**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Проблема агресивності актуальна протягом всього існування людства. Оскільки це торкається всіх і є причиною багатьох катастроф і злочинів, особливо в підлітковому віці. В період життя агресивна поведінка типова для людини, з якою непросто впоратися. Боротьба з цими агресивними імпульсами дуже важлива для встановлення зв'язків в суспільстві і особистого благополуччя. Тому проблема агресивності особистості стає особливо актуальною і виходить на перший план наукового розуміння, і її подальше дослідження не викликає сумнівів.

Про підлітковий вік дуже часто говорять як про «перехідний» період, стан між дитинством та дорослістю. Цей період є складним як для дитини, так і для її близьких. Саме в цей час відбувається інтенсивний і часто нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення, стрімкий розвиток в емоційній та інтелектуальній сферах, що призводить до зміни самосвідомості, розумінні себе та оточуючих.

Невимірна кількість внутрішніх і зовнішніх факторів впливають на підростаючу дитину: перехід від опікуваного дорослими дитинства до самостійності, зміна звичного шкільного навчання на інші види соціальної діяльності, а також бурхлива гормональна перебудова організму. Ці фактори роблять підлітка особливо уразливим і податливим до негативних впливів середовища.

Зіткнення дитини зі світом інших підлітків, а також світом дорослих і найрізноманітнішими явищами життя далеко не завжди відбувається у нього безболісно. Часто при цьому у нього відбувається ломка багатьох уявлень, установок, зміна бажань і звичок, недовіра до інших. На зміну одним почуттям приходять інші, які можуть носити і патологічний характер. У дитини формуються внутрішні погляди, ворожі по відношенню до інших. Такий підліток вважає агресивну поведінку прийнятною, він не має в своєму поведінковому «арсеналі» іншого, позитивного досвіду. Все це можна пояснити механізмами психологічного захисту.

Поняття механізмів психологічного захисту було вперше використано З. Фрейдом в своїй роботі «Захисті нейропсихози». Основне в дії механізму психологічного захисту: перебудова системи установок, що спрямована на зниження емоційного напруження та недопущення психічної травми. Виникає новий порядок емоційних переживань. Мета психологічного захисту – зниження емоційної напруженості і запобігання дезорганізації поведінки, свідомості та психіки в цілому.

Даною проблемою дослідження займалось багато науковців та психологів, а саме: І. Гайдамашко, Р. М. Грановська, Б. Дряєв, Г. Келлерман, Е. А. Костнадов, О. Лящ, А. Маслоу, Н. Малікова, С. Менуос, І. Нікольська, Р. Плутчик, Ф. Перлз, Л. Петровська, А. Петрова, Н. Сухарьова, Л. Семенюк, А. Фрейд, З. Фрейд, Н. Чеботарьова, Т. С. Яценко.

**Об'єкт дослідження** – механізми психологічного захисту підлітків.

**Предмет дослідження** – особливості впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на їх взаємовідносини з однолітками.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на їх взаємовідносини з однолітками.

**Завдання дослідження :**

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з вивчення проблеми механізмів психологічного захисту.
2. Визначити чинники впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на їх взаємовідносини з однолітками.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на їх взаємовідносини з однолітками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження склали:**

теорії профілактики негативних явищ та агресії серед підлітків О. Балакірєва, О. Безпалько, Л. Вольнова, А. Галагузов, І. Звєрєва, Н. Зимівець, Г. В. Оржеховська; механізми психологічного захисту вивчали такі науковці як З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Плутчик, Р. М. Грановська, Г. Келлерман, С. Менуос, Е. А. Костнадов, Т. С. Яценко, А. Маслоу, Ф. Перлз; проблема агресивної поведінки особистості Г. Зубань, Н. Чеботарьова, правознавців Б. Дряєв, Д. Жмуров, О. Малахова, О. Храмцов, психологів О. Кочемировська, І. Лєндєнєва, Н. Максимова, Л. Петрановська, Т. Румянцева, Л. Семенюк; питанням профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків присвячені роботи психологів О. Лящ, Н. Маликової, А. Петрової.

**Методи (методики) дослідження:**

* теоретичні: аналіз наукової психологічної літератури з проблеми дослідження;
* емпіричні: спостереження, констатувальний експеримент, бесіда, тестування (опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки; експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко); опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте тест для діагностики механізмів психологічного захисту; тест міжособистісних відносин Т. Лірі);
* методи математичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в узагальнені та розширенні знань щодо особливостей впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на взаємовідносини з однолітками та вміння спілкуватися з оточуючими людьми.

**Практичне значення дослідження.** Дані, отримані в ході дослідження, можуть бути використані батьками, психологами, вчителями, а також всіма зацікавленими особистостями при роботі з дітьми підліткового віку щодо налагодження довірливих міжособистісних відносин, а також міжособистісної взаємодії в підлітковому колективі.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ**

**1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення механізмів психологічного захисту**

Психолог О.В. Кружкова стверджує, що кожна людина віддає перевагу певним захистам, які стають невід'ємною частиною її індивідуального стилю боротьби з труднощами [13].

Під стилем захисту розуміють відносно постійну і індивідуальну систему психотехнічних дій, спрямованих на зняття «внутрішнього» конфлікту. І на розвиток стильових захисних механізмів можуть впливати наступні параметри:

* динамічні особливості психіки (наприклад, активність і пасивність як властивість темпераменту);
* особистий досвід успішності задоволення базисних потреб (в безпеці, в свободі і автономії, в успіху і ефективності, у визнанні, самовизначенні);
* досвід відносин в батьківській родині як зразок розв'язання кризових життєвих ситуацій;
* хронічна психотравматизація особистості [13].

Саме поняття психологічного захисту зобов'язане своїм походженням психоаналітичної теорії і її засновнику – Зигмунду Фрейду. Вперше 3. Фрейд у своїй роботі «Захисні нейропсихози» самостійно вживає термін «захист», функція якого полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруги, занепокоєння), обумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого і вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії [46].

З. Фрейд відносив психологічний захист до вторинних психічних процесів, протиставляючи їх певною мірою первинним (уява, сновидіння, мрії). Механізми психологічного захисту виступали як засіб вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим. Згодом, виходячи з розробленої теорії особистості (Воно, Его, Супер-Его), механізми психологічного захисту розглядалися як функції Его, що відповідають за інтеграцію та адаптацію при загрозі цілісності особистості. За З. Фрейдом захисні механізми є вродженими; вони запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту» [46].

Розглянемо основні механізми психологічного захисту виділені Фрейдом:

1. Заперечення – механізм, за допомогою якого заперечуються ті події, які травмують психіку.
2. Витіснення – блокування негативних, неприємних емоцій за допомогою забування.
3. Регресія – уникнення тривожних переживань через повернення до дитячих, незрілих форм поведінки.
4. Компенсація – спроба заміни об'єкта, що викликає негативні емоції (почуття неповноцінності, втрати, приниження і ін.).
5. Проекція – механізм приписування оточуючим різних, власних негативних якостей, думок і переживань іншим, щоб на цьому тлі самому виглядати більш респектабельним.
6. Заміщення – механізм зняття напруги шляхом перенесення агресії з більш сильного суб'єкта, що є джерелом гніву, на слабший і доступний об'єкт або на самого себе.
7. Інтелектуалізація – механізм логічної переробки інформації, завдяки якому людина шукає позитивні сторони незадоволених потреб.
8. Реактивне створення – механізм трансформації імпульсів і почуттів, які суб'єкт з тих чи інших причин розцінює як неприйнятні, в їх протилежності [46].

Згідно 3. Фрейду, є патологічна і нормальна форми захисту, і вони відмінні один від одного. Нормальний захист здійснюється при співпереживанні знову колишнього хворобливого досвіду. Патологічний захист виникає як наслідок видовища сексуальної сцени, якщо відбувається поглинання і просочення первинним процесом. Він обумовлен ​​припливом внутрішнього збудження, яке породжує почуття незадоволення при відсутності необхідних захисних навичок [46].

Представники глибинної психології, сходячись в розумінні психологічного захисту як всепроникної і невід'ємної властивості індивіда, дотримувалися різних поглядів на джерела конфліктів, що призводять її в дію. На відміну від З. Фрейда, що розглядав як джерело внутрішнього конфлікту протидію сил Воно, Его і супер-Его, К. Юнг пов'язував внутрішній конфлікт з невідповідністю між вимогами зовнішнього середовища і типологічною установкою індивіда; А. Адлер – з комплексом неповноцінності; К. Хорні – з несумісними невротичними потребами індивіда; Г. Саллівен – з конфліктуючими вимогами складних міжособистісних зв'язків; Е. Еріксон – з психосоціальними кризами ідентичності [59].

Видатні представники зарубіжної психології Ф. Перлз, А. Фрейд, З. Фрейд, Е Фромм, К. Хорні розглядали позбавлення від психологічних захистів як основний психотерапевтичний фактор, що сприяє одужанню пацієнтів. У своїх роботах вони акцентували увагу на тому, як механізми психологічного захисту, спотворюючи реальність, призводять до невротизації особистості, заважають проявлятися автентичної сутності людини. Це сприяло тому, що у багатьох психологів згодом склалося уявлення про «шкідливість» психологічного захисту [45].

Активне неприйняття психоаналізу, що мало місце протягом багатьох років у вітчизняній психології, що не дозволило дослідникам зробити помітний внесок в розробку проблеми психологічного захисту. У роботах 50-х-70-х років сам термін «захист» ретельно уникається або підмінявся термінами «психологічний бар'єр», «захисна реакція», «смисловий бар'єр», «компенсаторні механізми».

Серед вітчизняних дослідників найбільший внесок в розробку проблеми психологічного захисту зробив Ф.В. Бассін, для якого ідея принципового антагонізму свідомого і несвідомого в психоаналізі є спірною. Він вважає, що головне в захисті свідомості від дезорганізуючого його впливів психічної травми – зниження суб'єктивної значущості травмуючого фактора.

При цьому Ф. В. Бассін відзначає велике значення захисту для зняття різного роду напружень душевного життя. На його думку, захист здатен запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але і в разі протиборства між цілком усвідомлюваними установками. Автор стверджує, що основним в психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження і запобігає дезорганізації поведінки [1].

Ф. В. Бассін [1], а також Б. В. Зейгарник [10], А. А. Налчаджян [22], Є. С. Романова [29], Е. Т. Соколова [34] відзначають, що психологічний захист є нормальним, механізмом людської свідомості, що повсякденно працюють. Протилежні погляди відстоюються групою вчених, наприклад Ф. Е. Василюком [4], В. С. Ротенбергом [31], І. Д. Стоіковим [37], В. А. Ташликовим [40], які вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення конфлікту. Серед вчених цього напрямку популярна ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції і взаємодії зі світом».

У психологічному словнику психологічний захист розглядається як система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту [4].

Б. В. Зейгарник, розглядаючи проблему опосередкування при аналізі компенсації почуття неповноцінності, виділяє деструктивні і конструктивні заходи захисту. Перші зв'язуються з неусвідомленістю їх суб'єктом, а другі – з усвідомленим прийняттям і регуляцією. Несвідомий і неконструктивний захист відзначається і у здорової людини в ситуації фрустрації [10]. Також як і у Б. В. Зейгарника у більшості клініцистів сформована думка про те, що деякі захисти є більш «примітивним» процесом, ніж інші. Як правило, виділяють захисти первинні, незрілі, примітивні, або захисти «нижчого порядку», і захисту, що зараховують до вторинних, більш зрілих, більш розвинених, або захистах «вищого порядку» [10].

На думку Т. С. Яценко [61], провідну роль у формуванні механізму психологічного захисту відіграє «ідеалізоване «Я». Саме воно визначає систему очікувань, як саме сприйматимуть суб'єкта його партнери у спілкуванні. При цьому вся система психологічного захисту спрямована на те, щоб ці очікування виправдалися. Т. С. Яценко вибудовує таку структуру психологічного захисту:

1) спрямованість, пов'язана з виявленням особливостей «ідеалізованого «Я» суб'єкта;

2) мета, пов'язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту;

3) цінності, які є головними для функціонування захисту;

4) засоби, тобто сукупність технік захисту;

5) результати, які отримано як результат використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Всі ці елементи, як доводить дослідник, дуже тісно пов'язані між собою та об'єднані в певну ієрархічну систему. При цьому головним компонентом, який виконує функцію їх організатора, є «ідеалізоване «Я» [61].

На думку В. Л. Зливкова, зміст феномена психологічного захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме [11]. Отож, психологічний захист пов'язують із підсвідомим.

Сучасні дослідники Р.М. Грановська [6] і І.М. Нікольська [23] схильні розглядати психологічний захист як процес інтрапсихічної адаптації особистості, так як вона знімає напруженість, зменшує тривогу і страх. Однак для функціонування захисту на оптимальному рівні потрібне постійне витрачання енергії. Ці витрати можуть бути дуже істотними і призводити до появи невротичної симптоматики і порушення працездатності.

Парадокс психологічного захисту полягає в протиріччі між прагненням людини зберегти психічну рівновагу і тими втратами, до яких веде надлишкове вторгнення захистів. З одного боку, безумовна користь від всіх видів захистів, покликаних знижувати накопичується в центральній нервовій системі людини напруженість шляхом спотворення вихідної інформації або відповідної зміни поведінки. З іншого боку, їх надмірне включення не дозволяє особистості усвідомлювати об'єктивну ситуацію, адекватно і творчо взаємодіяти зі світом.

Будь-яка дисфункція системи психологічних захистів у вигляді перенапруги, ригідності, зайвої вибірковості, фіксація на захистах нижнього рівня (регресія, придушення) призводить до порушень не тільки в психологічній сфері особистості (неврозу), але і соматичної, що проявляється симптомами психосоматичних захворювань [6].

Вітчизняний психолог В.А. Штроо розуміє психологічний захист як систему процесів та механізмів, спрямованих на збереження одного разу досягнутого (або на відновлення втраченого) позитивного стану суб'єкта [56]. Дане визначення, володіючи узагальненим характером, відображає найважливіші елементи психологічного захисту як цілісного явища. А, саме те, що агентом психологічного захисту є деякий суб'єкт (незалежно від рівня розгляду – індивідуальний, груповий, громадський і ін.), предметом – стан суб'єкта, що оцінюється як позитивний, об'єктом – все , що загрожує порушенням або перешкоджає відновленню цього стану. Спосіб і тип засобів захисту, які обираються в даному конкретному випадку, складають конкретний захисний механізм. Цілі захисту: ближня – зберегти позитивний стан, далека – утримати такий стан як можна довше [56].

Група російських психологів в складі О. В. Кудряшової [14], Т. В. Малікової, Л. А. Михайлова і О. В. Шатрової [20] визначає психологічний захист як послідовне спотворення когнітивної і афективної складових образу реальної ексвізітної ситуації з метою ослаблення емоційної напруги. Ексвізітная ситуація при цьому розуміється як ситуація, в якій відбивається протиріччя зовнішнього і внутрішнього в певний момент розвитку гранично загострене і потрібно його зняття. А спотворення в свою чергу досягається за рахунок індивідуальних змін в протіканні психічних процесів і має нейрофізіологічну основу [20].

Сучасні дослідники проблеми психологічного захисту А. М. Богомолов та А. Г. Портнова розглядають його як індивідуальний репертуар психологічних захисних механізмів, об'єднаних системою внутрішніх і зовнішніх зв'язків з індивідуально-психологічними ознаками і показниками соціально-психологічної адаптації [3]. Функціональне призначення психологічного захисту виражається у сприянні інтрапсихічної адаптації особистості за допомогою специфічних неусвідомлюваних механізмів і їх поєднань [3].

Тим самим психологічний захист є відповіддю особистості на що виникло неузгодженість внутрішніх процесів внаслідок важких життєвих обставин і виступає як спосіб рівневого переструктурування, організації елементів і процесів для підтримки стабільності на період часу, необхідний для підготовки активних внутрішніх і зовнішніх змін [3].

Адаптивна функція психологічних захистів очевидна, вважає Н. П. Терентьєва, але поряд з цим захисні процеси можуть бути і дезадаптивними, коли функціонують зверхінтенсивно, що веде до наростання тривоги, невротизації особистості, виникненню патохарактерологічних симптомів, що в свою чергу негативно впливає на процес адаптації [41].

Д. М. Рижов [32] в своїй роботі пише про те, що психологічний захист, будучи нормальним механізмом здорової психіки, властивий всім людям і його корисний ефект полягає в тому, що людина набуває здатності до здійснення наміченого плану дій незважаючи на можливі труднощі. Шкідливий же ефект виникає в результаті неадекватного (надлишкового, болісно загостреного) психологічного захисту, коли людина опиняється закритою не тільки для критики, але і для самокритики, коли вона всупереч очевидним фактам перебуває в щирій впевненості, що її складності виникають десь зовні, по волі інших людей [32].

Внаслідок можливої шкоди від використання психологічного захисту, багато сучасних психологів і психотерапевтів далеко не завжди враховують важливість захисної поведінки своїх клієнтів. У соціально-психологічних тренінгах, а також у некваліфікованих фахівців популярна так звана «ломка» захистів. Проти цього виступає А. Л. Венгер [5], стверджуючи, що механізми психологічного захисту (навіть невротичні) дозволяють людині хоч якось жити і функціонувати, незважаючи на наявність внутрішнього конфлікту. Руйнуючи їх і не дозволяючи конфлікту, тим самим остаточно дезадаптують людину, яка звернулася до психолога по допомогу [5].

Л. Ю. Суботіна виділяє функції і структуру психологічного захисту. Базовою функцією захисту, на її думку, є позбавлення від тривоги. Похідними функціями є регулятивна і адаптивна [38]. У структурному плані психологічний захист включає наступні складові:

* Стимул – зовнішній вплив, що порушує внутрішню гармонію особистості; внутрішньоособистісний конфлікт; несвідомі потяги.
* Мета – прагнення до відновлення особистісного балансу і його стабілізації.
* Джерело напруги – певна кількість психічної енергії, якою забезпечена активна форма захисної поведінки.
* Об'єкт – те, на що спрямована активність особистості при відповідних формах захисту.
* Локалізаційний статус – сфера внутрішнього або зовнішнього простору особистості, в якої здійснюється захисна поведінка [38].

Психологічний захист Л. Ю. Суботіна характеризує по:

* детермінації (причини, що викликають психологічний захист);
* часу (постійний або ситуативний психологічна захист);
* структурної складності (окремий захисний механізм або складні комплекси);
* адекватності (особистості або соціуму) [38].

Узагальнюючи результати дослідників, можна з упевненістю сказати, що серед вітчизняних вчених розділилися думки щодо ролі і значення психологічного захисту на розвиток людини. Проаналізувавши теоретичну літературу, можна охарактеризувати психологічний захист як систему регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.

**1.2. Психологічні особливості розвитку особистості дитини підліткового віку**

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля. Підлітковий вік також називають пубертатним періодом – це період в житті дитини від 10 до 15 років. На думку вчених, після дитинства найбільш фундаментальні і швидкі зміни відбуваються саме в підлітковому віці [15].

Підлітковий вік через неоднозначне протікання процесу психологічного дорослішання і статевого дозрівання дитини відноситься до числа кризових вікових груп, критичних періодів онтогенезу. Питання про неминучість кризи і її протяжності є дискусійним. У традиційних, «примітивних» культурах, завдяки обрядам ініціації, що представляє собою як систематичну підготовку до статусу дорослої людини, так і його публічне, урочисте визнання, кризи дорослішання виявлено не було.

Однією з характеристик підліткового вікового кризи, загальної для всіх історичних епох, культур і етносів, є біологічне дозрівання, яке відрізняється бурхливим фізичним розвитком і статевим дозріванням. Найбільш складним в будь-який періодизації вважається вік від 13 до 15 років. Це період бурхливого і нерівномірного зростання і розвитку організму, що призводить до підвищеної збудливості, лабільності настрою і швидкої стомлюваності [15].

Підлітковий вік характеризується швидким, нерівномірним ростом і розвитком організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто спричинюють тимчасові розлади кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцебитті. Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження [30].

Початок підліткового періоду характеризується якісним зрушенням у розвитку самосвідомості: в підлітка починає формуватися позиція дорослої людини, поява якої означає, що він суб'єктивно вже вступив у нові стосунки з оточуючим світом дорослих, зі світом їх цінностей. Підліток активно засвоює ці цінності, вони складають новий зміст його свідомості, існують як цілі і мотиви поведінки та діяльності, як вимоги до себе та інших, як критерії оцінок і самооцінки [15].

Центральним новоутворенням підліткового віку є новий рівень самосвідомості – Я-концепція, - система уявлень людини про саму себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, характерологічних, соціальних та інших властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, що впливають на власну особистість [30].

Д. Б. Ельконін характеризує підлітковий період так [58]:

1. Основною для цього періоду стає суспільно корисна діяльність.
2. З'являється прагнення до дорослості й самостійності; критичне ставлення до оточуючих; самовизначення; уміння підпорядковувати свої інтереси нормам колективного життя.
3. Діяльність (навчальна, організаційна, трудова, пізнавальна) спрямована на систему ставлень інших до неї.

Основні завдання підліткового віку:

1. досягнення автономії та емоційної незалежності від батьків, усвідомлення себе як відмінного від інтеріорізованних батьківських образів, рішення, за словами З. Фрейда, «великого» завдання відходу від батьків[46];
2. формування ідентичності – відкриття свого призначення, усвідомлення самого себе, здійснення системи виборів в різних сферах життя, що забезпечують цілісність особистості;
3. усвідомлення тимчасової протяжності власного «Я», включаючи дитяче минуле і проекцію себе в майбутнє. Ця безперервність забезпечується формуванням ідентичності[58].

Однією з яскравих особливостей підліткового віку є особистісна нестабільність, що виявляється в афективної "вибуховості", частих змінах настрою, суперечливістю, нестійкістю поведінки, впаданням в крайності. Підліток надзвичайно схильний до зовнішніх впливів, і ця залежність від зовнішніх впливів породжує серйозні соціальні проблеми (делінквентна поведінка, рання алкоголізація, наркоманія, суїциди) [60].

Психічний розвиток підлітків характеризується тим, що фактично весь цей період супроводжується кризою, яку умовно називають "криза 13 років".

Криза підліткового віку проходить три фази:

1. негативну (передкритичну) – фазу руйнування старих звичок, стереотипів;
2. кульмінаційну – фазу загострення протиріч;
3. посткритичну – фазу формування нових структур, побудови нових стосунків [64].

Її передумовою є руйнування старої структури особистості, внутрішнього світу, системи переживань дитини, що були сформовані до цього віку.

Основними причинами кризи є наступні:

1) дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнень до нових форм взаємин із батьками та вчителями;

2) у поведінці з'являється пряме відображення статевого дозрівання.

Суть кризи полягає у глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку дитини, її внутрішнього світу (а не в яскравих зовнішніх проявах поведінки) [64].

Основні психологічні потреби підлітка – прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, емансипації від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей. Ведуча діяльність – комунікативність. Головна потреба періоду – знайти своє місце в суспільстві, бути значущим, яка реалізується в співтоваристві однолітків.

У підлітковому віці самооцінка дітей стосується переважно основних моральних якостей: доброти, честі, справедливості тощо. Учні середніх класів не досить самокритичні, хоч часто вони визнають у собі багато негативних якостей, усвідомлюють потребу позбутися їх, прагнуть до самовиховання. Їх самооцінка є нестійкою та не завжди адекватною.

Самооцінка підлітка носить суперечливий характер: з одного боку, підліток одночасно сприймає себе як дорослого і як маленьку дитину, з іншого – спостерігається поєднання конкретної ситуативної і загальної самооцінки, коли кожна позитивна і кожна негативна окрема самооцінка миттєво набуває глобального характеру. В кінці підліткового віку відбувається зміна самооцінки: поступово самооцінка, запозичена у дорослих, змінюється самооцінкою, яка виникає як прагнення до самовияву, самоствердження, самореалізації, самовиховання.

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, суспільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом. Реалізується воно у спілкуванні з дорослими та спілкуванні з ровесниками, їх роль у формуванні особистості неоднакова. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності і способи дій, то спілкування з ровесниками є своєрідним випробуванням себе у сфері особистісної, зокрема специфічної моральної, проблематики. У спілкуванні з дорослими підліток завжди перебуває в позиції молодшого, певною мірою підкореного, а за таких умов не всі морально-етичні норми можуть бути ним засвоєні та апробовані. І лише в стосунках з однолітками він рівноправний, виконуючи ролі організатора та виконавця, приятеля і суперника, друга, що зберігає чиюсь таємницю і довіряє свою іншим [66].

Характерною особливістю підлітка є посилене прагнення до спілкування з однолітками, передусім з однокласниками, і трохи старшими за себе, стосунки з якими відіграють важливу роль у його житті. Він прагне заслужити повагу і визнання ровесників, мати в них авторитет.

Для підліткового віку велике значення має набуття друга, який має особливу цінність. Характерною рисою дружби в підлітковому віці є непостійність, змінюваність стосунків та інтересів, авторитетів, посилення або послаблення впливу однолітків у групі. Це є виявом процесу внутрішнього осмислення, переживання вчинків друзів, відповідність їх моралі. Дружба підлітків ґрунтується на спільних інтересах та вподобаннях. Вони однаково проводять час, читають однакові книги, слухають однакову музику, надають перевагу подібному одягу та манері поведінки. Своїх друзів підлітки вважають найрозумнішими, найвеселішими, найкращими, а наслідуючи їх, творять себе, виховують у собі потрібні якості.

Друзі краще, ніж дорослі виявляють співчуття, адекватне сприйняття радощів і негараздів один одного. Важливе значення для підлітка має оцінка друзями його особистісних якостей, знань і вмінь, здібностей і можливостей. У товаришів він знаходить співчуття, адекватне сприйняття своїх радощів і негараздів, які дорослим часто здаються незначущими [65].

Таким чином, характерні риси підлітка:

* Формування і розвиток теоретичного дискурсивного мислення, логічної пам'яті.

У 11-12 років починається перехід від мислення, заснованого на оперуванні конкретними уявленнями, до теоретичного мислення, від безпосередньої пам'яті до логічної. При цьому в 11 років частіше переважає конкретний тип мислення, але відбувається його перебудова, а з 12 років активно формується і розвивається мислення, засноване на оперуванні поняттями, на вмінні зіставляти ці поняття і переходити в процесі міркування від однієї думки до іншої. Однак ці зміни відбуваються в різні строки і мають індивідуальні відмінності.

* Відчуття дорослості.

Підліток поступово усвідомлює, що він вже не дитина, що він дорослішає, і хоче, щоб це визнавали ті, хто його оточує, особливо дорослі. Відчуття дорослості виникає приблизно в 11-12 років і досягає свого піку в 14 років. Проявляється це в прагненні до самостійності, незалежності. Підліток прагне до рівних прав у відносинах з дорослими. На думку А.М. Прихожан, відчуття дорослості є стимулом активності підлітка, спрямованої на переорієнтацію з «дитячих» норм на «дорослі», на засвоєння цінностей, норм, установок, які, на думку підлітків, підтверджують уявлення про них як про дорослих. Важливий аспект відчуття дорослості – це прагнення робити щось не «іграшкове», а реально корисне, соціально значуще [24].

Цікаво також те, що, з одного боку, підлітки прагнуть відстояти свою самостійність і незалежність від дорослих, з іншого – чекають від них захисту, підтримки і допомоги. Справа в тому, що для підлітків важлива не стільки сама по собі можливість самостійно розпоряджатися собою, скільки визнання дорослими даної можливості, рівних з дорослими прав норм на «дорослі», на засвоєння цінностей, норм, установок, які, на думку підлітків, підтверджують уявлення про них як про дорослих. Важливий аспект відчуття дорослості – це прагнення робити щось не «іграшкове», а реально корисне, соціально значуще [68].

Цікаво також те, що, з одного боку, підлітки прагнуть відстояти свою самостійність і незалежність від дорослих, з іншого – чекають від них захисту, підтримки і допомоги. Справа в тому, що для підлітків важлива не стільки сама по собі можливість самостійно розпоряджатися собою, скільки визнання дорослими даної можливості, рівних з дорослими прав.

* Прагнення до самопізнання.

Підліток прагне розібратися в собі, більше про себе дізнатися, зрозуміти себе. В ході самопізнання величезне значення має розвиток рефлексії – здатності до аналізу власних думок, почуттів, станів, вчинків.

* Пошук ідеалів, прагнення бути схожим на свій ідеал.

Підлітки шукають приклад, зразок особистості, стилю поведінки. Зразки для наслідування знаходять різні: актори, музиканти, бізнесмени, спортсмени, родичі або знайомі, які є для них авторитетом, лідери підліткових угруповань.

Для чого це треба підліткам? Вони вчяться бути дорослими. Для цього їм потрібні приклади того, як бути дорослим, як домогтися успіху і ін. У підлітковий період активно формується бажаний «Я»-образ. Підліток вибудовує його на основі своїх уявлень про те, як має бути в ідеалі (проте ідеали у всіх різні), і того, який він зараз. Тобто відбувається своєрідне з'єднання ідеального і реального «я» -Образу.

* Перехід від орієнтації на оцінку оточення до орієнтації на самооцінку.

Спочатку підліток дивиться на себе як ніби ззовні, зіставляє себе з іншими (дорослими і однолітками). Так формуються власні критерії оцінки себе і оточення. Поступово він починає оцінювати себе, орієнтуючись на свій ідеальний «я» -образ, тобто на те, яким він хоче і повинен бути.

* Підвищена чутливість до оцінок оточення, вразливість.

У багатьох підлітків виникають комплекси неповноцінності з приводу їх зовнішності, манери поведінки через те, що вони не відповідають тим вимогам, які самі до себе висувають. Тому думка близьких на тлі таких переживань може бути сприйнята вкрай болісно. Наприклад, необережно сказане слово може закріпити комплекс неповноцінності [70].

Іноді підлітки приховують свої переживання з приводу зауважень дорослих або через незадоволеності собою. Втім, зазвичай це лише захисна маска, за якою можуть бути приховані емоції і страждання. Тому дорослим варто бути обережними з жартами на адресу підлітків.

* Прагнення спілкуватися з однолітками.

Спілкування з однолітками займає основне місце в житті підлітка, є провідною діяльністю для даного періоду. У 10- 11 років він ще відносно багато спілкується з батьками і взагалі з дорослими, а починаючи з 12-13 років відбувається стрімка переорієнтація на спілкування з однолітками. Деякі батьки скаржаться, що їх син або дочка може годинами розмовляти по телефону з друзями «ні про що» і вважає, що це важливо, хоча батькам видавлюють лише пару слів.

Спілкування з однолітками дійсно важливо. Так підлітки вчяться встановлювати і підтримувати контакти, прагнути до успіху в суспільстві. Крім того, ровесникам вони часто довіряють більше, ніж батькам. Батьки тиснуть вимогами, читають моралі. Таке спілкування навряд чи може бути приємним.

* Відчуження від дорослих

Підліток прагне автономізованих від дорослих. Даний процес активізується з 12-13 років. Мета підлітка – довести, що він теж дорослий і може бути самостійним; щоб його просто «залишили в спокої» [69].

Крім того, існує ще й відчуття власної території, власного простору, в які ніхто не повинен втручатися. Це його внутрішній світ, а також його кімната, речі і ін. Так реалізується прагнення до самостійності і незалежності.

Емоційне відчуження відбувається в тих сім'ях, де батьки продовжують вести себе з підлітком як з маленькою дитиною, використовують тиск, всупереч бажанню підлітка виявляють надмірну зацікавленість до його особистих справах.

* Прагнення домогтися визнання серед ровесників

Мета мати компанію друзів, де цінують, а головне – визнають успішним, особливо важлива для тих, чиї батьки не визнають нових потреб свого сина або дочки.

* Прагнення до угруповання

Це прагнення спілкуватися в групі однолітків, бажання належати до певної групи. Активно проявляється приблизно в 12 років і виходить на пік в 13-15 років. Причому тенденція до угруповання проявляється сильніше у хлопчиків, ніж у дівчаток [67].

Це дає підліткам:

- Реалізацію потреби в спілкуванні, яка в даному віці підвищується.

- Можливість спілкування в своєму середовищі, де тебе розуміють.

- Спілкування по інтересах.

- Визнання з боку ровесників.

Група однолітків для підлітків – середовище, де вони відчувають свою самостійність і незалежність, де можуть це виявити, а іноді і спеціально демонструвати з метою самоствердження. Групи можуть бути сприятливим середовищем для спілкування, але може бути й інакше. У деяких підліткових угрупованнях поширене так званий груповий тиск. У такій групі можуть бути свій «устав», свої «закони». Щоб стати її членом, треба прийняти ці правила, іноді навіть пройти якісь випробування.

Трапляється, підлітки, щоб вступити в групу, вдають, що розділяють ці погляди. Їх мета – отримати визнання в даній групі. Однак виникає інша проблема: в таких групах є лідери, які вимагають від членів групи виконання певних дій. Під їх впливом члени групи можуть зробити те, що ніколи самі б не стали робити (наприклад, моральний тиск, знущання над іншими, групова крадіжка, вживання алкоголю, наркоманія) [33].

Щоб протидіяти потраплянню підлітка в таку компанію, необхідно формувати у нього прагнення робити вибір самостійно, спираючись на особисту думку, а не танцюючи під чиюсь дудку. Втім, звичку роздумувати і орієнтуватися на власну думку слід виховувати з дитинства, адже вона не може сформуватися, якщо батьки вирішують все самі, а від дитини вимагають тільки підпорядкування. Підкорятися батькам підлітку набридне. Однак звичка залишиться. Такий підліток знайде собі нового лідера і буде підкорятися йому. Адже власної думки він не має.

Бурхливий розвиток та криза підліткового віку зумовлюють появу психологічних новоутворень, центральним з яких є самосвідомість. Іншим новоутворенням є відчуття дорослості. Це проявляється не у вигляді наслідування (як було в дошкільному та молодшому шкільному дитинстві), а в приналежності до світу дорослих – постійному намаганні зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Звичайно дорослість підлітків є суб'єктивною, проявляється вона в емансипації від батьків, новому ставленні до навчання, у романтичних стосунках з однолітками іншої статі, у зовнішньому вигляді й манері одягатися.

* 1. **Психологічна характеристика механізмів психологічного захисту підлітків**

Механізми психологічного захисту є складними операціями і діями, за допомогою яких особистість прагне подолати і переробити зовнішні та внутрішні чинники, що порушують стан її внутрішньої рівноваги. Зовнішніми чинниками, що включають механізми захисту, можуть бути психологічні стресори, фрустрації, тобто психологічно важкі для особистості ситуації і явища, які перешкоджають її самоактуалізації, а також різноманітні міжособистісні конфлікти. До внутрішніх чинників належать насамперед негативні емоційні стани – напруження, душевний дискомфорт, пригніченість, відчуття провини, тривоги, страху, туги та ін.

Характерною рисою підліткового віку є те, що в підлітків загострений острах, виглядати «слабким», несамостійним, тобто мати ті риси, які дозволяють сумніватися в тому, що підліток уже не «маленький».

Людина в перехідному віці стає занадто агресивною та запальною. Підлітки прагнуть гострих відчуттів, тікають від нудьги за будь-яку ціну. Особистість підлітка лише формується, тому він оцінює та переймає поведінку та судження найближчого оточення – батьків, приятелів. Підліток спостерігає, як поводяться значимі для нього люди, й згодом визначає їх поведінку як значну, а тому – правильну та прийнятну [21].

Розглядаючи механізми психологічного захисту особистості, необхідно пам'ятати наступне:

1. захисні механізми виявляються на несвідомому рівні, тобто людина не усвідомлює, що використовує механізми захисту;
2. захисні механізми не виявляються ізольовано, тобто особистістю зазвичай використовується 1-2 механізму захисту;
3. захисні механізми охороняють людини від його тривоги, напруженості, запобігають дезорганізації поведінки і допомагають зберегти цілісність особистості.
4. обізнаність людини про існування у неї психологічних захистів допомагає їй краще розуміти і приймати себе [21].

До основних захисних механізмів відносяться: витіснення, проекція, компенсація, катарсис, заміщення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, сублімація, заперечення.

Витіснення – Зигмунд Фрейд вважав цей механізм (його аналогом є «придушення») головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного опиратися спокусі. Іншими словами, «витіснення» – механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості [46].

Проекція – в основі «проекції» лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписують іншим людям і таким чином фактом свідомості стають ніби вторинними. Цей механізм психологічного захисту дає можливість зняти з себе відповідальність за власні риси характеру і бажання, які здаються неприйнятними.

Компенсація – цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з «ідентифікацією». Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається в ситуаціях необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому, не стають частиною самої особистості [28].

Катарсис – психологічний захист, пов´язаний з такою зміною цінностей, яка зумовлює ослаблення впливу травмуючого чинника. Для цього як посередника іноді залучають якусь зовнішню глобальну систему цінностей, порівняно з якою ситуація, що травмує людину, втрачає своє значення. Структура цінностей людини дуже стійка й інерційна. Тому зміни в ній можуть відбуватися лише в процесі значного емоційного напруження, загострення пристрастей. Зокрема, переживання сильного страху іноді сприяє етичному переродженню, пробудженню совісті, завдяки якому відбувається духовне оновлення. Тоді в людини раптом змінюється структура установок і з’являється рішучість діяти в новому напрямі.

Аналогічну за силою і результатом дію може мати любов. Вона наділяє людину новою життєвою позицією, змінюючи всю шкалу її критеріїв і цінностей.

Заміщення – поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зміщення». Дія цього захисного механізму проявляється в розряді пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Заміщення може реалізуватися не лише перенесенням на інший об’єкт або іншу дію (наприклад, лайку), а й перенесенням їх з реального світу у світ втішних фантазій. Людина занурюється у свій внутрішній світ і тоді не може реалізувати себе в зовнішніх подіях. Щоразу, коли дійсність розчаровує людину або загрожує їй, вона намагаємося повернутися в країну фантазій, де можна досягти того, чого, як думає людина, вона не може домогтися в реальному житті. У цій країні, де фантазії заміщують реальність, залишається гіркота страждань і відчуття неповноцінності. У фантазії будь-яка мрія – факт, що відбувся: ніщо не заважає нам бути де завгодно і ким завгодно.

Раціоналізація – зниження цінності бажаних об'єктів, досягнень, якостей, яких особистість не може мати (або має до деякої міри). Характеризується тим, що особистість свідомо або не усвідомлено висуває помилкову причину неможливості виконання своїх справжніх бажань, намірів і вчинків з метою виправдати себе як у власних очах, так і в очах оточуючих [35].

Реактивне утворення – вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність.

Регресія у класичних уявленнях «регресія» розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює собою рішення суб’єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює арсенал переважання конфліктних ситуацій [43].

Сублімація це несвідоме перемикання негативної психічної енергії на заняття соціально-корисною працею. Сублімація виражається в тому, що людина, що зазнає будь-який невротичний конфлікт, знаходить заміщення внутрішньої тривожності перемиканням на інше заняття (творчість, рубання дров, прибирання квартири та ін.). Цей механізм розглядають як єдину конструктивну стратегію поведінки в ситуації психологічного дискомфорту.

Сублімація – це продуктивний захисний механізм, який дав світу величезну кількість творів мистецтва.

Заперечення – цей захисний механізм дозволяє ігнорувати (заперечувати) очевидні факти, захищаючи психіку від травм. Це повна відмова від неприємної інформації. Заперечення часто стає першою реакцією на біль втрати або на наявність небезпечного захворювання. Коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, це означає, що вона включає такий захисний механізм, як заперечення.

Стратегії психологічного захисту в спілкуванні: миролюбність, уникнення, агресія [12].

1. Миролюбність [12].

Психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект погашає або нейтралізує енергію емоцій в тих випадках, коли виникає загроза для Я особистості. Миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, уміння йти на компроміси, робити поступки і бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного - збереження гідності.

У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення поступатися натиску партнера, не загострювати відносини і не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє Я. Одного інтелекту, проте, часто не достатньо, щоб миролюбство стало домінуючою стратегією захисту. Важливо ще мати відповідний характер - м'який, урівноважений, комунікабельний. Інтелект в ансамблі з «гарним» характером створюють психогенну передумову для миролюбства. Зрозуміло, буває і так, що людина з неважливим характером також змушена показувати миролюбство [12].

1. Уникнення.

Психологічна стратегія захисту суб’єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напружень, коли його Я піддається атакам. При цьому він відкрито не витрачає енергію емоцій і мінімально напружує інтелект. Чому він так чинить? Причини бувають різні. Уникнення носить психогенний характер, якщо воно обумовлено природними особливостями індивіда. У нього слабка вроджена енергія: бідні, ригідні емоції, посередній розум, млявий темперамент [27].

Можливий інший варіант: людина володіє від народження потужним інтелектом, щоб йти від напружених контактів, не зв'язуватися з тими, хто докучає його Я. Правда, спостереження показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникнення недостатньо. Розумні люди часто активно залучаються на захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на сторожі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля.

1. Агресія.

Психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту.

Інстинкт агресії – один з «великої четвірки» інстинктів, властивих всім тваринам – голод, секс, страх і агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить з репертуару емоційного реагування. Досить окинути думкою типові ситуації спілкування, щоб переконатися, наскільки розхожа, легко відтворена і звична вона в жорстких або м’яких формах. Її потужна енергетика захищає Я особистості на вулиці в міській юрбі, в громадському транспорті, в черзі, на виробництві, вдома, у взаєминах зі сторонніми і дуже близькими людьми, з друзями і коханцями. Агресивних видно здалеку [44].

Зі збільшенням загрози для суб'єктної реальності особистості її агресія зростає. Особистість і агресія, виявляються, цілком сумісні, а інтелект виконує при цьому роль «передавальної ланки» - з її допомогою агресія «нагнітається», «розкручується на повну котушку».

Агресія є невід'ємною частиною особистості, динамічною характеристикою активності людини. Кожен повинен мати певний ступінь агресивності. Повна відсутність агресивності тягне за собою не здатність протистояти, пасивність [52].

Прийомом психологічного захисту також є формування нового образу «Я». Демонструючи «нову» логіку, людина починає усвідомлено або підсвідомо формувати в оточуючих нове уявлення про себе, випереджаючи їх негативну оцінку своєї поведінки або своєї пасивності. Такий прийом психологічного захисту як використання «символів і фетишів» полягає в символічних актах, які поступово замінюють реальність. Наприклад, з'являються описи дії замість здійснення самої дії, міркування на зразок: «Якби я мав...», «Якби я міг...» про дії поза реальними умовами. Або коли людина гнівається, то вона може довести свій стан до певною мірою неповноцінності.

Метод психологічного захисту «регулювання висоти бар'єрів» полягає в нейтралізації захисних механізмів трьома способами [42]:

1) знизити значущість травмуючого чинника («Тепер, у нових обставинах, я дивлюся на це по іншому»);

2) підвищити самооцінку, щоб на її фоні вплив травми був менш болісним («Для мене це не має великого значення»);

3) знизити значущість невдалих вчинків і дій, тобто змінити систему цінностей так, щоб якась подія опустилася в ієрархії переваг, стала особисто для неї менш значущою («Не дуже й хотілося»).

Одним з методів, що сприяє зниженню внутрішнього напруження, є виявлення реального масштабу травмуючої події – зіставивши ті з головними життєвими цінностями. Під час такого зіставлення людина усвідомлює, що подія, яка її пригнічує, не торкається її основних життєвих цінностей, то захист стає менш актуальним і його можна навіть усунути.

Ряд психотравмуючих ситуацій людини пов'язаний з неможливістю (через несприятливі обставини) одержати бажане відразу, зараз, негайно. Для цього використовують метод, який називається «відкладанням досягнення мети». Тут потрібно розумно здійснити аналіз ієрархії цілей і засобів, тоді обсяг відомостей про несприятливі обставини можна сприймати як відтермінування виконання бажань, а неприємності – як побічні події й випадкові епізоди дорогою до них.

Саме для підвищення самооцінки людини, яка потрапила у важку ситуацію, доцільно її похвалити, підняти у власних очах. Рекомендовано також використати такий метод як «переоцінка цінностей і впорядкування ієрархії пріоритетів». Це створює необхідні умови для подолання внутрішнього опору, відновлення працездатності й можливості насолоджуватися. При цьому змінюються способи реакції на труднощі. Замість типових для невдач «От якби...», «Так, але...», можна сказати: «Спасибі, що хоча б...» – тобто з'являються вислови, характерні для осіб, здатних вдало розв'язувати свої проблеми [50].

Така людина вже готова сказати: «Тепер я знаю, як зробити це правильно». Спосіб «відмови від непохитності своїх позицій». Цей спосіб спирається на прийоми, що виключають необхідність втручання захисту за типом витіснення. Результат досягається за допомогою пом'якшення і коректування надмірно жорстких вимог системи цінностей, для збільшення різноманітності прийнятних стратегій поведінки.

Уявлення людини про свою нездатність виправити ситуацію, що склалася, про неможливість активно втрутитися в неї, зумовлює зниження самооцінки, що само по собі провокує подальше поглиблення переживань, створюючи відчуття втоми, самотності, покинутості та пригніченості. За таких обставин варто використати метод «переконання й навіювання».

Для реалізації методів переконання й навіювання доцільно діяти опосередковано. Тут можна використати ряд способів, таких як «обхід», «через себе», «побічна критика» та ін. Наприклад, нову інформацію краще сприймають через коментарі, а не через прямі твердження. Існують різні способи нейтралізації захисту, пов'язаного з очікуванням несприятливого ставлення до себе. Наприклад, можна подати помилки співрозмовника як властиві собі або частково виправдати їх тощо [51].

Функцією психологічного захисту є «огорожа» сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість, переживань. Таким чином, і саме агресія може бути захистом підлітка, і механізми психологічного захисту можуть активізуватися для виправдання агресії.

Агресія – це поведінка, спрямована на умисне заподіяння шкоди собі та іншим людям. Агресія – фізичний або вербальний напад на противника. Одна з головних причин агресії підлітків – незнання та невміння реагувати по-іншому.

Вона зменшує внутрішнє напруження, але часто погіршує ситуацію. Відомо, що агресія рано чи пізно обов'язково повертається до то хто її спричинив.

Основні різновиди агресії [47]:

1. Пряма агресія – як правило, звернена на інших. Може проявлятися в поведінці (напад, бійка, фізичний вплив, вбивство) або у вербальній формі (лайка, жарти або висловлювання, що принижують, сарказм, грубі зауваження). Можливо звернення агресії на себе (аутоагресія): самозвинувачення, глибоке переживання провини, самогубство, виснаження себе голодом.
2. Непряма (зміщена) агресія – спрямована не безпосередньо на небажаний або неприємний об’єкт, а на доступний об’єкт. Цей доступний об1єкт може бути пов’язаний з джерелом фрустрації (або з бар’єрами), але може і не мати до них ніякого відношення. Так, підліток може просто «вилити» поганий настрій на родичів чи однолітків.
3. Виміщення – захисний механізм, що направляє негативну емоційну реакцію не на психотравматичну ситуацію, а на об'єкт, який не має до неї відношення, часто діти виплескують свою агресію на батьків.

Ця форма психологічного захисту широко розповсюджена в різних типах взаємовідносин підлітків, вона проявляється, як до батьків так і до однолітків, її профілактика може полягати в розвитку і формуванні вмінь знаходити компроміси в конфлікті, зберігати консенсус або спокійно відмовлятися від взаємин з кимось , якщо це можливо.

Виникнення агресії у підлітків складний процес, в якому взаємодіє багато факторів. Агресія визначається впливом сім’ї, однолітків, засобів масової інформації тощо. Підлітковий вік – небезпечний і водночас більш уразливий до негативного впливу. Тому у роботі з агресивним підлітком потрібно завжди пам’ятати [63]:

* агресія може мати і біологічне, і соціальне походження;
* агресивність може бути не тільки жорстокою, але й нормальною реакцією у боротьбі за виживання;
* агресивні дії можуть бути ослаблені [63].

Агресія в підлітковому віці, скоріше, не напад, а захисна реакція на дії, спрямовані проти дитини. Часто всі ці відчуття перебільшенні, через надмірну емоційність та вразливість.

Таким чином, провідною діяльністю в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування (підліткова дружба). Підлітку дуже важливо бути успішним в очах однолітків, боячись бути відкинутими, вони схильні відчувати почуття пригніченості і тривогу. В результаті чого спрацьовують механізми психологічного захисту, найбільш характерними в підлітковому віці є: раціоналізація, сублімація, заперечення, агресія.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Узагальнюючи результати дослідників, можна з упевненістю сказати, що серед вітчизняних вчених розділилися думки щодо ролі і значення психологічного захисту на розвиток людини. Проаналізувавши теоретичну літературу, можна охарактеризувати психологічний захист як систему регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.

Бурхливий розвиток та криза підліткового віку зумовлюють появу психологічних новоутворень, центральним з яких є самосвідомість. Іншим новоутворенням є відчуття дорослості. Це проявляється не у вигляді наслідування (як було в дошкільному та молодшому шкільному дитинстві), а в приналежності до світу дорослих – постійному намаганні зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Звичайно дорослість підлітків є суб'єктивною, проявляється вона в емансипації від батьків, новому ставленні до навчання, у романтичних стосунках з однолітками іншої статі, у зовнішньому вигляді й манері одягатися.

Підліткова агресія – це побічний ефект пубертатного періоду, що виникає у відповідь на неприйняття підростаючою дитиною реальності, в якій не дивлячись на її відчуття повноправним в світі дорослих, вона залишається залежною від них.

Дитина в підлітковому віці зазнає безліч змін на фізичному, фізіологічному і психологічному рівні. Змінюється зовнішність, внутрішні установки, фільтри сприйняття середовища і найближчого оточення. Залежно від того, обставини якого порядку в більшій мірі впливають на дитину в період пубертату, основні чинники формування агресивної поведінки можна розділити на біологічні, особистісні, сімейні, середовищні.

Самооцінка підлітка носить суперечливий характер: з одного боку, підліток одночасно сприймає себе як дорослого і як маленьку дитину, з іншого – спостерігається поєднання конкретної ситуативної і загальної самооцінки, коли кожна позитивна і кожна негативна окрема самооцінка миттєво набуває глобального характеру. В кінці підліткового віку відбувається зміна самооцінки: поступово самооцінка, запозичена у дорослих, змінюється самооцінкою, яка виникає як прагнення до самовияву, самоствердження, самореалізації, самовиховання.

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, суспільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом.

Виникнення агресії у підлітків складний процес, в якому взаємодіє багато факторів. Агресія визначається впливом сім’ї, однолітків, засобів масової інформації тощо. Підлітковий вік – небезпечний і водночас більш уразливий до негативного впливу.

Таким чином, провідною діяльністю в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування (підліткова дружба). Підлітку дуже важливо бути успішним в очах однолітків, не боятись бути відкинутими, вони схильні відчувати почуття пригніченості і тривогу. В результаті чого спрацьовують механізми психологічного захисту, найбільш характерними в підлітковому віці є: раціоналізація, сублімація, заперечення, агресія.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ АГРЕСІЇ ЯК МЕХАНІЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПІДЛІТКІВ НА ЇХ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ З** **ОДНОЛІТКАМИ**

## **2.1. Чинники впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на взаємовідносини з однолітками**

Підлітковий етап – етап життя людини, пов'язаний з кардинальними перетвореннями в сфері свідомості, діяльності і системи взаємовідносин людини, що характеризується бурхливим фізичним зростанням, формуванням дорослого організму в процесі статевого дозрівання.

Головна психологічна особливість підлітків – особистісна нестабільність, коли протилежні риси, прагнення і тенденції співіснують і борються один з одним, визначаючи суперечливість почуттів і поведінки дитини.

Основний зміст усіх боків розвитку підлітка – перехід від дитинства до дорослості. З одного боку, якщо у оточуючих дорослих зберігається колишнє ставлення до підлітка як до дитини, складається ситуація, що породжує суперечності, в першу чергу, з уявленнями підлітка про власну дорослість. Розбіжність в оцінці ступеня дорослості у підлітка і дорослих породжує конфлікт. При цьому, затягуючись і перетворюючись в хронічний, він здатний гальмувати розвиток особистості, викликаючи появу відповідних деструктивних, в тому числі агресивно деспотичних тенденцій.

З іншого боку, підліткова агресія – це побічний ефект пубертатного періоду, що виникає у відповідь на неприйняття підростаючою дитиною реальності, в якій не дивлячись на її відчуття повноправним в світі дорослих, вона залишається залежною від них.

Дитина в підлітковому віці зазнає безліч змін на фізичному, фізіологічному і психологічному рівні. Змінюється зовнішність, внутрішні установки, фільтри сприйняття середовища і найближчого оточення. Залежно від того, обставини якого порядку в більшій мірі впливають на дитину в період пубертату, основні чинники формування агресивної поведінки можна розділити на біологічні, особистісні, сімейні, середовищні.

Біологічні чинники підліткової агресії. На агресивність особистості впливає генетична схильність. Спадковість відбивається на чутливості нервової системи до збудників агресії. Темперамент людини, що визначає лабільність і реактивність нервової системи, - вроджена характеристика. Проявляючись в ранньому дитинстві, темперамент зазвичай не змінюється протягом життя. У імпульсивної і безстрашної дитини швидше виникнуть порушення поведінки в підлітковому віці, ніж у спокійної і обережної.

Особистісні чинники агресії у підлітків. Перетворити дитину в жорстокого підлітка можуть не тільки гормони, а й його внутрішній емоційний стан. Воно може сформуватися в процесі дорослішання, дістатися з генами або з'явитися в результаті виховання. Найбільш значущі особистісні причини підліткової агресії: невпевненість в собі, патологічне почуття провини, образливість, песимістичний погляд на життя в цілому і найближче оточення зокрема.

Сімейні фактори агресії у підлітків. Численні дослідження показали, що для сімей, з яких виходять агресивні діти, характерні особливі взаємини між членами сім'ї. Подібні тенденції психологами описані як «цикл насильства», діти схильні відтворювати ті види взаємовідносин, які «практикують» їх батьки по відношенню один до одного. Достовірно встановлено, що жорстоке поводження з дитиною в сім'ї не тільки підвищує агресивність її поведінки у стосунках із однолітками, а й сприяє розвитку схильності до насильства в більш зрілому віці, перетворюючи фізичну агресію в життєвий стиль особистості.

Вибір стратегій виховання батьками також впливає на підлітка. Гіпер- і гіпопека батьків в однаковій мірі загрожують спалахи агресії в підлітковому віці. У першому випадку підліток бунтує, відстоюючи таким чином своє право на свободу вибору: що одягати, з ким спілкуватися і ін. У другому, вибирає тактику агресивної поведінки для залучення уваги батьків. Точно так же тінейджер може піти проти правил, що встановлюються строгими батьками або відповідати агресією на вседозволеність.

Середовищні фактори підліткової агресії. Провідним видом діяльності підліткового віку є інтимно особистісне спілкування з однолітками. Активна, наполеглива, фізично сильна особистість цінується в підлітковому середовищі. Якщо ціннісні установки підлітка-лідера асоціальні і деструктивні, то він може або провокувати агресивні прояви в своєму колі, або проявляти агресію по відношенню до оточення.

Для будь-якого підлітка дуже важливо присутність значущих людей, які приймають його особливості, підтримують і допомагають з ними жити. Якщо такої людини немає, можливий відхід в асоціальні підліткові групи в пошуках прийняття і подальшої самореалізації. Пристрасне бажання бути прийнятим референтною групою, робить дуже ймовірними руйнування нормальних механізмів контролю, втрату почуття відповідальності за свої дії. Відбувається так звана деіндивідуалізація. Система контролю у підлітка слабшає, і агресивні імпульси безперешкодно виражаються.

Це може привести до жорстоких і аморальним груповим діям. Вчені виділяють найбільш важливі фактори деіндивідуалізації: збудження, анонімність і дифузія (розмивання) відповідальності. Відомо, що наші дії зазвичай контролюються моральними правилами, сформованими під впливом оточення. Коли підлітки деіндивідуалізованих (в разі поєднання зазначених трьох факторів), їх внутрішні заборони слабшають. При цьому вони в меншій мірі усвідомлюють власну поведінку, фокусуючи свою увагу на групі і ситуації. Це може привести будь-якого підлітка до агресивних дій якщо група сприяє цьому.

Безвідповідальна агресивна поведінка в натовпі заохочується анонімністю. Все, що ускладнює персональну ідентифікованість членів групи, збільшує ефект деіндивідуалізації. У натовпі більшість людей пов'язані один з одним, і в відомому відношенні не мають особистої ідентичністю. І навпаки, якщо люди знають, що вони в значній мірі ідентифіковані, це зберігає їх усвідомлення власної індивідуальності і спонукає до більш відповідальних дій.

Агресія – фізичний або вербальний напад на противника. Одна з головних причин агресії підлітків – незнання та невміння реагувати по-іншому[38].

Основні різновиди агресії [47]:

1. Пряма агресія – як правило, звернена на інших. Може проявлятися в поведінці (напад, бійка, фізичний вплив, вбивство) або у вербальній формі (лайка, жарти або висловлювання, що принижують, сарказм, грубі зауваження). Можливо звернення агресії на себе (аутоагресія): самозвинувачення, глибоке переживання провини, самогубство, виснаження себе голодом.
2. Непряма (зміщена) агресія – спрямована не безпосередньо на небажаний або неприємний об’єкт, а на доступний об’єкт. Цей доступний об'єкт може бути пов’язаний з джерелом фрустрації (або з бар’єрами), але може і не мати до них ніякого відношення.
3. Заміщення – захисний механізм, що направляє негативну емоційну реакцію не на психотравматичну ситуацію, а на об'єкт, який не має до неї відношення, часто діти виплескують свою агресію на батьків [47].

## **2.2. Дослідження впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на взаємовідносини з однолітками**

Дослідження особливостей впливу агресії як механізму психологічного захисту підлітків на взаємодію з однолітками проводилося в період з 24 травня по 4 червня. У дослідженні брали участь підлітки – діти співробітників Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Загальна кількість підлітків, які брали участь в дослідженні – 40, з них: 17 хлопчиків (42.5%) і 23 дівчинки (57.5%) (див. Додаток Д, табл. Д.1).

Дослідження проводилося в кілька етапів:

- Підготовчий етап: бесіда з батьками, добір методик.

- Констатувальний етап: проведення діагностичного обстеження, систематизація результатів і їх інтерпретація.

- Розробка рекомендацій щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками.

На першому етапі дослідження була вивчена інформація про те, кого з дітей, за зовнішніми ознаками, можна відносити до схильних к прояву агресії. Батьки виходили з того, проявляється чи ні агресія в поведінці дитини у школі, вдома, при спілкуванні з дорослими та однолітками тощо.

Методики для обстеження підбиралися з урахуванням вікових показників застосування, інформативності, можливості групового проведення, простоти і швидкості обробки.

Наступним етапом дослідження було проведення діагностичного обстеження.

Були сформульовані наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз з проблеми дослідження за допомогою роботи психолого-педагогічної, соціально-педагогічної та соціально-психологічної літератури.

2. Підібрати адекватні методи і методики емпіричного дослідження, визначити основні методологічні підходи дослідження.

3. Провести інтерпретацію результатів, отриманих в ході емпіричного дослідження.

4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації для педагогів і батьків.

Були обрані наступні методики:

* опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки;
* експрес діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко);
* опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте тест для діагностики механізмів психологічного захисту;
* тест міжособистісних відносин Т. Лірі.

Розглянемо психодіагностичні процедури, застосовані в дослідженні.

1. Опитувальник Басса-Дарки.

Мета: виявлення підлітків, схильних до агресивної поведінки.

Обладнання: В роботі використовується бланк опитувальника Басса-Дарки (див. Додаток А).

Порядок проведення: Дослідження проводиться з групою підлітків 7 класів. Кожному випробуваному видаються листи з текстом опитувальника Басса-Дарки. Зачитується інструкція: «Дайте відповідь «так» на ті положення, з якими Ви згодні і «ні» на ті, з якими Ви не згодні.

А. Басс і А. Дарки виділили такі види агресивних реакцій:

* фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особистості;
* непряма агресія – дії, неявно спрямовані на іншу особистість або на неживі предмети;
* роздратування – підвищена нервовість, збудливість, готовність до прояву негативних реакцій на незначні подразники;
* негативізм – опозиційна манера в поведінці, що виявляється в діапазоні від пасивного неприйняття до активного опору і боротьби;
* образа – негативне почуття, в основі якого лежать переживання людини з приводу допущеної по відношенню до неї несправедливості (дійсної або вигаданої), нерозуміння з боку оточуючих, обмеження інтересів, ображеної почуття власної гідності;
* підозрілість – складний комплекс почуттів, що виявляється в широкому діапазоні: від недовіри і обережності по відношенню до інших людей до переконаності в тому, що вони шкодять;
* вербальна агресія – вираз негативних почуттів за допомогою словесних реакцій (прокляття, погрози, сарказм);
* почуття провини – негативно забарвлені переживання, пов'язані з допущеною помилкою, заподіяною шкодою, з почуттям невиконаного обов'язку, часто призводять до зниження самооцінки.

Кожній людині в якійсь мірі повинна бути властива агресивність: її відсутність призводить до пасивності, відомості, конформності і ін., а надмірний розвиток – до конфліктності, нездатності до свідомої кооперації і, отже, неефективності працівника. Практиків, як правило, цікавить агресивність як особистісна риса. Знаючи рівень агресивності можна з певним ступенем імовірності прогнозувати можливість прояву агресивних і ворожих реакцій.

1. Експрес діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко).

Опитувальник складається з 12 питань. Приблизний час тестування 5-10 хвилин (див. Додаток Б).

Фрустрація – психічний стан переживання невдачі, обумовлене неможливістю задоволення якихось потреб, що виникає при наявності реальних або уявних непереборних перешкод на шляху до якоїсь мети. Може розглядатися як одна з фори психологічного стресу. Виявляється в переживаннях розчарування, тривоги, дратівливості, розпачі.

Ефективність діяльності при цьому істотно знижується.

У зв'язку з фрустрацією різняться:

1) фрустратор – причина, що викликає фрустрація;

2) ситуація фрустраційна;

3) реакція фрустраційна.

Фрустрація супроводжується гамою в основному негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини та ін.

Рівень фрустрації залежить:

1) від сили, інтенсивності фрустратора;

2) від стану функціональної людини, що потрапила в ситуацію фрустрації;

3) від сформованих при становленні особистості стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі.

1. Опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте. Тест для діагностики механізмів психологічного захисту. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 92 твердження, що вимагають відповіді за типом «вірно - невірно» (див. Додаток В).

Передбачається, що існує вісім базисних захистів, які тісно пов'язані з вісьмома базисними емоціями псіхоеволюціонной теорії.

Захисні механізми намагаються звести до мінімального негативні переживання, що травмують особистість. Ці переживання в основному пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту. Механізми захисту допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе і про навколишній світ.

Механізми психологічного захисту:

* заперечення механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини, або будь-якої внутрішній імпульс або сторона заперечує саму себе. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю;
* витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. Витіснення імпульси, не знаходячи дозволу поїхав у поведінці, проте зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти;
* регресія - у класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо;
* компенсація цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості;
* проекція в основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними;
* заміщення форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув». Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття;
* інтелектуалізація - захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду;
* реактивні утворення- вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень.

1. Тест міжособистісних відносин Т. Лірі. Дана методика розроблена Т. Лірі (1954 р.) і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальному "Я", а також для вивчення взаємовідносин в малих групах. Методика може використовуватися як для самооцінки, так і для оцінки спостережуваного поведінки людей ("зі сторони") (див. Додаток Г). При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

Т. Лірі виділив вісім типів міжособистісної поведінки:

* авторитарний;
* егоїстичний;
* агресивний;
* підозрілий;
* залежний;
* дружелюбний;
* альтруїстичний;
* підпорядковується.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких в кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу [39].

Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе.

Поставте на бланку відповідей знак " + "проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак" - " проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак " + " не ставте.

* 1. **Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

За результатами констатувального етапу була складена таблиця діагностики підлітків схильних до агресивності та ворожості за опитувальником «Басса-Дарки» (див. табл. 2.1).

**Таблиця 2.1**

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики агресивності та ворожості Басса-Дарки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Результат | Вид агресивних реакцій | Рівень агресивності | Рівень ворожості |
| 1 | 15б. | роздратування | середній | середній |
| 2 | 10б. | образа | низький | середній |
| 3 | 5б. | фізична агресія | високий | високий |
| 4 | 7б. | негативізм | високий | високий |
| 5 | 12б. | непряма агресія | середній | низький |
| 6 | 18б. | підозрілість | середній | - |
| 7 | 24б. | почуття провини | високий | високий |
| 8 | 10б. | вербальна агресія | високий | високий |
| 9 | 10б. | непряма агресія | високий | високий |
| 10 | 8б. | вербальна агресія | високий | високий |
| 11 | 6б. | негативізм | середній | - |
| 12 | 3б. | непряма агресія | низький | низький |
| 13 | 25б. | підозрілість | високий | високий |
| 14 | 4б. | непряма агресія | низький | низький |
| 15 | 10б. | почуття провини | - | середній |
| 16 | 12б. | вербальна агресія | високий | високий |
| 17 | 14б. | підозрілість | низький | низький |
| 18 | 6б. | непряма агресія | низький | низький |
| 19 | 8б. | негативізм | високий | високий |
| 20 | 12б. | вербальна агресія | низький | низький |
| 21 | 23б. | вербальна агресія | низький | низький |
| 22 | 14б. | образа | високий | високий |
| 23 | 9б. | непряма агресія | середній | середній |
| 24 | 11б. | підозрілість | низький | низький |
| 25 | 3б. | непряма агресія | середній | середній |
| 26 | 12б. | непряма агресія | середній | середній |
| 27 | 7б. | роздратування | низький | - |
| 28 | 9б. | вербальна агресія | - | - |
| **Продовж. табл. 2.1** | | | | |
| 29 | 4б. | непряма агресія | низький | низький |
| 30 | 19б. | підозрілість | високий | високий |
| 31 | 19б. | роздратування | високий | високий |
| 32 | 5б. | образа | низький | низький |
| 33 | 12б. | вербальна агресія | середній | середній |
| 34 | 10б. | вербальна агресія | середній | низький |
| 35 | 5б. | непряма агресія | середній | середній |
| 36 | 12б. | образа | високий | високий |
| 37 | 6б. | непряма агресія | низький | низький |
| 38 | 10б. | вербальна агресія | високий | середній |
| 39 | 12б. | вербальна агресія | низький | низький |
| 40 | 8б. | непряма агресія | середній | середній |

Для більш наочного відображення результатів дослідження отримані бали було переведено у відсоткове значення, складено сегментограму (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за показниками агресивності та ворожості методики Басса-Дарки**

Отже, дивлячись на результати діагностики можна сказати, що у більшості респондентів середній рівень ворожості та агресивності. Це означає, що підлітки відносяться один до одно добре. Більш менш стримані , вміють вислуховувати, а це найголовніше у міжособистісних відносинах.

Що говорячи про види агресивних реакцій, то непряма агресія виявилась у 10 школярів, вони виражають свою агресію обхідними шляхами направлені на іншу особистість (не доречні жарти, насміхання, плітки). Вербальна агресія виражена в 9 школярів ці діти виражають свої негативні відчуття через крик, лайки та погрози. Роздратування може призводить до негативних емоцій це може бути лише розчарування, але деколи перетворюється в гнів. Такі діти (6 особистостей) завжди збуджені схильні до грубості .

Підозрілість виражається недовірою до оточуючих, надмірною критичністю таких школярів лише 5. Образа зазвичай не викликає гострих емоцій, але під час накопичення призводить до дуже великого "вибуху" агресії. В більшості випадків вона притаманна дівчатам, в даному випадку 3 дівчини і 1 юнак.

Діти у яких вид реакції негативізм зазвичай все роблять на зло, ігнорують прохання, вимоги. Ці респонденти (3 особистості) завжди протестують, часто ігнорують агресивну поведінку однолітків. Почуття провини - негативно забарвлені переживання, пов'язані з допущеною помилкою, заподіяною шкодою часто лише у 2-х респондентів

Після результату тесту лише 1 школяр виявляє фізичну агресію і це говорить, що ця особистість може використовувати фізичну силу проти оточуючих, найгірша реакція яка тільки могла бути.

Наступний етап - діагностика респондентів за методикою дослідження "Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації" В. Бойка (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

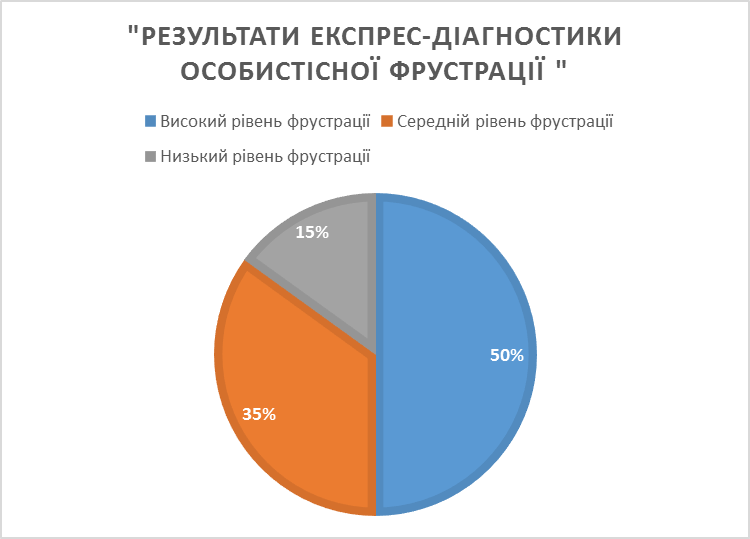
**Результати дослідження за методикою "Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації" (В. Бойко)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Результати | Рівень фрустрації |
| 1 | 10б. | високий |
| 2 | 5б. | низький |
| 3 | 7б. | середній |
| 4 | 10б. | високий |
| 5 | 12б. | високий |
| 6 | 9б. | високий |
| 7 | 6б. | середній |
| 8 | 5б. | низький |
| 9 | 7б. | середній |
| 10 | 3б. | низький |
| 11 | 11б. | високий |
| 12 | 10б. | високий |
| 13 | 12б. | високий |
| 14 | 9б. | високий |
| 15 | 3б. | низький |
| 16 | 7б. | середній |
| 17 | 8б. | середній |
| 18 | 10б. | високий |
| 19 | 9б. | високий |
| 20 | 12б. | високий |
| 21 | 14б. | високий |
| 22 | 10б. | високий |
| 23 | 6б. | середній |
| 24 | 7б. | середній |
| 25 | 10б. | високий |
| 26 | 8б. | середній |
| 27 | 3б. | низький |
| 28 | 6б. | середній |
| 29 | 7б. | середній |
| **Продовж. табл. 2.2** | | |
| 30 | 8б. | середній |
| 31 | 10б. | високий |
| 32 | 11б. | високий |
| 33 | 12б. | високий |
| 34 | 9б. | високий |
| 35 | 14б. | високий |
| 36 | 5б. | середній |
| 37 | 3б. | середній |
| 38 | 4б. | середній |
| 39 | 5б. | середній |
| 40 | 10б. | високий |

Отже, за даними 20 школярів з високим рівнем фрустрації (50%), середній рівень показали 15 респондентів (35%), і низький рівень лише 5 (15%).

Тобто це свідчить, що в більшості підлітків особистісна фрустрація на високому рівні, вона може сприяти порушенню діяльності школярів, та призводити до агресії, як наслідок емоційного виснаження.

Для більш наочного відображення результатів дослідження отримані дані було переведено у відсоткові значення та складено сегментограму (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Сегментограма результатів дослідження за методикою "Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації" (В. В. Бойко)**

Дані, отримані за результатами дослідження за тестом для виявлення механізмів психологічного захисту Плутчика - Келлермана - Конте, було занесено у зведену таблицю (див. табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

**Результати дослідження за методикою Плутчика-Келлермана-Конте**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Результати | Механізми психологічного захисту |
| 1 | 9б. | реактивне утворення |
| 2 | 8б. | заперечення |
| 3 | 9б. | заміщення |
| 4 | 14б. | регресія |
| 5 | 9б. | реактивне утворення |
| 6 | 8б. | компенсація |
| 7 | 7б | витіснення |
| 8 | 6б. | заміщення |
| 9 | 11б. | інтелектуалізація |
| 10 | 5б. | витіснення |
| 11 | 6б. | реактивне утворення |
| **Продовж. табл. 2.3** | | |
| 12 | 11б. | заперечення |
| 13 | 9б. | проекція |
| 14 | 7б. | реактивне утворення |
| 15 | 5б. | реактивне утворення |
| 16 | 10б. | інтелектуалізація |
| 17 | 8б. | заперечення |
| 18 | 7б. | витіснення |
| 19 | 9б. | проекція |
| 20 | 10б. | реактивне утворення |
| 21 | 16б. | регресія |
| 22 | 11б. | заперечення |
| 23 | 9б. | інтелектуалізація |
| 24 | 10б. | реактивне утворення |
| 25 | 11б. | проекція |
| 26 | 9б. | реактивне утворення |
| 27 | 7б. | інтелектуалізація |
| 28 | 6б. | заперечення |
| 29 | 10б. | інтелектуалізація |
| 30 | 12б. | проекція |
| 31 | 8б. | реактивне утворення |
| 32 | 7б. | інтелектуалізація |
| 33 | 11б. | заперечення |
| 34 | 10б. | реактивне утворення |
| 35 | 7б. | інтелектуалізація |
| 36 | 9б. | заміщення |
| 37 | 6б. | реактивне утворення |
| 38 | 10б. | витіснення |
| 39 | 7б. | інтелектуалізація |
| 40 | 10б. | реактивне утворення |

Для більш наочного відображення результатів дослідження отримані дані було переведено у відсоткові значення та складено сегментограму (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження за методикою визначення механізмів психологічного захисту Плутчика- Керллмана-Конте**

Аналіз результатів, представлених в рис. 2.3, дозволяє нам зробити наступні висновки. Переважним механізмом психологічного захисту в групі підлітків є реактивне утворення. Він яскраво проявляється у 30% респондентів . Психологічний захист за типом реактивного освіти означає, що особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.

Другим за частотою використання серед підлітків є механізм психологічного захисту заміщення, який вважають за краще 20% респонденти . Даний механізм захисту проявляється в розрядці пригнічених емоцій , які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв агресії до людини, яке може викликати небажаний конфлікт з нею, переноситься на іншу, більш доступну і безпечну.

Психологічний захист за типом заперечення як домінуючий проявляється у 15% опитаних підлітків. Звідси випливає, що їм властиво заперечення тих аспектів зовнішньої реальності, які будучи очевидними для оточуючих, тим не менш, не приймаються, не визнаються ними. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Для особистості, яка найбільш часто використовує цей механізм захисту характерні такі якості, оптимізм, невимушеність, вміння вселити довіру, ввічливість, а також виражені артистичні та художні здібності.

Для 10% підлітків характерним способом захисту є компенсація. Цей психологічний захист проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, поведінкових характеристик іншої особистості.

Проекція як переважаючий механізм захисту спостерігається у 9% випробовуваних. У разі використання проекції неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Наприклад, агресивність серед підлітків нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність, яка проявляється як би в захисних цілях.

У 8% опитаних підлітків домінуючим механізмом захисту є регресія. Для даних підлітків в їх поведінкових реакціях характерно прагнення уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку. Іншими словами, при цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Психологічний захист за типом витіснення в якості домінуючого спостерігається у 5% підлітків. Підлітки за допомогою даного захисту витісняють зі свідомості психотравмуючі обставини або небажану інформацію, яка викликає у них тривогу. Як показують дослідження найбільш часто витісняються багато властивостей, особистісні якості і вчинки, які не роблять особистість привабливою у власних очах себе і в очах інших.

Найменш поширеним механізмом психологічного захисту у опитаних підлітків спостерігається інтелектуалізація, яку найчастіше використовують лише 3% випробовуваних. Дія даного механізму проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання негативної ситуації без переживань. На думку Л.Р. Гребенникова і Е.С. Романова, особистість з переважанням інтелектуалізації має такі особливості, що сприяють успішному здійсненню навчальної діяльності: відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу і самоаналізу, передбачливість, дисциплінованість індівідуалізм [36].

Наступним етапом дослідження було діагностування респондентів за тестом міжособистісних відносин Т. Лірі. Результати дослідження було занесено у зведену таблицю (див. табл. 2.4).

**Таблиця 2.4**

**Результати дослідження за методикою міжособистісних відносин Т. Лірі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Результати | Типи міжособистісних відносин |
| 1 | 7б. | підозрілий |
| 2 | 9б. | залежний |
| 3 | 12б. | залежний |
| 4 | 10б. | агресивний |
| 5 | 10б. | агресивний |
| 6 | 10б. | егоїстичний |
| 7 | 6б. | доброзичливий |
| 8 | 9б. | альтруїстичний |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продовж. табл. 2.4** | | |
| 9 | 6б. | авторитарний |
| 10 | 4б. | залежний |
| 11 | 12б. | підпорядковується |
| 12 | 10б. | агресивний |
| 13 | 3б. | підпорядковується |
| 14 | 16б. | залежний |
| 15 | 10б. | підпорядковується |
| 16 | 11б. | підпорядковується |
| 17 | 8б. | підозрілий |
| 18 | 9б. | агресивний |
| 19 | 4б. | залежний |
| 20 | 5б. | егоїстичний |
| 21 | 3б. | агресивний |
| 22 | 2б. | доброзичливий |
| 23 | 10б. | доброзичливий |
| 24 | 12б. | підпорядковується |
| 25 | 14б. | егоїстичний |
| 26 | 7б. | підозрілий |
| 27 | 2б. | агресивний |
| 28 | 12б. | доброзичливий |
| 29 | 14б. | егоїстичний |
| 30 | 10б. | залежний |
| 31 | 10ю. | доброзичливий |
| 32 | 12б. | агресивний |
| 33 | 10б. | залежний |
| 34 | 4б. | підозрілий |
| 35 | 6б. | підпорядковується |
| 36 | 9б. | егоїстичний |
| 37 | 10б. | альтруїстичний |
| 38 | 15б. | залежний |
| 39 | 3б. | залежний |
| 40 | 8б. | авторитарний |

Для більш наочного відображення результатів дослідження було складено гістограму (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження за методикою міжособистісних відносин Т. Лірі**

Таким чином, можна зробити наступні висновки: найбільша кількість респондентів, а саме 9 підлітків відносяться до залежного типу міжособистісних відносин, невелика кількість відносяться до тих особистостей, що невпевнені у собі, мають нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому вони й залежать від думки інших, решта просто очікують допомоги та порад, схильний до захоплення оточуючими. До агресивного типу відносяться 6 школярів всі вони вимогливі, відверті, непримиренні, схильні завжди звинувачувати оточуючих у всьому. Підпорядковується також 6 респондентів це може говорити про те , що вони боязкі, емоційно стримані, здатні підкорятися, не маючи власної думки. Прагнуть знайти опору в кому-небудь більш сильному.

Доброзичливий тип відносин характеризується ти, що вони схильні до співробітництва, кооперації, гнучкі і компромісні при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагнуть бути у згоді. Проявляють теплоту і дружелюбність у відносинах таких школярів 5.

Деякі школярі (5 особистостей) виявились дуже егоїстичні схильні до суперництва. Труднощі перекладають лише на оточуючих прагнуть бути незалежними , та дуже самозакохані.

А от до підозрілого типу міжособистісних відноси відносяться 4 підлітка, про них можна сказати, що вони нетовариські, відчувають труднощі у контактах через невпевненість в собі, підозрілі та боязкі поганого ставлення, розчаровані в оточуючих, свій негативізм проявляють у вербальній агресії. До авторитарного та альтруїстичного стилю відносяться лише по 2 респондента.

Авторитарні підлітки енергійні, компетентні, успішні у справах, обожнюють давати поради, та вимагають до себе поваги.

Альтруїстичні особистості відповідальні по відношенню до людей, делікатні, м'які, емоційне ставлення до людей проявляють у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміють заспокоїти оточуючих, безкорисливі та дуже чуйні[25].

Таким чином, після проведення експериментального дослідження можна зробити наступний висновок: агресивний тип підлітків дослідження проявляють вербальну агресію. Проявляється вона через крики, сварки , погрози та насміхання їх гумор не смішний, бачать все в похмурих тронах. Школярі зазвичай перші розпочинають конфлікт, в конфліктних ситуаціях зазвичай прагнуть образити неприємними словами .

Значна кількість респондентів - залежний тип у відносинах, тобто вони пасивні, мають слабку реакцію. В свою адресу часто отримують жорстокість в спілкуванні. Вони зовсім не агресивні. Запобігають виразу своїх негативних емоцій.

Деякі підлітки виявились егоїстичними особистостями. Агресивність приписують іншим підліткам аби приховати власну агресію, часто труднощі перекладають на інших. Свої негативні емоції спрямовують на оточуючих задля власного комфорту.

Незначна кількість респондентів за результатами діагностики агностики теплоту до однолітків, не конфліктні. Ці школярі гнучкі та компромісні завжди протягнуть руку допомоги. Вміють привертати увагу, зовсім безкорисливі. Допомагають бо самі від цього отримують насолоду.

Авторитарними школярами виявились юнаки.

Притаманні для них якості - оптимізм, прагнення бути в центрі уваги. Підлітки по прикликанню - лідери. Свою агресію долають на початковому етапі, не допускають виплескувати її на оточуючих людей.

Відповідальними до себе виявились дівчата. Такі підлітки вселяють до себе довіру, з ними дуже цікаво спілкуватися. Їх відповідальність проявляється в різних формах поведінки, у почуттях та спілкуванні. Вони пунктуальні, чесні готові відповідати за свої вчинки. Здатні до емпатії , чуйні до чужого горя та радості. Респонденти, які свої емоції часто тримають в собі, коли їх забагато просто виплескують на поверхню. Інколи однолітки просто потрапляють ім під гарячу руку. Ці школярі проявляють зазвичай не пряму агресію. Через це коло спілкування в них мале.

Не дивлячись, що в більшості підлітків високий рівень фрустрації, яка зазвичай сприяє порушенню діяльності, та призводить до агресії. Ворожість та агресивність більш менш в межах норми. Це говорить про те, що підлітки все ж таки схильні до нормальних міжособистісних відносин. Вміють адекватно і спокійно спілкуватися, а головне чути один одного.

**2.4. Практичні рекомендації щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками**

Агресія підлітків – це та проблема, з якою стикається в тій чи іншій мірі будь-яке суспільство. Ґрунтуючись на практичному досвіді вивчення агресивності підлітків, така поведінка не завжди піддається управлінню за допомогою здорового глузду і логічних переконань. Проте, багато батьків і психологів, таким чином і намагаються коригувати прояви агресії. Однак по-справжньому ефективним буде вплив, коли стають зрозумілими глибокі причини такої поведінки, коли очевидні шляхи розвитку агресії і закономірності її проявів. Для цього потрібен науковий підхід.

Агресія не з'являється сама собою, для її розвитку потрібно поєднання низки факторів. На характер підлітка мають впливу зовнішні (соціальні) чинники, і внутрішні (сімейні) При цьому сімейні фактори часто грають значну роль в порівнянні з зовнішніми. Важливою є реакція батьків, характер відносин між дорослими і дітьми, рівень сімейної гармонії або дисгармонії, характер відносин з братами і сестрами, погані відносини з одним або обома батьками, відчуття підлітком байдужості до своїх почуттів, відсутність необхідної підтримки і зацікавленості життям підлітка.

Оскільки дорослі не розуміють і не знають причин виникнення агресії, підлітки, що демонструють агресію, викликають неприйняття і відкриту неприязнь. Підліток знаходиться в мінливих навколишніх умов і з цього випливає, що реакція його психіки також може змінюватися. Якщо батьки почнуть усвідомлювати свою роль в сім'ї, критично сприймати свою власну поведінку по відношенню до підлітка, що не плекаючи в собі почуття провини по відношенню до нього, прагнути збільшити взаєморозуміння в сім'ї, це позитивно позначиться на розвитку і поведінці підлітка.

Можливі причини появи агресії у дитини:

1. Прояву агресивних якостей у дитини можуть сприяти деякі соматичні захворювання або захворювання головного мозку.
2. Перегляд агресивних телепередач, комп'ютерні ігри зі сценами насильства.
3. Сварки, конфлікти, грубість в сім'ї.
4. Регулярний прояв у батьків одного або декількох з вищевказаних видів агресивної поведінки.
5. Нерозумні, що не відповідають віку вимоги, обмеження і покарання, що накладаються батьками по відношенню до дитини.
6. Суворе покарання, без проведення роз'яснювальних бесід, за будь-який прояв агресивності у дитини. У цьому випадку дитина вчиться приховувати свій гнів в присутності батьків, але це не гарантує придушення агресії в будь-яких інших ситуаціях. Навпаки така поведінка батьків вирощує, розвиває в своєму синові або дочці надмірну агресивність, яка буде проявлятися навіть у зрілі роки. Адже всім відомо, що зло породжує тільки зло, а агресія – агресію.
7. Зневажливе ставлення дорослих до агресивних спалахів дитини також призводить до формування у неї агресивних рис особистості.
8. Недостатній час, що приділяється батьками дитини. Діти часто використовують агресію і непослух для того, щоб привернути до себе увагу дорослого.
9. Ревнощі до інших дітей.
10. Діти, батьки яких відрізняються надмірною поступливістю, невпевненістю, а іноді і безпорадністю в виховному процесі, не відчувають себе в повній безпеці і також стають агресивними.
11. Невпевненість і коливання батьків при прийнятті будь-яких рішень провокує дитину на капризи і спалахи гніву, за допомогою яких діти можуть впливати на подальший хід подій і при цьому домагатися свого.

Тільки батьки, які вміють знаходити розумний компроміс, «золоту середину», можуть навчити своїх дітей справлятися з агресією.

Рекомендації батькам щодо усунення та профілактики агресивної поведінки у дітей:

1. Перш за все, проаналізуйте власну поведінку і стиль відносин між членами сім'ї. Діти копіюють поведінку своїх батьків.
2. Виключіть перегляд агресивних мультфільмів, і тим більше дорослих фільмів жахів або трилерів, за винятком дитячих мультфільмів з «доброякісної» агресією, в яких навчають, як постояти за себе.
3. Приділяйте час і увагу своїй дитині! Це дозволяє відчути дитині, що для вас вона найважливіший і улюблений чоловічок в світі. Відчуття власної значущості і цінності для батьків формує у дитини здорову нервову систему, самооцінку і доброзичливе настрій. Хоча б 15-20 хвилин в день батьки повинні присвячувати своїй дитині і тільки їй, забувши про свої «дорослі» справи. Це може бути і гра, і бесіда, і читання книги, будь-яке загальне заняття. Ніщо не повинно відволікати дорослого (телевізор, телефон, домашні справи і ін.). Так само необхідна особисте дружнє (хоча б повну годину) спілкування «тет-а-тет» хоча б раз на тиждень, з проведенням часу саме так, як хоче ваша дитина.
4. Не зловживайте зауваженнями. Замість того, щоб говорити як не треба робити, говорите як треба робити.
5. Не слід вести розмови про агресивність дитини при сторонніх людях і вже тим більше – при однолітках. Це тільки підвищить зосередженість дитини на даній особливості свого характеру, і додають відчуття приреченості і неприйняття себе значущими близькими.
6. Поясніть дитині, чому не можна битися, кусатися, обзиватися, а також кидати в інших дітей іграшки та книжки. Потім розкажіть і покажіть дитині, якої поведінки ви від неї чекаєте: поцілуйте його, обійміть, поговоріть з ним. Поясніть дитині, як відчуває себе той, кого вдарили. Розкажіть, чому потрібно вести себе спокійно.
7. Припиняйте агресію, як з боку своєї дитини, так і з боку інших дітей.
8. Навчіть дитину способам вираження гніву в прийнятній формі. У практиці психологів під час навчання агресивних дітей конструктивним способам вираження гніву використовуються такі напрямки:

* вчать дітей прямо заявляти про свої почуття «... Чим більше гніву вихлюпнеться в словах, тим менше його залишиться, щоб проявити потім через брехню, злодійство, секс, наркотики і всі інші зразки настільки поширеного сьогодні пасивно-агресивної поведінки» (Р. Кемпбелл) ;
* висловлювати гнів в непрямій формі, за допомогою ігрових терапевтичних прийомів;
* перенесення почуттів на безпечні об’єкти.

1. Не застосовуйте силу. Застосовуючи по відношенню до дитини тілесні покарання, ви тим самим дозволяєте йому бити інших.
2. Не втрачайте самовладання. Якщо кожен раз, коли дитина починає битися, ви виходите з рівноваги, незабаром він зрозуміє, що можна привернути вашу увагу за допомогою агресії.
3. Не торкайтеся до дитини в той момент, коли ви злі на неї. У таких ситуаціях краще піти в іншу кімнату. Там ви зможете звільнитися від гніву способами, про які не будете потім шкодувати. Наприклад, промовивши свій гнів.

В результаті корекційних заходів, підліток стає здатний контролювати і управляти гнівом, у нього розвивається емпатія, він регулює свою поведінку. У сукупності це призводить до отримання досвіду конструктивної взаємодії з оточуючими, а перші успіхи підкріплюються і подальше зміцнення позитивних якостей може почати відбуватися спонтанно.

Педагоги в процесі роботи отримують нові знання про способи діагностики та корекції агресивної поведінки підлітків, про профілактику проявів агресивності як в групі, так і індивідуально.

Вони набувають досвіду спілкування з агресивними дітьми, на підставі якого можуть реалізовувати власні схеми корекції. При цьому педагоги самі навчаються контролювати свій емоційний стан. У родині, при роботі з нею, поступово долається психологічний дискомфорт. За допомогою психолога стає зрозумілою роль кожного члена і забезпечуються сприятливі умови для самоствердження кожного з них. До завдань психолога входить також зниження важливості агресивної прояви, виховання соціально прийнятних способів розрядки надлишкової енергії, афективного стану гніву, фрустрації, формування толерантності, миролюбності, емпатії, навчання конструктивним формам взаємодії.

Застосовуючи психологічні методи корекції поведінки агресивних підлітків можна вирішити такі завдання:

* усвідомлення власних потреб;
* навчання прийомам регулювання свого емоційного стану;
* формування адекватної самооцінки;
* навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів;
* формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив і планування майбутнього.

Програма профілактики агресивної поведінки підлітків в школі:

Мета: розширення базових соціальних умінь підлітків.

Завдання:

1. Розвиток комунікативної компетентності та самосвідомості учнів.
2. Забезпечення реалізації в школі психолого-педагогічних умов, що сприяють розширенню базових соціальних умінь підлітків (за допомогою розробки методичних рекомендацій учителям і батькам).

Методологічний аспект програми (принципи, форми і методи роботи).

Методологічною основою програми профілактики агресивної поведінки підлітків стали принципи структурного, когнітивного і діяльнісного, особистісно-орієнтованого підходів. Організація роботи будується на принципах:

* Гуманізму – твердження норм поваги і доброзичливого ставлення до кожної дитини, виключення примусу і насильства над особистістю;
* Конфіденційність – інформація, отримана психологом в процесі проведення роботи, не підлягає свідомому чи випадковому розголошенню. Участь учнів повинна бути свідомою і добровільною.
* Компетентності – психолог чітко визначає і враховує межі своєї компетентності.
* Відповідальності – психолог піклується, перш за все, про благополуччя підлітків і не використовує результати роботи їм на шкоду.

У роботі використовуються наступні методи:

* Дискусія, обговорення.
* Робота в парах.
* Малюнок.
* Психологічна гра.
* Робота в малих групах.
* Візуалізація.
* Інтерактивні ігри, які дозволяють допомогти дітям відчути єднання з іншими.

Організаційні умови проведення занять.

Оптимальна чисельність групи – 10-12 чоловік; тривалість занять – 40 хвилин. Періодичність занять визначається самим психологом, але не рідше одного разу на тиждень.

Групова робота повинна проводитися в досить просторому, добре провітреному приміщенні, в інтер'єрі кімнати повинні переважати спокійні неяскраві кольори. Для забезпечення занять необхідні папір, олівці, крейда, ножиці, гуаш, клей, фломастери, м'ячі, м'які іграшки.

Структура занять включає в себе обов'язковий ритуал вітання, розминку і основну вправу. Розминки і ритуали вітання і прощання вибираються в залежності від стану групи і пріоритетів ведучого. В кінці кожного заняття обов'язково проводиться рефлексія і саморефлексія (при необхідності рефлексія проводиться після або в процесі виконання вправи).

Перед початком занять проводяться індивідуальні консультації з кожним підлітком.

За підсумками реалізації профілактичної програми з підлітками, в школі проводяться групові консультації для батьків і вчителів підлітків, в ході яких обговорюються загальні результати реалізації програми, а також спільно розробляються рекомендації вчителям і батькам по спілкуванню з підлітком.

Психологічна програма спрямована на формування конструктивних механізмів психологічного захисту в підлітковому віці.

Мета програми: рекомендації щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками.

Програма призначена для проведення психологічних занять з учнями 9-х класів.

Розроблена програма для покращення взаємовідносин між однолітками та зниженню агресії , заснована на розумінні унікальності кожного періоду вікового розвитку, побудована з урахуванням основних можливостей і потреб кожної вікової стадії розвитку.

Відомо, що в підлітковому віці на перший план виходять проблеми спілкування і самопізнання. Особливий статус набувають питання взаємодії, оскільки в цьому віці вони тісно пов'язані з саморозумінням, саморегуляцією і способами поведінки підлітків.

Спілкування в житті дітей підліткового віку грає найважливішу роль. Саме в спілкуванні діти засвоюють систему моральних принципів, типових для суспільства і соціального середовища. У цей віковий період у спілкуванні складаються і відпрацьовуються стереотипні надалі способи реагування на різні життєві ситуації. Саме цей період є сенситивним для формування конструктивних механізмів психологічного захисту.

У роботі з підлітками перевага надаватиметься груповій формі проведення психологічних занять. Підлітковий вік є дуже сприятливим часом для початку проведення такої роботи.

Спілкування з однолітками сприймається підлітками як щось дуже важливе і особистісне, однак при цьому у дітей існує потреба і в сприятливому, довірчому спілкуванні з дорослими (заснований на прагненні бути дорослими і бути прийнятими як дорослі).

Для більшості дітей, що зазнають труднощів в навчанні і поведінці, характерні часті конфлікти з оточуючими і агресивність. Такі діти не бажають і не вміють визнавати свою провину, у них домінують захисні форми поведінки, вони не здатні конструктивно вирішувати конфлікти, оскільки схильні використовувати малоефективні механізми психологічного захисту.

Тому розроблена програма покликана сприяти гармонізації відносин підлітків з навколишнім середовищем, їх соціалізації, в першу чергу за рахунок підвищення ефективності в спілкуванні, вироблення гнучких механізмів психологічного захисту і оволодіння навичками саморегуляції, а також за рахунок підвищення рівня толерантності.

На заняттях учні отримуватимуть знання про те, як спілкуватися, і розрізняти механізми психологічного захисту.

Велика увага на заняттях має приділятися обговоренню різних ситуацій, груповим дискусіям, рольовому програванню, творчому самовираженню, самоперевірці і груповому тестуванню.

На психологічних заняттях підліткам дуже важливо відчувати повну безпеку і довіру до ведучого. Тому психолог повинен організувати доброзичливу і довірчу атмосферу взаємного спілкування.

Крім цього сам ведучий покликаний виступати в якості еталону, поведінка яке він демонструє учням.

Заняття 1.

Мета: познайомитися з дітьми та познайомити їх один з одним, ознайомити їх з правилами роботи в групі.

«Подання»

Давайте познайомимося! Нехай кожен з вас по черзі назве своє ім'я, а так само те, як вас називають ваші друзі і рідні. Якщо ж вдома вас називають так само, як звучить ваше ім'я, то скажіть, як би ви хотіли, щоб вас називали тут. Отже, наприклад, мене звуть Світлана, а вдома мене називають Свєтка. Наступний!

«Візитка»

Тепер для того, щоб нам було простіше спілкуватися, кожен зробить собі візитку. У вашому розпорядженні на столі олівці, маркери, фломастери. Спробуйте через свої візитки виразити себе, свій характер. На візитці напишіть, будь ласка, ім'я, яким би ви хотіли, щоб вас називали.

"Правила групи"

Тепер, коли ми трохи познайомилися, я розповім вам про правила роботи в групі.

Правило № 1 – Ми поважаємо своїх партнерів по спілкуванню, не лаємося, слухаємо, не перебиваючи.

Правило № 2 – ми спілкуємося за принципом «тут і тепер». Це означає, що ми говоримо про те, що нас хвилює саме зараз і саме тут, в нашій групі.

Правило № 3 – щирість в спілкуванні.

Правило № 4 – те, про що ми говоримо в групі – секрет, який не підлягає розголошенню за межами групи.

Правило № 5 – ми оцінюємо не вас самих, а вашу поведінку і дії. «Ритуал вітання»

Ведучий: «Коли збираються кілька людей для будь-якої діяльності, то в процесі їх роботи з'являються певні дії, які повторюються з разу в раз. Ці дії називаються ритуалами і допомагають людям відчувати себе причетними до загальної діяльності і до своєї групи. Ми пропонуємо всім разом придумати ритуал вітання групи і один одного, з якого буде починатися кожне заняття. Приймаються будь-які пропозиції, що не суперечать прийнятим правилам ».

«Поміняйтеся місцями» (один стілець прибрати).

Далі ми будемо знайомитися в такий спосіб: стоїть в центрі кола (ведучий) пропонує помінятися місцями тим, хто володіє якимось загальними ознаками. Наприклад, ведучий говорить: пересадьте ті, у кого є сестри. І при цьому всі, у кого є сестри, повинні помінятися місцями. А той, хто в цей час стоїть у центрі, повинен встигнути зайняти чиє-небудь місце. Той, хто залишиться в центрі кола після того, як всі сядуть, буде ведучим.

«Перетворення»

А зараз кожен з вас буде по черзі «отримувати» предмет з рук свого сусіда. Ваш сусід буде «передавати» його вам за допомогою одних тільки жестів. «Отримавши» цей «предмет», ви повинні будете виконати з ним якусь дію (наприклад, якщо це по вашому уявленню, ваза, то поставте в неї квіти).

Якщо ви не впевнені, що вашого сусіда ви зрозуміли правильно, нічого страшного – поступайте далі так, як ви зрозуміли, навіть якщо потім виявиться, що ви «отримали» не те, що вам «передав» ваш сусід.

Обговорення.

Що вам передали?

Що ви зробили з тим предметом, який вам передали?

Чи легко було здогадатися, що вам передають?

Чому легко (важко)?

«Релаксація»

Дітям пропонується поділитися своїми враженнями від заняття.

Заняття 2.

Тема «Спілкування в житті людини»

Мета: Створення умов для проведення психолого педагогічних впливів, мотивування підлітків до участі в роботі.

Завдання:

* ознайомити дітей з цілями занять;
* дати початкове уявлення про значення спілкування в житті людини;
* прийняти правила проведення занять.

Хід заняття:

1. Знайомство з цілями занять

Підліткам надається можливість відповісти на питання про те, що таке спілкування, як вони його розуміють. Яку роль в житті учнів відіграє спілкування?

Психолог підводить підсумок про те, що спілкування відіграє в житті людини важливу роль і спілкуванню потрібно вчитися, щоб воно приносило людині користь і радість.

1. Прийняття правил

Ведучий пояснює основні організаційні моменти і пояснює необхідність прийняття особливих правил для подальших занять.

1. Робота по темі

Психолог розповідає про те, що спілкування завжди двосторонній процес. З одного боку людина, з іншого – її партнер. Особливі можливості в спілкуванні відкриваються тим, хто не тільки розуміє себе, а й партнера. Тому на заняттях має сенс скористатися можливістю більше дізнатися про те, як ми самі оцінюємо себе і як інші люди ставляться до нас. При цьому слід пам'ятати, що отримані оцінки мають лише миттєвий характер і відповідають даного моменту. При бажанні можна змінити свою поведінку, а отже і ставлення до себе.

Далі підліткам пропонується виконати наступну вправу:

Тест-гра «З тобою приємно спілкуватися»

Психолог. Чи вміємо ми спілкуватися, найкраще знають ті, з ким ми спілкуємося. У школі вам доводиться постійно спілкуватися зі своїми однокласниками. Давайте перевіримо, які ви в спілкуванні.

Для цього дітям лунають невеликі листочки для запису (кількість цих листочків дорівнює кількості осіб в групі), на яких вони пишуть відповідні бали для кожного учня. Розшифровка балів написана на дошці.

+ 2 - тобою дуже приємно спілкуватися;

+ 1 – ти не сама товариська людина;

0 – не знаю, я мало з тобою спілкуюся;

- 1 – з тобою іноді неприємно спілкуватися;

- 2 – з тобою дуже важко спілкуватися.

Кожен листочок складається і на звороті пишеться ім'я того, кому записка призначена. Всі записки збираються в коробку, і психолог роздає їх «адресатам», попереджаючи, що підрахунок балів потрібно буде зробити вдома.

Слід відразу попередити учасників, що якщо результати їм не сподобаються, то не варто засмучуватися, а краще згадати, що все залежить від кожного з нас. Навчитися спілкуванню можна, але для цього необхідне бажання. Потрібно осягати мистецтво спілкування і працювати над собою.

На закінчення основної частини заняття можна запропонувати дітям написати на листочку продовження фрази: « Я хочу, щоб зі мною поводилися....». Потім запропонувати обговорити отримані відповіді в малих (найбільш безпечних) групах і в загальному колі.

1. Аналіз заняття

Як підведення підсумків, можна запропонувати дітям оцінити, що їм запам'яталося з сьогоднішнього заняття, що виявилося найбільш цінним.

5. Домашнє завдання

Підрахувати вдома бали, отримані вами по тесту «З тобою приємно спілкуватися» і записати результат в зошит. Слід попередити дітей про те, що розповідати про результати друзям – це вибір кожного і варто поважати тих, хто вирішить у даний момент не ділитися своїми результатами.

Сьогодні існує чимало програм і тренінгів для підлітків. Аналізуючи зміст різних програм для підлітків, можна прийти до висновку, що в них недостатньо уваги приділяється питанням культури спілкування і вироблення елементарних правил ввічливості – повсякденного етикету. Дуже важливо, щоб підлітки усвідомлювали, що культура поведінки є невід'ємною складовою системи міжособистісного спілкування і, в кінцевому рахунку, є формою прояву поваги до оточуючих.

Тому в заняття включені елементи, спрямовані на вироблення у підлітків елементарних правил ввічливості. Через рольове програвання відпрацьовуватимуться навички культури спілкування, засвоюватися знання етикету.

**ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2**

Дитина в підлітковому віці зазнає безліч змін на фізичному, фізіологічному і психологічному рівні. Змінюється зовнішність, внутрішні установки, фільтри сприйняття середовища і найближчого оточення. Залежно від того, обставини якого порядку в більшій мірі впливають на дитину в період пубертату, основні чинники формування агресивної поведінки можна розділити на біологічні, особистісні, сімейні, середовищні.

Загальна кількість підлітків, які брали участь в дослідженні – 40, з них: 17 хлопчиків (42.5%) і 23 дівчинки (57.5%) (див. Додаток Д, табл. Д.1).

Дослідження проводилося в кілька етапів:

- Підготовчий етап: бесіда з батьками, добір методик.

- Констатувальний етап: проведення діагностичного обстеження, систематизація результатів і їх інтерпретація.

- Розробка рекомендацій щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками.

На першому етапі дослідження була вивчена інформація про те, кого з дітей, за зовнішніми ознаками, можна відносити до схильних к прояву агресії. Батьки виходили з того, проявляється чи ні агресія в поведінці дитини у школі, вдома, при спілкуванні з дорослими та однолітками тощо.

Методики для обстеження підбиралися з урахуванням вікових показників застосування, інформативності, можливості групового проведення, простоти і швидкості обробки.

Були обрані наступні методики:

* опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки;
* експрес діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко);
* опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте. Тест для діагностики механізмів психологічного захисту;
* тест міжособистісних відносин Т. Лірі.

Таким чином після проведення експериментального дослідження можна зробити наступний висновок: агресивний тип підлітків дослідження проявляють вербальну агресію. Проявляється вона через крики, сварки , погрози та насміхання їх гумор не смішний, бачуть все в похмурих тронах. Школярі зазвичай перші розпочинають конфлікт, в конфліктних ситуаціях зазвичай прагнуть образити неприємними словами .

Значна кількість респондентів - залежний тип у відносинах, тобто вони пасивні, мають слабку реакцію. В свою адресу часто отримують жорстокість в спілкуванні. Вони зовсім не агресивні. Запобігають виразу своїх негативних емоцій.

Деякі підлітки виявились егоїстичними особистостями. Агресивність приписують іншим підліткам аби приховати власну агресію, часто труднощі перекладають на інших. Свої негативні емоції спрямовують на оточуючих задля власного комфорту.

Незначна кількість респондентів за результатами діагностики агностики теплоту до однолітків, не конфліктні. Ці школярі гнучкі та компромісні завжди протягнуть руку допомоги. Вміють привертати увагу, зовсім безкорисливі. Допомагають бо самі від цього отримують насолоду.

Авторитарними школярами виявились юнаки.

Притаманні для них якості - оптимізм, прагнення бути в центрі уваги. Підлітки по прикликанню - лідери. Свою агресію долають на початковому етапі, не допускають виплескувати її на оточуючих людей.

Відповідальними до себе виявились дівчата. Такі підлітки вселяють до себе довіру, з ними дуже цікаво спілкуватися. Їх відповідальність проявляється в різних формах поведінки, у почуттях та спілкуванні. Вони пунктуальні, чесні готові відповідати за свої вчинки. Здатні до емпатії , чуйні до чужого горя та радості. Респонденти, які свої емоції часто тримають в собі, коли їх забагато просто виплескують на поверхню. Інколи однолітки просто потрапляють ім під гарячу руку. Ці школярі проявляють зазвичай не пряму агресію. Через це коло спілкування в них мале.

Не дивлячись, що в більшості підлітків високий рівень фрустрації, яка зазвичай сприяє порушенню діяльності, та призводить до агресії. Ворожість та агресивність більш менш в межах норми. Це говорить про те, що підлітки все ж таки схильні до нормальних міжособистісних відносин. Вміють адекватно і спокійно спілкуватися, а головне чути один одного.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано наукову психологічну літературу з вивчення проблеми механізмів психологічного захисту. Узагальнюючи результати дослідників, можна з упевненістю сказати, що серед вітчизняних вчених розділилися думки щодо ролі і значення психологічного захисту на розвиток людини. Проаналізувавши теоретичну літературу, можна охарактеризувати психологічний захист як систему регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.

Бурхливий розвиток та криза підліткового віку зумовлюють появу психологічних новоутворень, центральним з яких є самосвідомість. Іншим новоутворенням є відчуття дорослості. Це проявляється не у вигляді наслідування (як було в дошкільному та молодшому шкільному дитинстві), а в приналежності до світу дорослих – постійному намаганні зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Звичайно дорослість підлітків є суб'єктивною, проявляється вона в емансипації від батьків, новому ставленні до навчання, у романтичних стосунках з однолітками іншої статі, у зовнішньому вигляді й манері одягатися.

Підліткова агресія – це побічний ефект пубертатного періоду, що виникає у відповідь на неприйняття підростаючою дитиною реальності, в якій не дивлячись на її відчуття повноправним в світі дорослих, вона залишається залежною від них.

Дитина в підлітковому віці зазнає безліч змін на фізичному, фізіологічному і психологічному рівні. Змінюється зовнішність, внутрішні установки, фільтри сприйняття середовища і найближчого оточення. Залежно від того, обставини якого порядку в більшій мірі впливають на дитину в період пубертату, основні чинники формування агресивної поведінки можна розділити на біологічні, особистісні, сімейні, середовищні.

Самооцінка підлітка носить суперечливий характер: з одного боку, підліток одночасно сприймає себе як дорослого і як маленьку дитину, з іншого – спостерігається поєднання конкретної ситуативної і загальної самооцінки, коли кожна позитивна і кожна негативна окрема самооцінка миттєво набуває глобального характеру. В кінці підліткового віку відбувається зміна самооцінки: поступово самооцінка, запозичена у дорослих, змінюється самооцінкою, яка виникає як прагнення до самовияву, самоствердження, самореалізації, самовиховання.

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, суспільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом.

1. Виникнення агресії у підлітків складний процес, в якому взаємодіє багато факторів. Агресія визначається впливом сім’ї, однолітків, засобів масової інформації тощо. Підлітковий вік – небезпечний і водночас більш уразливий до негативного впливу.

Таким чином, провідною діяльністю в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування (підліткова дружба). Підлітку дуже важливо бути успішним в очах однолітків, боятись бути відкинутими, вони схильні відчувати почуття пригніченості і тривогу. В результаті чого спрацьовують механізми психологічного захисту, найбільш характерними в підлітковому віці є: раціоналізація, сублімація, заперечення, агресія.

Дитина в підлітковому віці зазнає безліч змін на фізичному, фізіологічному і психологічному рівні. Змінюється зовнішність, внутрішні установки, фільтри сприйняття середовища і найближчого оточення. Залежно від того, обставини якого порядку в більшій мірі впливають на дитину в період пубертату, основні чинники формування агресивної поведінки можна розділити на біологічні, особистісні, сімейні, середовищні.

1. Загальна кількість підлітків, які брали участь в дослідженні – 40, з них: 17 хлопчиків (42.5%) і 23 дівчинки (57.5%) (див. Додаток Д, табл. Д.1).

Дослідження проводилося в кілька етапів:

- Підготовчий етап: бесіда з батьками, добір методик.

- Констатувальний етап: проведення діагностичного обстеження, систематизація результатів і їх інтерпретація.

- Розробка рекомендацій щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками.

На першому етапі дослідження була вивчена інформація про те, кого з дітей, за зовнішніми ознаками, можна відносити до схильних к прояву агресії. Батьки виходили з того, проявляється чи ні агресія в поведінці дитини у школі, вдома, при спілкуванні з дорослими та однолітками тощо.

Методики для обстеження підбиралися з урахуванням вікових показників застосування, інформативності, можливості групового проведення, простоти і швидкості обробки.

Були обрані наступні методики:

* опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки;
* експрес діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко);
* опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте. Тест для діагностики механізмів психологічного захисту;
* тест міжособистісних відносин Т. Лірі.

Таким чином після проведення експериментального дослідження можна зробити наступний висновок: агресивний тип підлітків дослідження проявляють вербальну агресію. Проявляється вона через крики, сварки , погрози та насміхання їх гумор не смішний, бачуть все в похмурих тронах. Школярі зазвичай перші розпочинають конфлікт, в конфліктних ситуаціях зазвичай прагнуть образити неприємними словами .

Значна кількість респондентів - залежний тип у відносинах, тобто вони пасивні, мають слабку реакцію. В свою адресу часто отримують жорстокість в спілкуванні. Вони зовсім не агресивні. Запобігають виразу своїх негативних емоцій.

Деякі підлітки виявились егоїстичними особистостями. Агресивність приписують іншим підліткам аби приховати власну агресію, часто труднощі перекладають на інших. Свої негативні емоції спрямовують на оточуючих задля власного комфорту.

Незначна кількість респондентів за результатами діагностики агностики теплоту до однолітків, не конфліктні. Ці школярі гнучкі та компромісні завжди протягнуть руку допомоги. Вміють привертати увагу, зовсім безкорисливі. Допомагають бо самі від цього отримують насолоду.

Авторитарними школярами виявились юнаки.

Притаманні для них якості - оптимізм, прагнення бути в центрі уваги. Підлітки по прикликанню - лідери. Свою агресію долають на початковому етапі, не допускають виплескувати її на оточуючих людей.

Відповідальними до себе виявились дівчата. Такі підлітки вселяють до себе довіру, з ними дуже цікаво спілкуватися. Їх відповідальність проявляється в різних формах поведінки, у почуттях та спілкуванні. Вони пунктуальні, чесні готові відповідати за свої вчинки. Здатні до емпатії , чуйні до чужого горя та радості. Респонденти, які свої емоції часто тримають в собі, коли їх забагато просто виплескують на поверхню. Інколи однолітки просто потрапляють ім під гарячу руку. Ці школярі проявляють зазвичай не пряму агресію. Через це коло спілкування в них мале.

Не дивлячись, що в більшості підлітків високий рівень фрустрації, яка зазвичай сприяє порушенню діяльності, та призводить до агресії. Ворожість та агресивність більш менш в межах норми. Це говорить про те, що підлітки все ж таки схильні до нормальних міжособистісних відносин. Вміють адекватно і спокійно спілкуватися, а головне чути один одного.

1. Розроблено практичні рекомендації щодо зниження прояву агресії та покращення взаємовідносин підлітків з однолітками.

В результаті корекційних заходів, підліток стає здатний контролювати і управляти гнівом, у нього розвивається емпатія, він регулює свою поведінку. У сукупності це призводить до отримання досвіду конструктивної взаємодії з оточуючими, а перші успіхи підкріплюються і подальше зміцнення позитивних якостей може почати відбуватися спонтанно.

Педагоги в процесі роботи отримують нові знання про способи діагностики та корекції агресивної поведінки підлітків, про профілактику проявів агресивності як в групі, так і індивідуально.

Вони набувають досвіду спілкування з агресивними дітьми, на підставі якого можуть реалізовувати власні схеми корекції. При цьому педагоги самі навчаються контролювати свій емоційний стан. У родині, при роботі з нею, поступово долається психологічний дискомфорт. За допомогою психолога стає зрозумілою роль кожного члена і забезпечуються сприятливі умови для самоствердження кожного з них. До завдань психолога входить також зниження важливості агресивної прояви, виховання соціально прийнятних способів розрядки надлишкової енергії, афективного стану гніву, фрустрації, формування толерантності, миролюбності, емпатії, навчання конструктивним формам взаємодії.

Таким чином, всі завдання випускної кваліфікаційної роботи бакалавра виконано, мету – досягнуто.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин // Психологический журнал. – 2008. – № 3. – С. 30-41.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : Избранные педагогические труды / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. ― Воронеж : Мэдок, 1997. ‑ 331 с.
3. Богомолов А. М. Психологическая защита личности в прогнозе психической адаптации / А. М. Богомолов, А. Г. Портнова // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 26. – С. 126-129.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) : учебное пособие / Ф. Е. Василюк. – М. : Московский университет, 2004. – 200 с.
5. Венгер А. Л. Психотерапия : западная теория и российская практика / А. Л. Венгер // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 1. – С. 5-17.
6. Грановская Р. М. Психологическая защита : учебное пособие / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
7. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування : як допомогти проблемним підліткам / Арнольд Гольштейн, Володимир Хомик (пер. з англ.). — К. : Либідь, 2003. — 520 с.
8. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т. В. Драгунова // Вопр. психологии. ‑ 1997. ‑ № 2. ‑ С. 45-49.
9. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность : конфликт, гармония ∕ Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 158 с.
10. Зейгарник Б. В. Патопсихология : учебное пособие / Б. В. Зейгарник. – М. : Просвещение, 2006. – 287 с.
11. Зливков В. Л. Почую лише те, що схочу, або декілька слів про психологічний захист / В. Л. Зливков // Людина і світ. – 1990. – №3. – С. 22–28.
12. Киршбаум Э. И. Психологическая защита : учебник / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – М. : Смысл, 2005. – 176 с.
13. Кружкова О. В. Эффективность структуры психологических защит личности педагога начального образования : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Кружкова Ольга Владимировна. – Казань, 2006. – 24 с.
14. Кудряшова О. В. Связь механизмов психологической защиты студентов-психологов с удаленностью от семьи / О. В. Кудряшова // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 1269-1273.
15. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М. : ТЦ «Сфера», 2001. - 464 с.
16. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – М., 1998. - 176 с.
17. Кузикова С. Б. Психологическая программа коррекции и развития личности в подростковом возрасте : учеб. - метод. пособие ∕ С. Б. Кузикова. ― Суммы : СДПУ, 1998. ‑ 800 с.
18. Леонтьев А. Н. К теории развития психики ребёнка. Проблемы развития психики ∕ А. Н. Леонтьев. ― 3-е изд. – М. : Изд-во МГУ, 1972. – 528 с.
19. Максимова Н. Ю., Толстоухова С. В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді / Н. Ю. Максимова, С. В. Толстухова. ‑ K., 2000. ‑ 200 с.
20. Маликова Т. В. Психологическая защита : направления и методы : учебное пособие для студентов спец. «Педагог-психолог» / Т. В. Маликова, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, О. В. Шатрова. – СПб. : Речь, 2008. – 231 с.
21. Мухина В. С. Возрастная психология : Феноменология развития : учебное пособие / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2014. − 607 с.
22. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) : учебник / А. А. Налчаджян. – Ереван : АН Арм. ССР, 1988. – 262 с.
23. Никольская И. М. Психологическая защита у детей : учебник / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2006. – 342 с.
24. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Подросток в учебнике и в жизни / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. — М., 1990. - 79 с.
25. Пугачов В. П. Тести, ділові ігри, тренінги в управлінні персоналом : робоча книга практичного психолога / В. П. Пугачов. ‑ М., 2003. - 285 с.
26. Реан А. А. Психология подростка. Практикум тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / А. А. Реан. ‑ СПб. : Прайм-Ев., 2003. ‑ 128 с.
27. Ролінський В. Вікові, гендерні та індивідуальні особливості проявів насильства у поведінці неповнолітніх / В. Ролінський // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – Чернігів : Вид-тво Рута, 2005. – Вип. 224. – С. 15–17.
28. Ролінський В. І. Соціально-педагогічні умови профілактики насильства щодо підлітків : дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / Ролінський Володимир Іванович. – К., 2005. – 236 c.
29. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика : учебное пособие / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи : «Талант», 1996. – 144 с.
30. Романова І. А. Рефлексивно-діяльнісний підхід як основа формування культури інтелектуальної діяльності молодших школярів / І. А. Романова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – Харків, 2015. – Вип. 48. – С. 24–29.
31. Ротенберг B. C. Поисковая активность и адаптация : учебник / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский. – М. : Наука, 2004. – 193 с.
32. Рыжов Д. М. Развитие научных представлений о психологической защите и ее исследование у детей младшего школьного возраста / Д. М. Рыжов // Вестник МГГУ им. Шолохова. – 2013. – № 1. – С.97-106.
33. Сидорчук М. С. Соціально-педагогічні умови самоактуалізації старших підлітків у центров соціально-психологічної реабілітацію : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / М. С. Сидорчук. – К., 2016. – 21 с.
34. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности : учебное пособие / Е. Т. Соколова. ‑ М. : Просвещение, 1989. – 215 с.
35. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / за ред. А. Й. Капської. – К. : ДЦССМ, 2000. – 264 с.
36. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / Т. Ф. Алєксєєнко, Т. П. Басюк, О. В. Безпалько та ін.; за ред. І. Д. Звєрєвої. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.
37. Стоиков И. Д. Анализ защитных проявлений личности : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Стоиков Игорь Денисович. – М., 2006. – 20 с.
38. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.03 / Субботина Лариса Юрьевна. – Ярославль, 2006. – 46 с.
39. Собчик Л. Н. Методи психологічної діагностики. Метод. Керівництво / Л. Н. Собчик. ‑ М., 1990. ‑ Вип. 3 : Діагностика міжособистісних відносин. Модифікований варіант інтерперсональною діагностики Т. Лірі. ‑ 124 с.
40. Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса: учебное пособие / В. А. Ташлыков. – Л. : Медицина, 1984. – 182 с.
41. Терентьева Н. П. Особенности психологической защиты у слабослышащих и слабовидящих подростков : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.10 / Терентьева Нина Павловна. – М., 2014. – 29 с.
42. Токарєва Н. М. Розвиток рефлексивного мислення як передумова особистісного становлення підлітка / Н. М. Токарєва // Актуальні проблеми психології. ‑ 2014. – № 12. – С. 291–299.
43. Управління гнівом : навч. - метод. посіб. з програми / авт. упор. О. Ю. Кальчева, О. К. Місяк. – К., 2016. – 67 с.
44. Федух І. С. Психологічні особливості проявів агресивності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / І. С. Федух. – К., 2007. – 21 с.
45. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа : учебное пособие / А. Фрейд. ‑ М. : Академия, 1999. – 248 с.
46. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы : учебное пособие / З. Фрейд. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.
47. Хозраткулова І. Педагогічні засади виявлення та подолання насилля у підлітковому Середовищні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / І. А. Хозраткулова. – Харків, 2003. – 21 с.
48. Хрестоматия по психологии : учеб. пособие для студ. пед. инст / сост. В. В. Мироненко; под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1987.
49. Фельдипейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков / Д. И. Фельдипейн. –М. : Просвещение, 1982. – 216 с.
50. Чеботарьова Н. В. Феномен агресії у людському досвіді : соціально-філософський вимір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / Н. В. Чеботарьова. – Харків, 2002. – 19 с.
51. Шебанова В. І. Діагностика та корекція агресивної поведінки молодших школярів з порушеннями психічного розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / В. І. Шебанова. – К., 2002. – 18 с.
52. Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. Г. Шебанова. – К., 2000. – 19 с.
53. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. посіб. / О. П. Щотка. ‑ Ніжин : РВВ НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. ‑ 194 с.
54. Шихи Г. Возрастные кризисы ступени личностного роста : пер. с англ. / Г. Шихи. ‑ СПб. : Каскад, 2005. ‑ 434 с.
55. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
56. Штроо В. А. Исследование групповых защитных механизмов / В. А. Штроо // Психологический журнал. – 2015. – № 1. – С. 5-15.
57. Цукерман Г. А. Психология саморазвития : задача для подростков и их педагогов ∕ Г. А. Цукерман. – Рига : «Эксперимент», 1995.
58. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Избранные психологические труды. – 1989. – № 5. – С. 46.
59. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис : учебник / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
60. Юсупов P. M. Научно-методологические основы информатизации / Р. М. Юсупов, В. П. Заболотский. ‑ СПб. : Наука, 2000.
61. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : [навч. посібник] / Яценко Т. С. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
62. Arnett J. J. Young people‟s conceptions of the transition to adulthood / J. J. Arnett // Youth & Society. – 2014. – V. 29. – P. 3–23.
63. Feshbach N. Children aggression / N. Feshbach, S. Feshbach. // Young children. – 1971. – V. 26 (6). – P. 364–377.
64. Huesmann L. R. The stability of aggression over time and generation / L. R. Huesmann // Development Psyhology. – 1984. – V. 20 (6). – P. 1120–1134.
65. Labriola M. Report Submitted to the National Institute of Justice / Labriola M., Rempel M., O‟Sullivan C. – [w. c.]: [w. r.], 2007. – 149 p.
66. Sampson R. Bullying in schools. Problem-oriented guides for police, Problem-oriented guide series, guide 12. / Sampson R. – U.S. : Department of Justice; Office of Community Oriented Policing Services, 2008. – P. 49.
67. Sanctury Model work with children. ‑ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://thesanctuaryinstitute.org/about-us/the-sanctuary-model.
68. Schafer L. Training concept for violently acting youth. Results of the EU Project TESYA Professional / Lars Schafer, Till Strater, Uli Streib-Brzic. – Berlin : [w. r.], 2011. – 44 p.
69. Youth violence prevention council of Shasta County. ‑ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://yvpc.org/programs/.
70. Zilmann D. Hostility and aggression / Zilmann D. – New Jersey : [w. r.], 1979. – P. 275–28.

**ДОДАТОК А**

**Опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки**

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.

2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.

3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.

4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.

5. Я не завжди отримую те, що мені призначено.

6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.

8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.

9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.

10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоби розкидатися речами.

11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.

12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.

13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.

14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.

15. Я часто не погоджуюся з людьми.

16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.

17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.

18. Коли я дратуюся, грюкаю дверима.

19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.

20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.

23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

**Продовження Додатку А**

24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.

25. Той, хто ображає мене і мою сім’ю, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на брутальні жарти.

27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоби вони не зазнавалися.

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх поставили на місце.

34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.

37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.

39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: “Ніколи не довіряти чужакам”.

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.

**Продовження Додатку А**

48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.

49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.

53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.

56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя поводиться зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.

60. Я лаюся тільки через злість.

61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.

62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.

**Продовження Додатку А**

71. Я часто тільки вдаюся до погроз, а не збираюся їх реалізовувати.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

***Ключ до опитувальника***

Фізична агресія: 'Так”: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68. “Ні”: 9, 17, 41. Непряма агресія: “Так”: 2, 18, 34, 42, 56, 63. “Ні”: 10, 26, 49. Роздратування: “Так”: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72. “Ні”: 11, 35, 69. Негативізм: “Так”: 4, 12, 20, 23. “Ні”: 36.

Образа: “Так”: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58. “Ні”: 44.

Підозрілість: “Так”: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59. “Ні”: 65, 70. Вербальна агресія: “Так”: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73. “Ні”: 39, 66, 74, 75.

Почуття провини.: “Так”: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості: сума балів за шкалами “образа” і “підозрілість”. Індекс агресивності: сума балів за шкалами “фізична агресія”, “роздратування” і “вербальна агресія”.

**ДОДАТОК Б**

**"Експрес діагностика рівня особистісної фрустраціїҐ" (В. В. Бойко)**

Інструкція. Ознайомившись з подальшими ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч з номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус »).

Опитувальник

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.

2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї,

3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.

4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.

5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.

6 . Ви часто зриваєте зло чи досаду на будь-кому.

7. Вас злить, що комусь щастить в житті більше, ніж вам.

8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.

9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.

10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно,).

11. Хтось або щось постійно принижує вас.

12. Невирішені побутові проблеми виводять вас з рівноваги.

Обробка даних

Кожен позитивну відповідь сприйматися в 1 бал, а негативний - 0 балів.

Про рівень соціальної фрустрації можна судити за такими показниками: 10-12 балів - дуже високий рівень фрустрації; 5-9 балів - стійка тенденція до фрустрації; 4 бали і менше - низький рівень

**ДОДАТОК В**

**«Опитувальник визначення механізмів психологічного захисту" Плутчика - Келлермана – Конте**

**Інструкція**

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною ладити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться
6. Я легко червонію
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з`являється наполегливе бажання про бити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити

Я рідко запам`ятовую свої сни

1. Мене дратують люди, які командують іншими
2. Часто буваю не в своїй тарілці
3. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
4. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим
5. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
6. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу

**Продовження Додатку В**

1. Мені кажуть, що я хвалько
2. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з`явитися думка про самогубство
3. Майже всі мною захоплюються
4. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б`ю
5. Мене дуже дратують люди, які брешуть
6. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
7. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
8. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
9. Я людина, у якого немає забобонів
10. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним
11. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими
12. Дуже не люблю недоброзичливих людей
13. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
14. Я з тих, хто рідко плаче
15. Мабуть, я багато курю
16. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
17. Я погано пам`ятаю особи
18. Я іноді займаюся онанізмом
19. Я насилу запам`ятовую нові прізвища
20. Якщо мені хтось заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншій
21. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей
22. Люди мені ніколи не набридають
23. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час
24. Я мало що можу згадати зі свого дитинства

**Продовження Додатку В**

1. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
2. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
3. Інші вважають мене занадто довірливим
4. Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
5. Погане я намагаюся викинути з голови
6. Я не втрачаю ніколи оптимізму
7. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць

Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру

1. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
2. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях
3. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
4. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
5. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги
6. Інші вважають, що я байдужа людина
7. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся
8. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості
9. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
10. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
11. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
12. Від деяких харчових продуктів мене нудить
13. Я гризу нігті
14. Інші кажуть, що я уникаю проблем

**Продовження Додатку В**

1. Я люблю випити
2. Непристойні жарти призводять мене в замішання
3. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами
4. Я не люблю кар`єристів
5. Я багато говорю неправди
6. Порнографія викликає у мене огиду
7. Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру
8. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
9. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай
10. Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання
11. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду
12. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина
13. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці
14. Небіжчики мене не «чіпають»
15. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
16. Багато людей викликають у мене роздратування
17. Митися не в своїй ванні для мене велика катування.
18. Я насилу вимовляю непристойні слова
19. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим
20. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим
21. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
22. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
23. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
24. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
25. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують

**Продовження Додатку В**

1. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить
2. Я часто закохуюся
3. Інші вважають, що я занадто об`єктивний
4. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

**Обробка результатів**

За допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте можна досліджувати рівень напруженості 8 основних психологічних захистів, вивчити ієрархію системи психологічного захисту і оцінити загальну напруженість всіх вимірюваних захистів (ОНЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірів 8 захисних механізмів. За допомогою ключа визначається напруженість захисту, яка дорівнює n / N х 100%, де n - число позитивних відповідей по шкалі даного захисту, N - число всіх тверджень, які стосуються шкалою. Тоді ОНЗ в цілому дорівнює Sn / 92 х 100%, де Sn - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником. За допомогою даної методики можна підрахувати найбільш високий індекс напруженості кожної з захистів у респондентів однорідної групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і ОНЗ, а також порівняти дані показники з показниками іншої незалежної групи.

Найбільш конструктивні психологічними захистами є компенсація і раціоналізація, а найбільш деструктивними - проекція і витіснення. Використання конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

**ДОДАТОК Г**

**«Тест міжособистісних відносин» Т. Лірі**

**Інструкція**

"Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе.

Поставте на бланку відповідей знак " + "проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак" - " проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак " + " не ставте.

**Тест**

1. Інші думають про нього прихильно.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Уміє розпоряджатися, наказувати.
4. Уміє наполягти на своєму.
5. Володіє почуттям гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.
8. Може проявляти байдужість.
9. Здатний бути суворим.
10. Строгий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.
13. Любить поплакатися.
14. Часто сумний.
15. Здатний проявляти недовіру.
16. Часто розчаровується.
17. Здатний бути критичним до себе.
18. Здатний визнати свою неправоту.
19. Охоче підкоряється.

**Продовження Додатку Г**

1. Поступливий.
2. Вдячний.
3. Захоплюється, схильний до наслідування.
4. Поважний.
5. Шукає схвалення.
6. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
7. Прагне ужитися з іншими.
8. Приязний, доброзичливий.
9. Уважний, ласкавий.
10. Делікатний.
11. Підбадьорюючий.
12. Чуйний на заклики про допомогу.
13. Безкорисливий.
14. Здатний викликати захоплення.
15. Користується в інших повагою.
16. Володіє талантом керівника.
17. Любить відповідальність.
18. Впевнений в собі.
19. Самовпевнений, напористий.
20. Діловий, практичний.
21. Любить змагатися.
22. Стійкий, наполегливий, де треба.
23. Невблаганний, але неупереджений.
24. Дратівливий.
25. Відкритий, прямолінійний.
26. Не терпить, щоб їм командували.
27. Скептичний.
28. На нього важко справити враження.
29. Образливий, делікатне.

**Продовження Додатку Г**

1. Легко бентежиться.
2. Невпевнений у собі.
3. Поступливий.
4. Скромний.
5. Часто вдається до допомоги інших.
6. Дуже шанує авторитети.
7. Охоче приймає поради.
8. Довірливий і прагне радувати інших.
9. Завжди люб'язний в обходженні.
10. Дорожить думкою оточуючих.
11. Товариська, уживчивый.
12. Добросердечний.
13. Добрий, вселяє впевненість.
14. Ніжний, м'якосердий.
15. Любить піклуватися про інших.
16. Безкорисливий, щедрий.
17. Любить давати поради.
18. Справляє враження значного людини.
19. Начальственно наказовий.
20. Владний.
21. Хвалькуватий.
22. Гордовитий і самовдоволений.
23. Думає тільки про себе.
24. Хитрий, розважливий.
25. Нетерпимий до помилок інших.
26. Корисливий.
27. Відвертий.
28. Часто недружелюбний.
29. Озлоблений.

**Продовження Додатку Г**

1. Скаржник.
2. Ревнивий.
3. Довго пам'ятає свої образи.
4. Самобичующийся.
5. Сором'язливий.
6. Безініціативний.
7. Лагідний.
8. Залежна, несамостійна.
9. Любить підкорятися.
10. Надає іншим приймати рішення.
11. Легко потрапляє в халепу.
12. Легко піддається впливу друзів.
13. Готовий довіритися будь-кому.
14. Схильний призначати до всіх без розбору.
15. Всім симпатизує.
16. Прощає всі.
17. Переповнений надмірним співчуттям.
18. Великодушний, терпимий до недоліків.
19. Прагне протегувати.
20. Прагне до успіху.
21. Чекає захоплення від кожного.
22. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

101.Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку.

102.Марнославний.

103.Егоїстичний.

104.Холодний, черствий.

105.Уїдливий, глузливий.

106.Злий, жорстокий.

**Продовження Додатку Г**

107.Часто гнівливий.

108.Байдужий, байдужий.

109.Злопам'ятний.

110.Пройнятий духом протиріччя.

111.Впертий.

112.Недовірливий, підозрілий.

113.Боязкий.

114.Сором'язливий.

115.Відрізняється надмірною готовністю підкорятися.

116.М'якотілий.

117.Майже ніколи нікому не заперечує.

118.Нав'язливий.

119.Любить, щоб його опікали.

120.Надмірно довірливий.

121.Прагне знайти розташування кожного.

122.З усіма погоджується.

123.Завжди доброзичливий.

124.Любить всіх.

125.Дуже поблажливий до оточуючих.

126.Намагається утішити кожного.

127.Піклується про інших на шкоду собі.

128.Псує людей надмірною добротою.

**Інтерпретація результатів**

Підрахунок балів ведеться окремо для кожної оцінюваної особистості. Показником порушення відносин з певною особою є різниця між уявленнями людини про нього і бажаному його образі в якості партнера по спілкуванню.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

**Продовження Додатку Г**

0-4 бали - низька: адаптивна поведінка

5-8 балів - помірна: адаптивна поведінка

9-12 балів - висока: екстремальну поведінку

13-16 балів - екстремальна: до патології поведінка

Позитивне значення результату, отриманого за формулою "домінування", свідчить про вираженому прагненні людини до лідерства у спілкуванні, до домінування. Негативне значення вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

Позитивний результат за формулою "дружелюбність" є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими. Негативний результат вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня вираженості цих характеристик.

Найбільш заштриховані на профілі октанти відповідають переважаючим стилем міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними октантом. Бали, що досягають рівня 14-16 , свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантам (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертість випробуваного. Якщо в психограмме немає октантов, заштрихованих вище 4-х балів, то дані сумнівні в плані їх достовірності: ситуація діагностики не прихилила до відвертості.

Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти 1-4) характеризуються тенденцією до лідерства і домінування, незалежністю думки, готовністю відстоювати власну точку зору в конфлікті. Інші чотири октанта (5-8) - відображають переважання конформных установок, невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів.

**Продовження Додатку Г**

В цілому інтерпретація даних повинна орієнтуватися на переважання одних показників над іншими і в меншій мірі - на абсолютні величини. В нормі зазвичай не спостерігаються значні розбіжності між «Я» актуальним і ідеальним. Помірне розбіжність може розглядатися як необхідна умова самовдосконалення.

Незадоволеність собою частіше спостерігається у осіб з заниженою самооцінкою (5,6,7 октанти), а також у осіб, що знаходяться в ситуації тривалого конфлікту (4 октант). Переважання одночасно 1 і 5 октанта властиво особам з проблемою хворобливого самолюбства, авторитарності, 4 і 8 - конфлікт між прагненням до визнання групою і ворожістю, тобто проблема пригніченою ворожості, 3 і 7-боротьба мотивів самоствердження і афіліації, 2 і 6 - проблема незалежності-подчиняемости, що виникає в складній службовій або іншій ситуації, що змушує коритися всупереч внутрішнього протесту.

Особи, у яких виявляються домінантні, агресивних і незалежних рис поведінки, значно рідше виявляють невдоволення своїм характером і міжособистісними стосунками, проте і у них може виявлятися тенденція до вдосконалення свого стилю міжособистісної взаємодії з оточенням. При цьому зростання показників того чи іншого октанта визначить напрям, за яким самостійно рухається особистість в цілях самовдосконалення, ступінь усвідомлення наявних проблем, наявність внутрішньособистісних ресурсів.

Типи міжособистісних стосунків

I. Авторитарний

13 - 16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

**Продовження Додатку Г**

9 - 12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 0-8 - упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13 - 16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0 - 12 - егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13 - 16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9 - 12-вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0 - 8 - впертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13 - 16 - відчужений по відношенню до ворожого і злісному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений .

9 - 12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі у контактах через невпевненість в собі, підозрілості і боязні поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0 - 8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Підпорядковується

13 - 16 - покірний, схильний до самоприниженню, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує

**Продовження Додатку Г**

себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9 - 12-сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0 - 8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13 - 16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки. 9-12 - слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0 - 8 - конформный, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9 - 16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (истероидный тип характеру).

0 - 8 - схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам "хорошого тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9 - 16 - гиперответственный, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто

**Продовження Додатку Г**

активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу).

0 - 8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

**ДОДАТОК Д**

**Таблиця Д.1**

**Список респондентів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ПІ | Стать | Вік |
| 1 | Артем | Ч. | 14 |
| 2 | Андрій | Ч. | 15 |
| 3 | Олег Б. | Ч. | 15 |
| 4 | Давид | Ч. | 14 |
| 5 | Микола | Ч. | 15 |
| 6 | Олег С. | Ч. | 14 |
| 7 | Іван А. | Ч. | 15 |
| 8 | Сергій | Ч. | 15 |
| 9 | Вадим | Ч. | 15 |
| 10 | Генадій | Ч. | 14 |
| 11 | Олександр | Ч. | 14 |
| 12 | Денис | Ч. | 15 |
| 13 | Владислав | Ч. | 16 |
| 14 | Іван П. | Ч. | 15 |
| 15 | Павло | Ч. | 15 |
| 16 | Євген | Ч. | 16 |
| 17 | Ілля | Ч. | 14 |
| 18 | Аліна | Ж. | 14 |
| 19 | Софія І. | Ж. | 15 |
| 20 | Ольга | Ж. | 15 |
| 21 | Олена | Ж. | 16 |
| 22 | Альбіна В. | Ж. | 15 |
| 23 | Альбіна А. | Ж. | 14 |
| 24 | Тетяна | Ж. | 14 |
| 25 | Кіра | Ж. | 15 |
| 26 | Іра | Ж. | 16 |
| 27 | Анна | Ж. | 15 |
| 28 | Христина | Ж. | 15 |
| 29 | Олександра | Ж. | 14 |
| 30 | Софія Д. | Ж. | 14 |
| 31 | Марія | Ж. | 16 |
| 32 | Інна | Ж. | 16 |
| 33 | Віра | Ж. | 15 |

**Продовження Додатку Д**

**Продовж. табл. Д.1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 34 | Діана | Ж. | 15 |
| 35 | Владислава | Ж. | 14 |
| 36 | Інга С. | Ж. | 15 |
| 37 | Інга О. | Ж. | 16 |
| 38 | Варвара | Ж. | 15 |
| 39 | Юлія | Ж. | 16 |
| 40 | Стелла | Ж. | 14 |