

УДК 159.98:364.64-053.66

Чамлай Інна Василівна

магістрантка факультету соціальної та психологічної освіти
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
innamkua@gmail.com

Гриньова Наталія В'ячеславівна

кандидат психологічних наук
доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0001-7261-9871
grineva-n@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МІНІМІЗАЦІЇ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ АГРЕСИВНОСТІ НА МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ

У статті розкрито тлумачення понять «агресія» та «агресивність», їх значення для міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Представлено класифікацію видів агресивних дій та форм їх прояву. Визначено в чому проявляється деструктивність впливу агресивності на міжособистісні стосунки підлітків. Встановлено, що у агресивних підлітків формуються такі риси характеру як конфліктність, впертість, нетерпимість, надмірне прагнення порушувати встановлені в суспільстві правила та норми. Презентовано авторську тренінгову програму, метою якої є інформування підлітків щодо особливостей агресивної поведінки, формування вміння конструктивно виражати агресію, не зашкоджуючи при цьому ні іншим людям, ні самому собі.

Ключові слова: агресія, агресивність, підлітковий вік, міжособистісні стосунки, тренінгові технології.

Chamlai Inna

Psychological and social Science MSc
Pavlo Tychyna Uhuman State Pedagogical University
Uhuman, Ukraine
innamkua@gmail.com

Hrynova Nataliia

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Psychology Chair,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University
Uhuman, Ukraine
ORCID: 0000-0001-7261-9871
grineva-n@ukr.net

THE APPLICATION OF TRAINING TECHNOLOGIES TO MINIMIZE THE DESTRUCTIVE INFLUENCE OF AGGRESSION ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF ADOLESCENTS

The article reveals the interpretation of the concepts of «aggression» and «aggressive behavior», their meaning for interpersonal relationships in adolescence. The classification of types of aggressive actions and forms of their manifestation is presented. The destructiveness of the influence of aggressive behavior on

the interpersonal relationships of adolescents is determined. The information provided in the scientific literature shows that aggressive adolescents develop such traits as conflict, stubbornness, intolerance, excessive desire to violate the rules and norms established in society.

We have developed a training program, the purpose of which is to inform adolescents about the above concepts and to form on the basis of this knowledge the ability to constructively express aggression, without harming other people or yourself.

Key words: *aggression, aggressive behavior, adolescence, interpersonal relationships, training technology.*

Чамлай Інна Васильевна

*магістрантка факультета соціального і психологічного
образовання Уманський державний педагогічний університет імені
Павла Тычины
м. Умань, Україна
innamkua@gmail.com*

Гринева Наталья Вячеславовна

*кандидат психологічної науки, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла
Тычины
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0001-7261-9871
grineva-n@ukr.net*

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ МИНИМИЗАЦИИ ДЕСТРУКТИВНОГО ВЛИЯНИЯ АГРЕССИВНОСТИ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В статье раскрыто толкование понятий «агрессия» и «агрессивность», их значение для межличностных отношений в подростковом возрасте. Представлена классификация видов агрессивных действий и форм их проявления. Определено в чем проявляется деструктивность влияния агрессивности на межличностные отношения подростков. Приведенная в научные литературе информация свидетельствует, что у агрессивных подростков формируются такие черты характера как конфликтность, упрямство, нетерпимость, чрезмерное стремление нарушать установленные в обществе правила и нормы.

Нами была разработана тренинговая программа, целью которой является информирование подростков о приведенных выше понятиях и формирование на основе этих знаний умения конструктивно выражать агрессию, без ущерба при этом как для других людей, так и для самого себя.

Ключевые слова: *агрессия, агрессивность, подростковый возраст, межличностные отношения, тренинговые технологии.*

Постановка проблеми. У стосунках сучасних підлітків високий рівень агресивності є однією з найбільших проблем. На цьому питанні доцільно зупинити увагу, тому що саме в цьому віці інтимно-особистісне спілкування є провідною діяльністю особистості. Від того як складуться відносини підлітка з однокласниками та іншими однолітками значною мірою залежить формування тих поглядів та цінностей, які стануть основоположними для нього не лише в даний віковий період, а протягом всього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Агресія та агресивність пов'язані між собою поняття, але варто розуміти значення кожного з них. Під агресією розуміють таку поведінку однієї або декількох людей, яка супроводжується

завданням збитку одному або декільком індивідам [2]. В свою чергу агресивність означає схильність людини до такої поведінки, що передбачає умисне заподіяння фізичної чи психологічної шкоди об'єкту агресії [4]. Класифікація агресивних вчинків здійснюється на основі форм їхнього прояву, а також відкритістю наміру та характеру здійснення цих дій [1]. Говорячи про деструктивність у підлітковою віці автори наголошують на її негативному впливі на процес формування особистості та стонки з однолітками [3, 5].

Отже, **метою статті** є теоретичне обґрунтування деструктивності агресивної поведінки, а також висвітлення шляхів зменшення та усунення її негативного впливу на міжособистісні стосунки підлітків.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Існують наступні види агресивних дій. За формою вираження агресія може бути фізичною – удари, бійка, заподіяння будь-яким іншим чином фізичного болю або вербальна – крик, образливі фрази, обзивання. Варто зазначити, що вербальна агресія є не менш деструктивним чинником для психологічного благополуччя особистості та її взаємин із іншими людьми і в деяких випадках може переростати в психологічне насилля. За відкритістю намірів розрізняють пряму та непрямую агресії. Якщо агресія пряма, то у її об'єкта відбувається безпосередній контакт із агресором, за непрямої – агресор не взаємодіє з ним напряду. За характером дії агресію поділяють на активну та пасивну. Говорячи про активну мають на увазі власне дію, про пасивну ж – бездіяльність [1].

Надмірна агресивність може стати одним із чинників, що спонукатимуть підлітка до здійснення таких дій, які в суспільстві вважають протиправними та не відповідають прийнятими у ньому нормам. Це вже є фактором ускладнення міжособистісних стосунків. До того ж агресивний підліток важко знаходить спільну мову з однолітками, йому також нелегко дається командна робота, сперечатись він може тільки кричучи або ігноруючи співбесідника, адже не вміє керувати своїми емоціями та вести конструктивну дискусію, завжди прагне командувати, що дуже дратує та навіть ображає оточуючих [4].

До нових умов підлітки з високим рівнем агресивності пристосовуються дуже важко, так само важко їм «відпустити» певні фруструючі фактори в своєму житті, їм більш властиво зациклюватись на них та переживати негативні емоції знову і знову. Свої почуття та емоції їм не лише важко тримати під контролем, а й усвідомлювати, так само як і зрозуміти почуття іншої людини, поставити себе на її місце [5].

Крім вже зазначеного вище агресивність у підлітків спричиняє появі таких негативних наслідків як підозрілість, надмірна недовіра та настороженість, їх часто не дуже люблять вчителі (адже вони є порушниками поведінки) та відштовхують однолітки, не бажаючи зазнавати агресивних дій по відношенню до себе. Агресивні підлітки часто відчують себе «білими воронами», не здатними взаємодіяти та спілкуватись так, як їхні однокласники. Через це вони є дуже залежними від чужої думки, схвалення, відчуття приналежності до групи (хоча намагаються демонструвати протилежне) [5].

Нами було розроблена авторська анкета, яка направлена на визначення того чи розуміють підлітки значення та суть агресії і агресивності, форми та види агресії, а головне, – конструктивні шляхи її вираження. Анкетування було проведено серед 90 учнів 8-х класів Уманської загальноосвітньої школи I-III ступенів №3 Уманської міської ради Черкаської області.

Анкета складається з восьми тестових запитань, троє з яких передбачають визначення розуміння досліджуваним поняття і сутності агресії та агресивності, ще троє його ставлення до даних явищ, двоє – чи зазнавав та як часто досліджуваний агресії по відношенню до себе та чи проявляв її сам та двох запитань відкритої форми, що показують чи обізнаний він у тому які вчинки вважаються агресивними та якими конструктивними діями їх можна було б замінити. У результаті було одержано наступні дані (табл. 1, 2).

Першим запитанням нашого анкетування було: «Продовжіть твердження: агресія – це...», вірну відповідь на яке дало 31,1% досліджуваних, обравши варіант, який вказує, що агресією є дії або бездіяльність спрямовані на заподіяння шкоди собі чи іншій людині. Близько половини опитуваних, а саме 51,13% правильним варіантом вважають тлумачення агресії як стану свідомості, за якого людина не контролює свої дії. 17,77% вважають, що агресія це емоція, що властива лише представникам тваринного світу. Кількість вірних відповідей практично однакова серед агресивних та неагресивних підлітків. Як бачимо більш, ніж половина з них не знають вірного значення терміну агресії, отже можуть не усвідомлювати деструктивність такого роду вчинків та не помічати їх у своїй поведінці.

Наступні три запитання мали на меті перевірити чи знайоме досліджуваним поняття агресивності та його сутності. Ці запитання були про саме визначення агресивності, її значення в житті людини, а також про те, чи може змінюватись рівень агресивності протягом життя і чи є він однаковим для всіх індивідів. На перше з них вірно дали вірну відповідь правильно відповіли половина з опитаних (53,33%) нами підлітків. Вони обрали варіант, в якому зазначалось, що агресивність це схильність до вчинення агресивних дій. Інша ж половина (25,55% та 21,12%) обрали варіанти «ті дії, що є ворожими по відношенню до інших» та «схильність думати, що всі налаштовані проти тебе». Отже їм зрозуміло, що агресивність передбачає тенденцію в людській поведінці до скоєння агресивних вчинків. На запитання про те чи потрібна агресивність сучасній людині 12,22% відповіли, що завжди потрібна і є необхідною умовою виживання, чверть, а саме 25,56% притримуються думки, що на сучасному етапі вона взагалі є непотрібною людині, а більше половини (62,22%) обрали вірний варіант, за яким агресивність в деяких ситуаціях є корисною, а в деяких дійсно є недоцільною. Схожа картина простежується і при відповіді на наступне питання: «Як на Вашу думку, чи однаковий рівень агресивності в усіх людей і чи може він змінюватись?». Невірно на нього дали відповідь лише третина досліджуваних: 8,88% думають, що рівень агресивності для всіх однаковий і не змінюється протягом життя, а 22,22% зазначили, що він у всіх різний, але не змінюється. Але 68,9% дали правильну відповідь, що полягає у відмінності рівня агресивності у різних людей та можливості його зміни. Аби оцінити обізнаність підлітків щодо явища агресивності на основі цих запитань ми зробили висновок про те, що ті з них, хто дав вірну відповідь на всі три питання (34,44%) є добре обізнаними, тих, хто правильно відповів на одне чи два із запропонованих питань (60%) – частково обізнаними і відповідно тих, хто дав лише невірні відповіді (5,56%) є взагалі необізнаними. Тож зовсім не розуміє сутність та значення агресивності лише невеличка частина опитуваних. Кількість агресивних та неагресивних з них знову ж таки була майже однаковою.

Щоб зрозуміти особисте ставлення підлітків до агресивних вчинків їм було запропоновано наступні два питання, в яких їм потрібно було відповісти які на їхню думку емоції викликає стан агресії та як впливають на стосунки і спілкування між людьми агресивні вчинки. При відповіді на перше з цих питань більшість опитуваних, що складає 80% обрали варіант «гнів, роздратування, злість». Варіант «страх, тривогу, сум» обрали 13,34%, при цьому агресивних з них 2,57 %, в той час як неагресивних – 10,77%. На нашу думку така різниця обумовлена тим, що саме підлітків, які самі не здійснюють агресивних дій, але зазнають їх від оточуючих, такі вчинки лякають та засмучують. Був також варіант відповіді «радість, захоплення, щастя», який обрали 6,66% досліджуваних, яких 4,44% агресивних та 2,22% неагресивних. На запитання про вплив агресивної поведінки на взаємини між людьми половина респондентів (54,44%) відповіли, що такого роду дії ускладнюють стосунки. Трішки менше половини (38,9%) думають, що вони можуть і покращувати і погіршувати стосунки. Серед тих, хто обрав дану відповідь більшим був відсоток агресивних підлітків (24,46%), ніж неагресивних (14,44%). Можливою причиною такого розподілу ми вважаємо розуміння тими, у кого рівень агресивності високий, для чого їм необхідні такі дії, тому вони й думають, що в деяких ситуаціях подібна поведінка може мати позитивний вплив на стосунки. Та лише 6,66% вважають, що такі дії завжди впливають на взаємини добре та покращують їх. Отже більшість із опитуваних підлітків вважають, що агресія супроводжується неприємними емоціями та негативно впливає на стосунки та процес комунікації.

Для нашого дослідження також важливо було в'яснити чи вважають вони свої вчинки агресивними та чи помічають подібну поведінку в свій бік від інших людей. Тому в анкету були включені питання щодо того, як часто на думку респондента він здійснює агресивні дії та як часто зазнає їх від оточуючих. У результаті 16,23% зазначили, що часто здійснюють агресивні вчинки, з них 10% мають високий рівень агресивності за опитувальником Басса-Дарки, а 6,33% – низький та середній. Більше половини досліджуваних (72,22%) вказали, що іноді їм властиво вдаватись до таких дій, тут вже кількість агресивних та неагресивних підлітків була однаковою. Ніколи не вдаються до агресивних вчинків (за їхніми відповідями) 11,45% респондентів, з яких агресивних 3,79% та неагресивних – 7,66%. Як бачимо відповіді опитуваних переважно співпадають із результатами опитувальника.

За відповідями опитаних підлітків як агресивних, так і неагресивних 70,68% з них час від часу зазнає агресії від інших людей. На те, що постійно спостерігають агресію у свій бік вказали 23,33%, більшість із яких є агресивними (15,55%). На те, що ніколи не зазнає агресії від інших більше вказали підлітки з неагресивною поведінкою (4,44%) і лише 1,11% – із агресивною. За цими даними можна помітити, як ті кому властива агресивна поведінка проєктують свої відчуття на інших, вважаючи, що це вони поводять себе агресивно.

Найбільш цінною для нашого дослідження була інформація щодо відповідей досліджуваних на останні два запитання, які передбачали вільну форму відповіді без запропонованих варіантів.

Першим з них було запитання про те, які форми прояву агресії відомі досліджуваним. Усно їм було пояснено, що відповіддю на це питання має стати

їхня думка щодо того які вчинки та наміри вони вважають агресивними. Четверть із опитуваних (26,66%) проявом агресії вважають застосування фізичної сили, відповіді були на кшталт «битись», «штовхатись», «лізти з кулаками», «щипатись» та ін. Майже така ж частина респондентів згадали про вербальну агресію (24,44%), назвавши агресивними вчинками «крик», «обзивання», «вживання нецензурної лексики», «неприємні слова». Ображення когось вважають за агресію 8,88% опитуваних. Були також варіанти, на які вказала значно менша частина досліджуваних. Зокрема: бездіяльність, ігнорування – 3,33%; гнів, роздратування – 4,44% (таку відповідь дали лише неагресивні підлітки); кидатись речами, грюкати дверима – 4,44%; обговорювати когось за спиною, вчиняти підло по відношенню до когось – 4,44%; насміхатись з іншої людини, принижувати її – 5,55%; виганяти когось із його місця, забирати чи ламати чужі речі – 2,2% (на це вказали ті, у кого високий рівень агресивності). Як бачимо відповіді на це питання лише за деякими пунктами відрізняються в агресивних та неагресивних підлітків. 15,6% взагалі не дали відповідь на це питання, що свідчить про їх необізнаність із приводу агресивної поведінки та нерозуміння того, які саме вчинки можна назвати агресивними.

До того ж навіть серед тих, хто назвав певні форми прояву агресії не було нікого хто б зазначив кілька їх варіантів (хоча наголошувалось, що можна вказувати кілька вчинків). Тобто якщо хтось вважає агресивною дією вдарити когось, то він не вважає за агресію словесні образи. Крім того лише троє із дев'яноста досліджуваних назвали проявом агресії бездіяльність, тобто мають уявлення про такий її вид як пасивна агресія. І лише четверо згадали про непряму агресію, а саме про підлі вчинки та обговорення за спиною.

Друге відкрите запитання було про те які шляхи конструктивного вираження агресії відомі досліджуваним. Знову ж таки, їм було пояснено, що конструктивно в цьому контексті означає без шкоди для себе та інших людей. На жаль, результати опитування показали, що лише 12,21% підлітків розуміють як саме можна вивільнити агресивну енергію без негативних наслідків для них та оточуючих, за них 8,88% агресивних та 3,33% неагресивних. Ймовірно, так сталося через те, що тим, у кого високий рівень агресивності частіше доводилось потрапляти в ситуації, в яких доводиться про це задумуватись та шукати відповідні способи. Загалом було названо лише чотири таких способи. Одним із них є вдарити по якомусь предметі, подушці, боксерській груші та ін., назвали його 5,55% досліджуваних, 4,44 з яких із високим рівнем агресивності. Наступним способом було вказано написати свої переживання на шматочку паперу та спалити чи порвати його, про який згадали 2,22% підлітків, серед числа яких є агресивні та неагресивні. Ще 3,33% написали про те, що можна покричати десь на відкритій місцевості, тобто не на когось, а просто щоб зняти емоційну напругу. Таку відповідь дали і агресивні, і неагресивні опитувані. Один з досліджуваних (із високим рівнем агресивності) написав про малювання для зняття емоційної напруги.

У майже половини респондентів (45,59%) не знайшлося відповіді на це запитання. Але й серед вказаних відповідей не всі були вірними. Значна частина досліджуваних, а саме 23,33% (більша частина з яких неагресивні) написали, що варто виразити свої почуття словами, не врахувавши, що вербальна агресія теж має ряд негативних наслідків. Також були такі варіанти: образити когось (3,33%), стримати свої емоції (4,44%), продовжити відстоювати свою точку зору (5,55%),

усі з яких є агресивними), піти геть (3,33%), обійнятися (1,1%), випити заспокійливого (1,11%, тобто один із агресивних досліджуваних). Тож підлітки переважно мають хибні уявлення про конструктивне вираження агресії або взагалі не уявляють як це можна зробити.

Таблиця 1

Обізнаність та відношення підлітків до понять агресії та агресивності

Критерій	Підлітки, яким це характерно (%)	Ті з них, у яких високий рівень агресивності (%)	Ті з них, у яких середній та низький рівень агресивності (%)
Обізнані щодо поняття агресії	31,11	14,44	16,66
Добре обізнані щодо поняття та сутності агресивності	34,44	16,66	17,78
Частково обізнані щодо поняття та сутності агресивності	60	31,11	28,89
Вважає, що постійно здійснює агресивні вчинки	16,33	10	6,33
Вважає, що іноді здійснює агресивні вчинки	72,22	34,44	37,78
Вважає, що ніколи не здійснює агресивні вчинки	11,45	3,79	7,66
Вважає, що постійно зазнає агресії від оточуючих	23,33	15,55	7,78
Вважає, що іноді зазнає агресії від оточуючих	70,68	35,11	35,57

Таблиця 2

Обізнаність підлітків щодо форм прояву та шляхів конструктивного вираження агресії

Відповідь на запитання: «Які Ви знаєте форми прояву агресії?»	Підлітки, які дали подібну відповідь (%)	Ті з них, у яких високий рівень агресивності (%)	Ті з них, у яких середній та низький рівень агресивності (%)
Удар, бійка	26,66	13,33	13,33
Крик, образливі слова	24,44	13,33	11,11
Бездіяльність, ігнорування	3,33	2,22	1,11
Гнів, роздратування	4,44	-	4,44
Кидання речей, гупання дверима	4,44	3,33	1,11
Підлі вчинки, обговорення когось за його спиною	4,44	2,22	2,22
Ображати когось	8,88	5,55	3,33
Принижувати іншу людину, насміхатись із неї	5,55	3,33	2,22
Брати чужі речі без дозволу, виганяти когось із його місця	2,22	2,22	-

Все це вказує на необхідність пошуку методів та засобів психологічного впливу, які будуть направлені як на інформування підлітків щодо поняття агресивності, так і практичне застосування цих знань та створення нових не

схожих на попередні поведінкових патернів. На наш погляд, одним із таких засобів може стати психологічний тренінг, який містить й інформаційний блок, і інтерактивні вправи, що допоможуть підліткам не лише змінити свою поведінку, а й краще знайти спільну мову з однолітками.

Розроблена нами тренінгова програма складається із десяти занять. Кожне з них має ритуал привітання для налаштування на подальшу роботу, проговорення очікувань від заняття, а також зближення учасників між собою та ритуал прощання, який проводиться для того, щоб обговорити емоції пережиті під час заняття, враження, нові усвідомлення.

Метою першого заняття є перш за все краще познайомити учнів класу один із одним, отримання інформації про їхні очікування від роботи в контексті повідомленої теми. Варто потурбуватись про те, щоб на цьому етапі склалась максимально привітна та дружелюбна атмосфера, адже це матиме чималий вплив на всю подальшу роботу. На початку цього заняття тренер обов'язково має взяти вступне слово та проінформувати учасників щодо теми та мети цієї та наступних тренінгових зустрічей. Також варто знайомити учасників та узгодити з ними правила роботи групи під час занять. Це заняття включає в себе три вправи. Першою з них є вправа на знайомство, яка полягає в написанні свого імені на міні-візиточці та повідомленні учасниками один одного як їм зручно, щоб до них звертались. Наступною є вправа на очікування, які учасники пишуть на листочках та прикріплюють до великого дерева на ватмані. На звершення пропонується вправа, завданням якої є похвалити себе, а якщо нічого не спадає на думку, звернутись за порадою до товаришів. Це сприяє виходу учнів із тренінгу з позитивним настроєм та вірою в себе, з приємними емоціями від однокласників.

Друге заняття містить інформаційний блок, у якому учням повідомляється про значення та суть понять агресії і агресивності, наводяться приклади ситуацій, коли агресія може бути корисною (на спортивних змаганнях, коли є загроза життю людини), а коли навпаки. Також проводяться вправи на асоціації з явищем агресивності та намалюванням її на аркуші паперу. Це робиться на початку аби в ігровій формі зрозуміти рівень обізнаності учасників щодо даної теми та наприкінці для закріплення отриманої інформації.

На третьому занятті доцільно провести вправи, які розкриють ті засоби та дії, якими учні зазвичай реагують на ситуації, що змушують їх гніватись, дратуватись. А також і вправу, яка буде направлена на конструктивне вивільнення агресивної енергії та навчатиме засобам самозаспокоєння.

Четверте заняття нашої програми направлене на розвиток здатності розуміти іншу людину, її почуття, на те, щоб вчитись їх враховувати. На психологічному тренінгу (а тим більше на дану тематику) дуже важливо проводити вправи на зближення учасників групи, створенню довірливої атмосфери. Наприклад, коли кожен з них говорить про себе три факти, а інші мають вгадати який із них є неправдивим.

На п'ятому занятті проводяться вправи на формування нвог стилю поведінки в проблемних ситуаціях без застосування агресії. Наприклад, один учасник стискає руку в кулак, а інший має без погроз, фізичного тиску та ін. зробити так, щоб той його розтис. Після цієї вправи обов'язково має слідувати емоційне розвантаження.

На шостому занятті формуємо в учасників вміння виражати свої думки та почуття за допомогою «Я»-висловлювань, знову ж таки працюємо над доброзичливою атмосферою в групі.

Під час сьомого заняття доцільно поговорити про конфлікт, асоціації учасників із цим словом, чи завжди він передбачає агресивні дії.

Восьме заняття повинне поглибити знання учасників про конструктивні способи вираження агресії та закріпити відповідні навички. Корисно наприклад, буде розіграти сценку з однією ситуацією за двома сценаріями: перший з агресивною реакцією, другий – ні. Після виконання цього завдання обов'язково проводимо вправу на релаксацію.

Мета дев'ятого заняття полягає в тому, щоб закріпити отримані раніше знання та зблизити учасників. Наприклад однією з вправ може стати завдання намалювати разом на ватмані інформацію, засвоєну на попередніх зустрічах (можна розділитись на команди, щоб кожен мав змогу долучитись до процесу малювання).

На десятому занятті важливо не лише поглибити отримані знання, а й вийти з позитивним настроєм, бажанням діяти по-іншому. Тому корисно буде приділити час враженням учасників, їхньому обговоренню. Наприкінці варто провести вправу, що передбачатиме словесний або письмовий комплімент та приємне побажання учасників для один одного. Це буде не лише ще одним кроком до їхнього зближення, а важливим ресурсом для кожного з них.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Виходячи з наведеної вище інформації, можемо сказати, що запропонована тренінгова програма має перспективу виконати ті завдання, що поставлені перед психологом під час роботи з агресивними дітьми. У ній безумовно присутні вправи, які сприятимуть покращенню стосунків підлітків та усуненню згубного на них впливу агресивності, навчатимуть новим методам та засобам повідомити про своє невдоволення, досягти своєї мети, відреагувати на засмучуючі та дратуючі чинники. Також кожен учасник після проходження тренінгу матиме знаннями про методи самозаспокоєння та конструктивного вивільнення пов'язаних із агресією емоцій.

Перспективами подальших досліджень ми бачимо апробацію запропонованої тренінгової програми, аналіз її ефективності, доцільності використання. Для цього варто провести психодіагностичні методики на виявлення рівня агресивності до проходження тренінгів та після, а також провести опитування учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірюкова, В. О. Агресивність сучасної молоді. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матеріали міжнар. конф. / за ред. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 53-55.
2. Клінічна психологія : словник-довідник / авт.-уклад. С. В. Діденко. К. : Академвидав, 2012. 320 с.
3. Кононенко Ю. В., Сопівник І. В. Агресивність підлітків із сільської місцевості : діагностика та соціально-педагогічна профілактика. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 6. С. 91-95.
4. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. К.: Каравела, 2012. 328 с.

5. Смірнов А. Е. Агресивність підлітків та її вплив на міжособистісні стосунки. *Євроінтеграційний вектор сучасної психології* : матеріали наук. практ. конф. молодих учених, Київ, 21 жовт. 2015 р. Київ, 2015. С. 312-313.

REFERENCES

1. Biryukova, V. (2019). Aggression of modern youth. *Insight: psychological dimensions of society : materials intern. conf.* Kherson: VD «Helvetica», 1 (16), 53-55. [in Ukrainian].
2. N.A. (2012). Clinical psychology: a dictionary-reference / author's style. Didenko, S. K. : Akademvydav. [in Ukrainian].
3. Kononenko, Y. & Sopivnyk, I. (2012). Aggression of adolescents from rural areas: diagnosis and socio-pedagogical prevention. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. 6. 1-95. [in Ukrainian].
4. Prikhodko, Y. & Yurchenko, V. (2012). Psychological dictionary-reference : textbook. way. K. : Karavela, [in Ukrainian].
5. Smirnov, A. (2015). Adolescent aggression and its impact on interpersonal relationships. *European integration vector of modern psychology : materials of sciences. practice. conf. of young scientists, Kyiv, October 21*. 312-313. [in Ukrainian].

Бібліографічний опис для цитування:

Чамлай І.В., Гриньова Н.В. Використання тренінгових технологій для мінімізації деструктивного впливу агресивності на міжособистісні стосунки підлітків. *Психологічний журнал* / ред. О. Д. Сафін та ін. Умань : ВПЦ «Візаві», 2020. №5. С. 69–78.