвищі показники по шкалам в межах 50-60%,лише самостійність дещо знижена 37%. Досліджувана група на основній шкалі «Самоконтроль» продемонструвала обернено пропорційні показники відносно агресії: високий рівень 30%, середній 50% і низький 20%.

Отже, наявність високих рівнів агресії в окремих учасників може бути наслідком впливу таких чинників, як конфлікти у сім'ї, низький рівень соціальної підтримки або недоліки вміння регулювати свої емоції. Водночас низькі показники агресії в інших можуть свідчити про достатній рівень емоційної зрілості, сильну соціальну підтримку та сприятливе середовище, у яких підлітки можуть відкрито виражати свої почуття, не вдаючись до агресивної поведінки.

Такі показники самоконтролю можуть бути пояснені тим, що цей навик активно розвивається в підлітковому віці, але залишається нерівномірним через індивідуальні особливості розвитку. Підлітки з вищим рівнем самоконтролю, ймовірно, мають більш розвинені когнітивні стратегії подолання труднощів, краще розуміють наслідки своїх дій та вміють регулювати власну поведінку. Ті ж, у кого цей показник нижчий, можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями через недостатній досвід або показати навичок саморегуляції.

Загальна тенденція до середніх рівнів як агресії, так і самоконтролю може бути пов'язана із впливом освітнього середовища, яке створює умови для

підтримки адаптивної поведінки. Навчальні заклади часто забезпечують важливу роль у формуванні вольових якостей через взаємодію з однолітками та педагогами, але рівень впливу залишається індивідуальним для кожного учня. Таким чином, виявлені показники відображають типи балансу для цього віку між внутрішніми конфліктами та процесами особистісного розвитку учнів

Отримані результати можна пояснити особливостями підліткового віку, коли відбувається активний розвиток емоційно-вольової сфери та поступове формування навичок самоконтролю. У цьому віці підлітки часто стикаються з внутрішніми конфліктами, що пов'язані зі змінами гормонального фону, соціальними очікуваннями та потребою адаптування до нових ролей і вимог.

## ВИСНОВКИ

Підлітковий період (11–18 років) характеризується значними фізіологічними змінами, зокрема перебудовами, що впливають на емоційну стабільність. У цей час мозок, особливо його префронтальна кора, яка відповідає саморегуляції, ще не повних доз. Це створює дисбаланс між імпульсивними реакціями (за якими відповідає лімбічна система) та здатністю підтримувати емоції.

У першому розділі ми здійснили теоретичне дослідження агресії та самоконтролю підлітків. На основі теоретичного матеріалу було з'ясовано, що агресія у підлітків є складним та багатовимірним явищем, яке охоплює різноманітні типи, зокрема фізичну, вербальну, пряму та непряму форми. Її причинами виступають біологічні, психологічні та соціальні фактори, як-от гормональні зміни, емоційна нестабільність, сімейні конфлікти чи вплив негативного соціального середовища. Дослідження В. Козбаненка акцентують увагу на руйнівних наслідках агресії, які включають порушення міжособистісних відносин, зниження академічної успішності та ризик девіантної поведінки. При цій праці Е. Лідека підкреслює значення соціальної підтримки при зниженні агресивних проявів.

Самоконтроль, як особистісна характеристика, є критичним місцем у підлітковому віці. За дослідженнями М. Борецької було з'ясовано, що самоконтроль проявляється у здатності підлітків регулювати емоції, поведінку та імпульси відповідно до прийнятих соціальних норм. У цьому розвитку вдосконалюються когнітивні та емоційні механізми, що формують навички саморегуляції. С. Беляєв відзначає, що розвиток самоконтролю позитивно впливає на соціальну адаптацію підлітків, підвищуючи їхню здатність до ефективної взаємодії в різних життєвих ситуаціях. Відповідно з теоретичними концепціями З. Фрейда, контроль над імпульсами є ключовим механізмом регуляції агресії. Недостатній розвиток цього механізму веде до імпульсивної поведінки, що часто проявляється у формі агресії. М. Борецька у своїх дослідженнях доводить, що формування навичок самоконтролю є важливим фактором для профілактики девіантної поведінки, зокрема агресивних реакцій.

Праці Е. Лідека також підтверджує, що самоконтроль виступає буфером між стресовими подіями та агресивною поведінкою, а підтримка з боку соціального оточення є вагомим чинником зміцнення цього механізму.

Таким чином, дослідження вчених розкривають важливий взаємозв'язок між самоконтролем та агресією у підлітків. Ці наукові праці створюють теоретичну базу для розробки практичних програм, спрямованих на зниження агресивної поведінки через розвиток самоконтролю, емоційної регуляції та адаптаційних навичок. Поєднання теоретичних знань і практичних підходів дозволяє ефективно вирішувати проблему агресії у підлітків.

Рівень самоконтролю у підлітків є ключовим фактором, що впливає на прояв агресії. Недостатній самоконтроль підвищує ризик агресивної поведінки, тоді як його розвиток дозволяє ефективніше долати емоційні виклики, уникати конфліктів та формувати соціально прийнятні моделі поведінки. Розуміння цих аспектів має важливе значення для виховання, роботи педагогів та психологів, крім того, профілактики агресії та формування гармонійних міжособистісних стосунків.

Самоконтроль є базовою здатністю особистості свідомо регулювати свої емоції та поведінку. У підлітковому віці він набуває особливої важливості через фізіологічну незрілість мозку та емоційну нестабільність, які підсилюються соціальними викликами: тиском однолітків, прагненням до самоствердження, конфліктами та стресами. У цьому віці формуються ключові навички регуляції поведінки, які впливають на здатність підлітків уникати агресивних проявів.

Самоконтроль є ключовим механізмом, який дозволяє підліткам регулювати емоції та імпульсивну поведінку. Він підтримує спонтанні реакції, які можуть бути агресивними, та сприяє вибору соціально прийнятих стратегій вирішення конфліктів.

У другому розділі було проведене емпіричне дослідження на встановлення взаємозв'язку між агресією та самоконтролем. Отримані показники кореляційного аналізу свідчать про важливу роль самоконтролю в поведінці підлітків, зокрема в контексті агресії, нестриманості та емоційної регуляції.

Високі негативні кореляційні зв'язки, виявлені між самоконтролем і проявами прямої та непрямой агресії, а також нестриманістю, вказують на те, що розвиток здатності до саморегуляції суттєво знижує ймовірність деструктивних проявів поведінки. Таким чином, методами теоретичного та емпіричного дослідження не було спростовано гіпотезу, а це значить, та практично і теоретично обґрунтовано, що розвиток самоконтролю у підлітків сприяє значному зменшенню проявів агресії, оскільки навички управління емоціями та поведінкою допомагають їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та конфліктами.

Підлітковий вік є критичним періодом, коли емоційна сфера формується в умовах ще незавершеного когнітивного розвитку. Недостатній рівень самоконтролю в цей час відбувається на імпульсивності, складнощів із стимулюванням емоційних спалахів, конфліктності та потягів до проявлення агресивної поведінки. У таких підлітків агресія може проявлятися в різних формах: від вербальних конфліктів до фізичних дій або непрямих впливів, таких як маніпуляції чи пошкодження майна.

Високий рівень самоконтролю, навпаки, забезпечує здатність аналізувати свої емоції, стримувати імпульси і діяти конструктивно навіть у стресових ситуаціях. Це дозволяє підліткам уникати агресії та нестриманості, обираючи більшу зрілість стратегії поведінки. Наприклад, замість того, щоб реагувати вербальною чи фізичною агресією, підлітки з високим самоконтролем частіше використовують переговори, компроміси або спокійний аналіз ситуації.

Розвинений самоконтроль також покращує стабільнішу соціальну адаптацію. Підлітки, які здатні регулювати свої емоції, легше інтегруються в нові колективи, встановлюють позитивні стосунки з однолітками та дорослими. Навпаки, низький рівень самоконтролю часто стає причиною соціальних конфліктів, ізоляції або формування девіантної поведінки.

Корекційні стратегії, спрямовані на зниження агресивності, мають включати розвиток самоконтролю за допомогою когнітивно-поведінкових методів, інтерактивних тренінгів та психологічної підтримки. В. Козбаненко у своїх

роботах звертає увагу на значущість тренувань з емоційної регуляції та навичок адаптації, які ефективно знижують прояв агресії у підлітковому середовищі. Е. Лідека підкреслює важливість соціальної підтримки у формуванні конструктивних моделей поведінки, які дозволяють уникати агресивних реакцій.

Таким чином, виявлені показники підтверджують значимість розвитку самоконтролю у підлітків як інструменту зниження агресивності та нестриманості. Цей процес потребує цілеспрямованої роботи, зокрема через навчання навичок саморегуляції, емоційної грамотності та конструктивного вирішення конфліктів. Така робота має позитивний вплив на поведінку підлітків, їх емоційний стан і соціальну адаптацію.