

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

Виконала:

Студентка 2 року магістратури, 61
групи

Суржик Ніна Леонідівна

Науковий керівник:

Дроздов Олександр Юрійович

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА АГРЕСІЮ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ГРАВЦІВ.....	5
1.1. Визначення феноменів агресії та агресивності: основні теорії та типи....	5
1.2. Класифікація комп'ютерних ігор: специфіка та статистика популярності серед дітей і молоді	10
1.3. Аналіз зв'язку комп'ютерних ігор із агресивною поведінкою	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ	22
2.1. Вікові особливості агресії у дітей та підлітків.....	22
2.2. Аналіз програм профілактики агресії	32
та комп'ютерної залежності	32
2.3. Розробка авторської програми	39
психопрофілактики агресивної поведінки.....	39
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність: Сучасне суспільство перебуває в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій, що суттєво впливають на спосіб життя, мислення та поведінку молодого покоління. Однією з найпоширеніших форм дозвілля дітей і підлітків стали комп'ютерні ігри, які вже давно вийшли за межі простої розваги. Вони формують уявлення про світ, моделі поведінки, емоційні реакції та навіть моральні орієнтири.

Особливої уваги заслуговують комп'ютерні ігри агресивного характеру – шутери, бойовики, стратегії з елементами насильства. Саме вони викликають занепокоєння в педагогів, психологів, батьків, адже часто провокують агресивну поведінку в реальному житті. Ця проблема є надзвичайно актуальною в контексті зростання рівня насильства серед молоді та частоти конфліктних ситуацій у школах і родин.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка дітей та молоді.

Предмет дослідження: вплив комп'ютерних ігор агресивного змісту на формування агресивної поведінки.

Мета дослідження: проаналізувати вплив комп'ютерних ігор агресивного змісту на формування агресивної поведінки у дітей та підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену агресії, зокрема агресивної поведінки дітей та молоді.
2. Провести теоретичний аналіз комп'ютерних ігор та їх класифікації.
3. Дослідити проблему впливу комп'ютерних ігор на агресивну поведінку дітей та молоді.
4. Проаналізувати вітчизняні та зарубіжні програми профілактики агресії та комп'ютерної залежності серед дітей та молоді.
5. Розробити програму профілактики агресивної поведінки серед гравців комп'ютерних ігор.

Методи дослідження: у ході дослідження використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація.

Теоретико-методологічна основа дослідження: основу дослідження складають класичні та сучасні наукові концепції впливу медіа й цифрового контенту на психіку дітей і підлітків, зокрема теорія соціального навчання А. Бандури, загальна модель агресії К. Андерсона та Б. Бушмана, а також праці українських дослідників (Н. Єфімова, О. Уманська, Т. Волянюк), присвячені механізмам формування агресивної поведінки.

Практичне значення дослідження: на основі проведеного аналізу розроблено рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки серед гравців комп'ютерних ігор, які можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів і батьків.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і списку використаних джерел (36 позицій). У першому розділі висвітлено аналіз теоретичних підходів до вивчення агресії як виду соціальної поведінки, психологічних механізмів її формування та впливу комп'ютерних ігор на психоемоційний стан дітей і підлітків.. Другий розділ містить розробку програми профілактики агресивної поведінки серед дітей та підлітків, що активно взаємодіють із агресивним ігровим контентом. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА АГРЕСІЮ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ГРАВЦІВ

1.1. Визначення феноменів агресії та агресивності:

основні теорії та типи

Агресія є складним і багатогранним психологічним явищем, яке охоплює широкий спектр поведінкових, емоційних та когнітивних процесів. У науковій літературі її зазвичай визначають як свідому дію, спрямовану на заподіяння шкоди іншій особі або об'єкту, незалежно від того, чи було цієї шкоди фактично завдано. Це поняття охоплює як фізичні, так і вербальні форми поведінки й може проявлятися у прямих або опосередкованих формах [1; 2].

Водночас у психології активно досліджується «агресивність» — стійка особистісна схильність до агресивної поведінки, яка виявляється у схильності до ворожості, підозрливості, імпульсивності та частого застосування агресивних засобів для досягнення цілей або захисту власних меж. Агресивність може мати як відкриті, так і приховані форми прояву, варіюючись від фізичних нападів до вербальних конфліктів, емоційної жорстокості чи пасивної ворожості.

У психологічній науці агресія розглядається через призму кількох взаємодоповнювальних теоретичних підходів, кожен із яких підкреслює різні джерела, механізми та функції агресивної поведінки.

З боку біологічного підходу агресія постає як еволюційно зумовлений механізм виживання та боротьби за ресурси. Уже Конрад Лоренц описував агресію як вроджений «модуль», що активується у відповідь на загрозу чи обмеження доступу до їжі, території чи партнера. Сучасні нейронаукові дослідження уточнюють цю картину: ключову роль відіграє мигдалина, яка

швидко реагує на потенційні загрози, і префронтальна кора, котра з одного боку пригнічує імпульсивні реакції, а з іншого – координує їх із вищими когнітивними процесами. Регуляцію агресивного імпульсу здійснюють також нейротрансмітери: підвищений рівень тестостерону пов'язують із підвищеною схильністю до фізичної агресії, тоді як дефіцит серотоніну асоціюють із імпульсивними вибухами гніву [24; 27].

У межах біологічного підходу агресія постає як еволюційно зумовлений механізм. Конрад Лоренц описував її як вроджений «модуль», що активується за загрози ресурсам. Сучасні нейронаукові дані уточнюють цю модель: мигдалина швидко реагує на небезпеку, тоді як префронтальна кора гальмує імпульсивні реакції й узгоджує їх із вищими когнітивними процесами; рівень тестостерону підсилює схильність до фізичної агресії, а дефіцит серотоніну пов'язують із вибуховими спалахами гніву. Еміліо Коккаро та колеги, використавши вибірку близнюків, показали, що генетичні фактори пояснюють близько 40–50 % варіації агресивності, решту зумовлюють індивідуальні особливості середовища.

Психоаналітичні теорії переносять нас у глибини внутрішнього «океану» психіки, де агресія виникає як прояв інстинкту Танатосу – деструктивного потягу, що суперечить інстинкту Ероса, спрямованому на збереження життя та зв'язків. Фрейд у «По той бік принципу задоволення» описав цей конфлікт як фундаментальне джерело агресивних імпульсів, котрі можуть бути сублімовані в творчій діяльності або інактивовані через соціальні обмеження. У подальшому Карл Юнг доповнив концепцію Фрейда, ввівши архетип «Тіні» – темної сторони «Я», що містить неприйнятні суспільством імпульси і здатна викликати агресію, коли особистість не інтегрує ці тендітні частини свого «Я» [29].

Поведінковий або біхевіористський підхід акцентує увагу на зовнішньому навчанні агресії. Важливим внеском у розвиток цього напрямку стала теорія фрустрації-агресії Дж. Долларда і Н. Міллера, яка стверджує, що перешкода на шляху до досягнення мети викликає фрустрацію — внутрішню

психічну напругу, яка може реалізуватися у формі агресивної поведінки. Ця теорія підкреслює причинно-наслідковий зв'язок між фрустрацією та ворожими діями.

Значний внесок у розуміння механізмів навченої агресії зробив Альберт Бандура. У своєму знаменитому експерименті з «лялькою Бобо» він довів, що діти, спостерігаючи за агресивною моделлю поведінки, схильні імітувати її дії. Особливо яскраво це проявлялося у випадках, коли агресивна модель залишалася безкарною або навіть отримувала заохочення. Ці результати стали основою теорії соціального навчання, яка підкреслює роль спостереження, наслідування та підкріплення в розвитку агресивної поведінки [16; 18].

Когнітивні підходи розгортають цей аналіз далі, зосереджуючись на тому, як індивід інтерпретує соціальні сигнали. За Л. Берковіцем, агресія може бути результатом «когнітивно-неоасоціативного» процесу: негативні емоції, спровоковані фрустрацією, болем або загрозою, поєднуються з певними умовами оточення, створюючи «тригерну мережу», яка спонукає до агресивної дії за умов зниження внутрішнього контролю. У цьому ключі важливі поняття «упередженого тлумачення» (hostile attribution bias) – коли людина схильна бачити в нейтральних діях інших образу – та «саморефлексивних» процесів, які можуть або зменшувати, або підсилювати агресивні імпульси [19; 27].

Мотиваційний підхід доповнює розуміння агресії, трактуючи її як інструмент для досягнення цілей або як вихід для зняття внутрішньої напруги. Теорія фрустрації-агресії доповнюється сучасними моделями, які враховують динаміку емоційного стану: наприклад, коли зростає рівень стресу, навіть не надто значущі перешкоди можуть викликати непропорційну агресивну реакцію [15, с. 3–4].

Діяльнісний та особистісний підходи зосереджуються на стійких рисах і мотивованій поведінці. Діяльнісний підхід розглядає агресію як стратегічну активність, спрямовану на подолання труднощів у досягненні вигідного

результату (наприклад, конкурентна поведінка у спорті чи бізнесі). Особистісний підхід підкреслює, що певні риси характеру - низька толерантність до фрустрації, висока імпульсивність, схильність до ворожості - можуть робити людину більш вразливою до агресивних реакцій незалежно від контексту [2, с. 3–4]. Метаналіз Крейга Андерсона й Бреда Бушмана показав стійкий позитивний зв'язок між регулярним переглядом насильницького контенту та підвищенням агресивних думок і поведінки як у короткостроковій, так і довгостроковій перспективі

У сукупності ці підходи створюють цілісну картину агресії як феномена, що виникає на перетині біологічних імпульсів, внутрішніх конфліктів, процесів соціального навчання, когнітивної обробки інформації та особистісних рис. Лише комплексний аналіз дозволяє розробляти ефективні методики профілактики та корекції агресивної поведінки в різних вікових та соціальних групах.

Форми агресії в психології відображають різноманітність її проявів у поведінці людини. Ці форми класифікуються залежно від способу вираження, мотивації, спрямованості дії та її функціонального значення. Такий поділ дає змогу глибше зрозуміти природу агресії та адаптувати психологічну допомогу залежно від конкретного випадку.

Одна з найпоширеніших класифікацій поділяє агресію на фізичну та вербальну. Фізична агресія включає дії, спрямовані на тілесне ушкодження іншої особи або об'єкта (наприклад, удари, штовхання, знищення майна). Вербальна агресія проявляється через образливі висловлювання, крик, погрози, приниження, що завдають психологічної шкоди адресатові. Обидві форми можуть мати однакову руйнівну силу, хоча перша часто помітніша в поведінці [13, с. 2].

Наступна класифікація - пряма та непряма агресія. Пряма агресія адресована безпосередньо до об'єкта і є відкритою (наприклад, звинувачення в очі, удар супротивника). Натомість непряма агресія здійснюється опосередковано - наприклад, через розповсюдження пліток, маніпуляції,

ігнорування або дії третіх осіб. Часто непряма агресія є менш помітною, але не менш шкідливою у міжособистісному спілкуванні [13, с. 2].

Агресія також поділяється на активну та пасивну. Активна агресія - це свідомі дії, які мають на меті спричинити шкоду іншому (як фізично, так і психологічно). Пасивна агресія, навпаки, проявляється через бездіяльність, затягування, відмову від допомоги або відверте ігнорування, що в результаті призводить до фрустрації іншої сторони. Вона часто маскується під байдужість чи уникання, але може бути глибоко руйнівною [13, с. 2].

Істотне значення має поділ агресії на ворожу (емоційну) та інструментальну. Ворожа агресія є реакцією на сильні емоції, такі як злість або образа, й має за мету заподіяння шкоди як самоціль. Наприклад, у стані афекту людина може вдарити опонента без наміру здобути вигоду. Натомість інструментальна агресія виконує функцію засобу для досягнення певної мети - наприклад, залякати конкурента, домогтися бажаного через тиск або помсту. Такий тип агресії часто більш прорахований і стратегічний [13, с. 2].

Цікавий і глибокий підхід запропонував німецький психотерапевт Карл Аммон, який виділяв конструктивну, деструктивну та дефіцитарну агресію. Конструктивна агресія є природною частиною здорової особистості, вона сприяє самовираженню, подоланню перешкод, відстоюванню кордонів без порушення прав інших. Наприклад, захист власної думки в дискусії або відстоювання своїх прав у конфліктній ситуації. Деструктивна агресія, навпаки, спрямована на заподіяння шкоди, руйнування стосунків, приниження чи домінування над іншими. Вона формується внаслідок негативного соціального досвіду, психологічних травм або фрустрацій. Дефіцитарна агресія відображає брак внутрішньої активності, енергії до змін та самореалізації. Вона проявляється у вигляді пасивного уникання проблем, безвідповідального ставлення до себе та інших, що також є непродуктивною формою агресивності [18, с. 5].

Ефективність комбінованих програм підтверджується клінічними даними: зокрема, Локман і Веллс (Lochman & Wells) продемонстрували, що

втручання «Програма подолання» (Coping Power), яка поєднує соціально-когнітивний тренінг і формування навичок саморегуляції, знижує рівень агресивної поведінки у підлітків майже на третину впродовж року після завершення програми.

Отже, агресія є складним багатовимірним явищем, що проявляється через різні форми поведінки й виникає на перетині біологічних, психологічних, соціальних та когнітивних чинників. У науковому дискурсі важливо відрізнити агресію як ситуативну поведінкову реакцію від агресивності - стійкої особистісної схильності до такої поведінки, яка може проявлятися незалежно від зовнішніх обставин. Розгляд агресії через призму різних теоретичних підходів – біологічного, психоаналітичного, біхевіористського, когнітивного, мотиваційного, особистісного - створює цілісну картину механізмів її виникнення. Також глибокі класифікації форм агресії (пряма, непряма, активна, пасивна, ворожа, інструментальна, конструктивна, деструктивна) мають практичне значення для психологічної діагностики, профілактики та корекції. Врахування індивідуального рівня агресивності є критично важливим для підбору ефективних психотерапевтичних і освітніх інтервенцій, особливо в роботі з дітьми, підлітками та особами з підвищеним ризиком деструктивної поведінки.

1.2. Класифікація комп'ютерних ігор: специфіка та статистика популярності серед дітей і молоді

За короткий проміжок часу Україна зазнала значних змін у різних сферах життя. Однією з ключових інновацій, що трансформувала спосіб життя й інтереси представників усіх вікових груп, стала комп'ютеризація. Окрім практичного використання комп'ютерів на роботі та в повсякденному побуті, особливо стрімко зростає захоплення комп'ютерними іграми серед молоді та дітей. У зв'язку з цим комп'ютерні ігри варто розглядати як

своєрідний соціально-психологічний феномен, що сьогодні дедалі більше інтегрується в життя людей [2].

Давно відомо, що не тільки освітня складова, а й характер ігрової діяльності відіграє важливу роль у розвитку мислення та формуванні особистості. Для дитини гра є найважливішим видом діяльності, адже саме в процесі гри вона пізнає значення речей і способи їх використання, різноманітні можливості соціальних взаємовідносин.

Гра залишається важливим елементом у житті людей різного віку, адже вона забезпечує не лише відпочинок і розвагу, а й сприяє формуванню соціальних, емоційних та когнітивних навичок. Психологи та інші науковці вивчають гру здавна: ще Карл Грус (K. Groos) на межі XIX–XX століть розглядав її як інстинктивний механізм підготовки до дорослої діяльності, тоді як Жан Піаже (J. Piaget) наголошував на її ролі у структуризації мислення під час сенсомоторного та доопераціонального етапів розвитку дитини.. Крім того, Йоган Гойзінга (J. Huizinga) у своїй праці «Homo Ludens» розглядав гру як базове явище культури, що пронизує соціальні інститути та сприяє творчому розвитку особистості. Усі ці підходи, об'єднані сучасними дослідженнями, демонструють, що гра є не лише способом розваги, а й ключовим чинником соціалізації, самовираження та пізнання світу, тож її комплексний аналіз залишається актуальним у сучасній психології.

В ігровій діяльності підлітки не просто заміщують реальні предмети, а починають брати на себе ролі і діяти відповідно до них. Роль у рольовій грі - це саме виконання закріплених за нею функцій і реалізація прав по відношенню до інших учасників гри. Досвід ігор і реальні відносини в рольових іграх формують основу для особливих властивостей мислення, які дають можливість передбачати майбутні дії людей і відповідно до них конструювати свої власні.

Ігри - це вид діяльності, який сприяє практичному освоєнню реального соціального простору. У символічних та сурогатних діях дитина відтворює варіації стосунків між людьми, символічно ототожнюючи себе з одними

персонажами та відокремлюючись від інших. Ігрова діяльність впливає на формування довільних психічних процесів. Умови гри вимагають концентрації уваги на змісті і сюжеті дій, на персонажах або предметах, включених в ігрову ситуацію. Ігрова ситуація впливає на мислення і психіку дітей, підлітків і дорослих. Ігри сприяють розвитку мислення, оскільки в цьому процесі є реальна можливість контролювати спосіб виконання дій, що є частиною процесу спілкування. У рольових іграх формується вміння розуміти власні дії та прогнозувати реакції інших. За останні десятиліття зросла кількість комп'ютерних ігор, в яких люди виконують дії, що керують різними процесами в ігровому просторі. Вплив комп'ютерних ігор на поведінку людини є беззаперечним.

Початок ери комп'ютерних ігор можна вважати виходом гри Space War, розробленої К. Расселом в Массачусетському технологічному інституті в 1962 році. Однак висока вартість комп'ютерів не дозволила грі стати масовим хітом на той час [22].

Важливим моментом тут є те, що ігри є розвагою для користувача, і виробник повинен скористатися останніми технологічними досягненнями, особливо в галузі графіки, програмування складних рухів і спецефектів тощо.

Навіть сьогодні мало які програми є настільки ресурсоемними та вимогливими, як ігри, особливо коли мова йде про відеокарти, процесори, материнські плати та екрани. Дев'яносто сім відсотків завдань, що виконуються на домашньому ПК, не вимагають складних і дорогих систем. Ігри залишаються найбільш апаратно-містким завданням, але нові області, такі як відео, поступово додаються до списку програмного забезпечення, оскільки завдання домашніх комп'ютерів розширилися в останні роки. Існує багато способів класифікації комп'ютерних ігор, і всі вони умовні, оскільки багато ігор поєднують елементи з усіх категорій.

На сьогодні комп'ютерні ігри стали невіддільною частиною дозвілля підлітків і молоді. За даними різних досліджень (зокрема Newzoo Global

Games Market Report 2024 та аналітики Statista), найбільш популярними типами ігор серед молоді є:

- Екшн-ігри (шутери від першої та третьої особи) займають понад 35% від загальної кількості ігор, у які грають молоді люди віком 12–25 років. Найпопулярнішими іграми цього жанру залишаються *Fortnite*, *Call of Duty*, *Valorant* і *Apex Legends*.
- Пригодницькі ігри та RPG (рольові ігри) утримують приблизно 25% гравців. Тут серед лідерів - *Genshin Impact*, *The Legend of Zelda: Breath of the Wild*, *The Witcher 3: Wild Hunt*.
- Стратегічні ігри популярні серед близько 15% гравців цієї вікової групи. Особливою популярністю користуються такі ігри, як *Clash of Clans*, *Age of Empires IV*, *Civilization VI*.
- Симулятори (зокрема симулятори життя, наприклад *The Sims 4*, або симулятори будівництва - *Minecraft*) приваблюють близько 18% молодих гравців.
- Казуальні ігри та ігри-пригоди (включно з квестами) користуються підвищеною популярністю серед дітей до 14 років. Приблизно 20–22% дітей обирають ігри на мобільних платформах типу *Roblox*, *Among Us*, *Candy Crush Saga*.

Особливо помітною тенденцією останніх років є зростання популярності онлайн-мультиплеєрних ігор, де підлітки взаємодіють у реальному часі з великою кількістю інших гравців. Це не тільки шутери, але й рольові ігри та симулятори (наприклад, *Roblox*, *Minecraft*, *Fortnite*).

Також варто відзначити, що:

- Дівчата частіше обирають пригодницькі ігри, симулятори та казуальні ігри.
- Хлопці переважно віддають перевагу екшену, шутерам і стратегіям.

Таким чином, найпопулярнішими жанрами серед сучасних дітей та підлітків є екшн-ігри, RPG, стратегії та симулятори. Це потрібно враховувати

під час дослідження психологічного впливу ігор на розвиток особистості, соціальні навички та психоемоційний стан молоді.

Екшн-ігри. У 1994 році, одразу після виходу, Doom стала популярною грою. Вона очолила чарти, отримала нагороди і породила багато подібних ігор. Багато з них, такі як Doom Ultimate, Quake (1-3), Hexen, Unreal, Duke Nukem 3D (всі версії), Half-Life, Serious Sam (1 і 2) тощо, стали бестселерами.

Ігри Doom мають кілька специфічних особливостей. Одна з найважливіших - багаторівневий лабіринт з пастками. Інша - обов'язкова наявність небезпечних монстрів. І, звісно, герой, з яким гравець ідентифікує себе. Основна ідея гри полягає в припущенні, що людина здатна пройти лабіринт, перемогти монстрів і дійти до фінішу.[8]

В іграх на кшталт Doom архетип монстра використовується постійно. Їхній світ населяють мерці, демони, космічні монстри та агресивні роботи. Взагалі, нелюдські розумні істоти є традиційним елементом культури. Вони з'являються в усних та літературних творах, пізніше у фільмах, а тепер і у віртуальних світах. Знайомство з монстрами починається в дитинстві з казок та легендарних історій. Пізніше, коли люди дорослішають, монстри, яких вони бояться, стають більш небезпечними (наприклад, у романах С. Кінга та фільмах жахів). Сьогодні це все частіше монстри комп'ютерних ігор.

Окрім цих ігор «Doom», цей розділ також включає військові ігри. Прикладами таких ігор є Delta Force, Rainbow та її різновиди, Hitman тощо. У цих іграх вороги - люди, а завдання гравця - взяти під контроль героя, або в більшості випадків команду, і перемогти всіх «поганих хлопців».

Цей тип комп'ютерних ігор дозволяє розвивати певні корисні навички. Гравці можуть навчитися швидким, точним і делікатним рухам рук. Ще одна навичка, яку може розвинути гра на кшталт Doom, - це вміння працювати в темпі, заданому характером програми. З цієї точки зору, ігри на кшталт Doom - це спосіб навчитися швидко обробляти інформацію в умовах високого стресу і дефіциту часу[12 с 33].

Ігри з елементами сюжету дуже різноманітні. Більшість з них мають власні складні та захопливі світи. Наприклад, у Morrowind (1, 2, 3) є раси розумних істот зі своєю унікальною історією та розумними створіннями, і гравці можуть прожити життя цих персонажів і володіти всіма їхніми рисами. Деякі рольові ігри дуже схожі на традиційні «екшн-ігри», тоді як інші ближчі до стратегій. Наприклад, серія «Heroes of Might and Magic» (2, 3 і 4), яка захопила три покоління геймерів протягом багатьох років, багато в чому ближча до стратегії, в той час як схожа серія «Magic and Sorcery» (6, 8 і 9) знаходиться на іншому кінці спектру рольових ігор в жанрі «екшн». «Чужий проти Хижака» має як елементи історії, так і основу екшену.

Найцікавіше в таких іграх те, що ви можете обирати героя чи групу героїв, розвивати певні навички, а іноді, як у «Чужому проти Хижака», бачити світ навколо себе по-різному, залежно від того, який персонаж керує грою. Цікаво, що підлітки та діти набагато швидше адаптуються до змін сприйняття в цьому випадку: Якщо багато дорослих відчують запаморочення і нудоту під час гри в «Чужих» через незвичний зір, то в «Хижаку» той самий незвичний «потрійний» зір легко впізнається всіма. Можливо, це пов'язано зі специфічним програмуванням, яке визначає дії цих істот.

Цей тип ігор розвиває гнучкість мислення про всіх героїв та істот різних світів як одну зі здібностей робити вибір. У таких іграх добро і зло відносні, як і в реальному світі. Все залежить від того, на чиєму ти боці, але навіть беручи до уваги відносність «істини», в більшості ігор існує чітка дихотомія між «добром» і «зломом»[7].

Для більшості ігор недостатньо просто швидко реагувати; найчастіше вам потрібно розвивати здатність мислити комбінаціями і передбачати неоднозначні ігрові ситуації. Кожна гра в цьому розділі побудована на внутрішньому переконанні, що жоден монстр не є непереможним. Монстри небезпечні, але герої можуть знайти способи перемогти. І на відміну від реального світу, ви можете спробувати перемогти багато разів. Наявність

функцій «Автозбереження» та «Збереження» значно розширює можливості для пошуку найкращого рішення в кожній ситуації.

Стратегія. Стратегії не всі однакові: деякі пропонують тільки «мир», деякі «війну», деякі і те, і інше. У мирному жанрі лідирує серія SimCity: SimCity 2000, SimTower, SimCity 3000. У військовому жанрі найбільш типовою грою є Warhammer: Dark Omen. Серед стратегічних ігор найпопулярнішою за кількістю ігор є «Війна і мир» (War and Peace). Багато гравців вважають Age of Empires і Civilisation та її похідні еталонами сучасних стратегічних ігор[26].

Найближчим предком цих стратегічних ігор є шахи. Ілюзія шахів набуває форми комп'ютерної стратегічної гри: ви дивитеся на екран монітора і бачите тривимірну модель ландшафту з живими істотами. Віртуальний ландшафт можна наближати, віддаляти або розглядати під різними кутами. Він може охоплювати площу в кілька сотень квадратних кілометрів. У грі є велика кількість різноманітних персонажів, які рухаються за бажанням гравця та за індивідуальними алгоритмами. Їхній зовнішній вигляд постійно змінюється. Військові підрозділи зазнають втрат, але отримують бойовий досвід, а цивільні об'єкти отримують або втрачають енергію. Гра може тривати тисячі років.

Стратегічні ігри складаються з декількох рівнів. У мирних іграх основним показником якості гри є кількість гравців. Якщо кількість гравців перевищує кількість, зазначену в рівні, гравці можуть використовувати різні типи пішаків. У військовій грі найголовніше - перемогти ворога. Якщо гравець перемагає, йому дається нова дошка з іншою місцевістю і більш потужними пішаками. В іграх, які поєднують війну і мир, першим кроком є побудова інфраструктури для армії перед тим, як знищити ворога. У цьому випадку військові цілі тісно пов'язані з мирними цілями.

У більшості ігор гравці не можуть бачити всю дошку одночасно. Зазвичай, ігри грають на дошці, яка більша за їхнє поле зору, що означає, що дошка може зменшуватися, але вона повинна бути достатньо маленькою, щоб

гравці не могли бачити, що відбувається на дошці. У більшості випадків гравці дивляться на дошку більшу частину часу. Але для перемоги йому потрібно точно знати, що і де відбувається на дошці. Для цього у гравця повинна бути внутрішня картина дошки: він асоціює з нею всі свої ходи, постійно уточнюючи їх і виправляючи, коли забуває [11 с.76].

Гра розвиває здатність до системного аналізу. Гравець повинен швидко і точно обробляти інформацію і використовувати її для прогнозування перебігу подій. Ще одна навичка, яка розвивається в цьому типі ігор, - досвід роботи з «чорними ящиками» - пристроями, принцип роботи яких невідомий і вхідні та вихідні сигнали яких невідомі.

Експериментуючи з вхідним сигналом, гравець повинен досягти бажаної реакції на виході. На початку гри майже всі фігури є «чорним ящиком» для гравця. Деяка інформація про їх взаємозв'язки міститься в описі та в системі підказок. Гравець в основному робить припущення, засновані на здоровому глузді. Іноді вони бувають обґрунтованими, іноді ні. Цей тип гри може допомогти розвинути навички експериментувати і знаходити найкращий спосіб дій в умовах нестачі інформації.

Завдання. Слово «завдання» означає пошук, пошуки предмета, пригоди, розслідування. Ці ігри є одним із видів діяльності, які захоплюють людей різного віку - розв'язування головоломок. Потреба людини розгадувати загадки експлуатується в театрі, кіно та літературі з незапам'ятних часів. Мистецтво та медіа могли запропонувати лише пасивну участь у таких іграх. На відміну від читача чи глядача, гравець комп'ютерної гри сам розгадує загадку [3 с. 180].

У віртуальному світі Visit гравці мають набагато менше можливостей для пересування, ніж в іграх на кшталт Doom. Гравець обирає шлях у певній частині простору, а потім пасивно відстежує своє переміщення до нової локації. Структура завдання схожа на гіпертекст у більшості комп'ютерних довідково-інформаційних систем. Можливість переходу від однієї сторінки до іншої в межах завдання залежить від попередніх дій гравця і неможлива,

якщо гравець не виконає мінімальну кількість дій. У точках переходу гра показує анімацію або відеофрагменти. На кожен крок гравець отримує реакцію. Це вчить гравця зважувати зворотній зв'язок і вирішувати, чи правильні його припущення. Цей тип ігор можна використовувати для розвитку навичок дедуктивного та індуктивного мислення.

Позитивний потенціал більшості комп'ютерних ігор не завжди реалізується, причому не самою грою, а людьми, які в неї грають, і мотивацією, що спонукає їх до гри. Окрім первинного мотиву розваги, ігри можуть задовольняти й інші мотиви. Залежно від вторинної мотивації, різні гравці можуть розвивати абсолютно різні навички та вміння. Завдяки різноманітності мотивів, ігри можуть допомогти підготуватися до реальності або втекти від неї.

Оскільки захоплення комп'ютерними іграми стає все більш поширеним, необхідно приділяти більше уваги питанню впливу комп'ютерних ігор на психіку людини та формування різних навичок. Для того, щоб спрогнозувати соціальні та особистісні наслідки комп'ютеризації населення, необхідно розробляти національні та міжнародні програми з вивчення цього явища.

1.3. Аналіз зв'язку комп'ютерних ігор із агресивною поведінкою

Однією з найбільш активно обговорюваних тем у психології розвитку є вплив комп'ютерних ігор, особливо тих, що містять сцени насильства, на рівень агресивності дітей і підлітків. Проблему досліджували багато вчених, серед яких варто виокремити Крейга Андерсона, Бредлі Бушмана, Дугласа Джентайла та Крістофера Фергюсона [14; 16; 18; 17]. Крейг Андерсон і Бредлі Бушман є одними з провідних дослідників, які активно вивчали вплив насильницьких відеоігор на психіку дітей і підлітків. У своїх численних емпіричних дослідженнях та метааналізах (зокрема у відомому огляді 2010 року) вони дійшли висновку, що існує статистично значущий зв'язок між

споживанням ігор із насильницьким контентом і підвищенням рівня агресивної поведінки, агресивних думок, ворожих установок, а також зниженням емпатії й просоціальної поведінки [14; 16]. Вони обґрунтовують свої висновки, спираючись на теорію соціального навчання А. Бандури: за їхнім переконанням, постійна взаємодія з агресивним контентом сприяє формуванню агресивних сценаріїв поведінки, які закріплюються в когнітивній структурі особистості й можуть проявлятися в реальних життєвих ситуаціях.

Особливу увагу Андерсон і Бушман звертають на той факт, що ефекти можуть бути малими за розміром, але в масштабах суспільства вони мають серйозне значення. Вони також відзначають, що діти й підлітки є особливо вразливою групою через незавершене формування когнітивно-емоційної регуляції та моральних орієнтирів [14; 16].

Інший вагомий внесок у дослідження цієї теми зробив Дуглас Джентайл. Він не лише підтримав висновки Андерсона і Бушмана, а й розширив їх, розробивши «Загальну модель агресії» (General Aggression Model, GAM). Згідно з цією моделлю, короточасні ефекти гри в насильницькі ігри можуть закріплюватися й ставати стабільною частиною особистості через механізми емоційної реактивності, когнітивного структурування досвіду та формування відповідних поведінкових сценаріїв [18]. Джентайл у своїх лонгitudних дослідженнях (наприклад, у роботі 2011 року) показав, що діти, які часто грали в агресивні ігри, через 3–6 місяців демонстрували вищий рівень фізичної агресії порівняно з тими, хто уникав подібного контенту [18]. При цьому важливу роль відігравали особистісні характеристики, зокрема імпульсивність, схильність до емоційної збудливості, а також соціальне середовище - зокрема якість батьківського нагляду та підтримки.

На противагу їм, Крістофер Фергюсон є одним із найбільш відомих критиків традиційної гіпотези про шкідливість відеоігор. У своїх численних роботах він звертає увагу на те, що багато досліджень страждають від

публікаційного зсуву: дослідження, що показують значні ефекти, частіше публікуються, тоді як роботи із негативними або нейтральними результатами ігноруються. За його оцінкою, при виправленні цієї систематичної помилки ефекти відеоігор на агресію виявляються мінімальними або взагалі зникають [17]. Фергюсон також зазначає, що дані про рівень злочинності в США і Європі не підтримують гіпотезу про негативний вплив відеоігор: у той час як популярність ігор зростала, рівень насильницьких злочинів фактично знижувався [17].

Щодо емпіричних результатів, короткострокові експериментальні дослідження здебільшого демонструють, що після нетривалої гри в насильницьку відеогру у випробуваних зростає рівень агресивних думок, емоцій та іноді навіть незначні прояви агресивної поведінки. Це пояснюється активацією агресивних когнітивних схем, зміною емоційного стану (збільшенням гніву або роздратування) та зниженням самоконтролю в умовах стресу [14; 16; 19].

Однак результати довгострокових лонгітюдних досліджень виявляються менш однозначними. Деякі дослідження виявляють, що систематичне споживання насильницьких ігор корелює з підвищенням рівня фізичної агресії через 6–12 місяців, навіть після контролю факторів статі, початкового рівня агресії та соціальних умов [18; 27]. Інші роботи, особливо проведені за участю великих вибірок і з урахуванням багатьох модераторів, не знаходять істотних довготривалих змін у поведінці гравців [27].

Так, наприклад, лонгітюдне дослідження, опубліковане в журналі *Royal Society Open Science* у 2019 році, не виявило жодного стійкого зв'язку між рівнем агресії підлітків і часом, проведеним за іграми з насильницьким контентом [27].

Серед існуючих точок зору на проблему виділяють три основні позиції. Перша - ризикова позиція, яку підтримують Андерсон і Бушман, стверджує, що ігри з насильством є важливим фактором ризику розвитку агресії та зниження емпатії [14; 16]. Друга - скептична позиція, яку представляє

Фергюсон, ставить під сумнів не тільки силу ефекту, але й сам факт наявності причинно-наслідкового зв'язку між іграми й агресією [17]. Нарешті, поміркована позиція, підтримувана низкою сучасних дослідників, вказує на те, що вплив ігор є контекстуальним: він залежить від особистісних особливостей гравця, соціального контексту, мотивації гри та жанру самої гри [19; 27].

У зв'язку з цим науковці рекомендують орієнтуватися на кілька напрямів подальших досліджень. Потрібні масштабні лонгітюдні дослідження, які б дозволили відстежити вплив комп'ютерних ігор на розвиток агресії в довготривалій перспективі. Важливо також включати модераційні змінні - такі як індивідуальні риси особистості (імпульсивність, емпатія), стиль сімейного виховання, соціальну підтримку та мотивацію гри [27]. Окрім цього, слід уніфікувати методи оцінки агресії та чітко розрізняти ігрові жанри, оскільки механізми впливу екшн-ігор, стратегій чи симуляторів можуть бути різними. Нарешті, необхідно вивчати не лише можливі негативні наслідки, а й потенційні позитивні ефекти відеоігор: розвиток когнітивних навичок, стресостійкості, здатності до співпраці та вирішення складних завдань.

Отже, дослідження демонструють, що гра в комп'ютерні ігри з насильницьким контентом переважно впливає на агресивну поведінку в короткостроковій перспективі - підвищує рівень агресивних думок, емоцій та іноді незначні прояви агресії одразу після гри. Натомість дані про стійке підвищення агресивності як рисової характеристики особистості залишаються суперечливими: лонгітюдні дослідження дають як докази невеликого кумулятивного ефекту на рівень фізичної агресії через кілька місяців, так і відсутність значущих змін у довгостроковій перспективі. Тож нині можна стверджувати: комп'ютерні ігри з насильством здебільшого провокують тимчасову агресію в поведінці гравців, але їхній внесок у формування стійкої агресивності потребує подальших методологічно якісних і масштабних досліджень.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

2.1. Вікові особливості агресії у дітей та підлітків

Нові умови в сучасному суспільстві, що характеризуються соціально-економічною нестабільністю, війнами, загостренням міжособистісних конфліктів, зниженням якості міжпоколінної взаємодії, призводять до збільшення випадків девіантної та агресивної поведінки серед дітей і підлітків. Підлітковий вік - це критичний етап розвитку особистості, що супроводжується значними фізіологічними, психоемоційними й соціальними змінами. Він вимагає адаптації до нових ролей і очікувань, що може викликати внутрішні конфлікти, фрустрацію, потребу у самоствердженні. Саме ці чинники роблять підлітків особливо вразливими до проявів агресії як засобу адаптації, самовираження чи захисту [5].

Агресія у дітей та підлітків формується під впливом біологічних (тип нервової системи, гормональні зміни), психологічних (особистісні риси, емоційна нестабільність) і соціальних чинників (вплив родини, середовища, масмедіа, відсутність підтримки дорослих). У сучасних умовах нестабільності, соціальних змін і зростання стресових навантажень проблема дитячої агресії набуває особливої актуальності. Агресія розглядається не лише як форма руйнівної поведінки, але й як спосіб захисту особистості, засіб самоствердження та відповіді на фрустрацію основних потреб у визнанні, любові та безпеці [5].

Молодь стає все більш негативною та демонстративною по відношенню до дорослих, зростає жорстокість та агресії в їхніх діях. У своєму дослідженні І. А. Фурманов виділив чотири групи дітей, схильних до агресивної поведінки. Зокрема, перша група - діти, схильні до фізичної агресії. Це, як правило, активні, працьовиті, амбітні, рішучі, схильні до

ризик, зарозумілі та авантюрні підлітки. Їх комунікабельність, розкутість і впевненість у собі поєднуються з амбіціями і прагненням до соціального визнання. Вони мають хороші лідерські якості, вміють згуртовувати однолітків і правильно розподіляти між ними групові ролі, але в той же час прагнуть показати свою силу і владу, домінувати над іншими. Їм притаманна недостатня обережність і стриманість, слабкий самоконтроль [15, с. 18].

Іноді така поведінка пов'язана з недостатньою соціалізацією та нездатністю або небажанням обмежувати свої потреби. Вони постійно шукають нових вражень, гострих відчуттів, легко впадають у стан нудьги, потребують постійної стимуляції. Ці підлітки зазвичай ненавидять зволікання, прагнуть негайного задоволення бажань, не зважаючи на можливі негативні наслідки. Агресія в їхніх вчинках проявляється імпульсивністю: вони часто повторюють однакові помилки, незважаючи на негативний досвід, ігнорують етичні та соціальні норми, що регулюють міжособистісні стосунки [15].

Такі підлітки можуть виявляти вербальну агресію (насмішки, приниження, образи), опосередковану агресію (через інтернет, соціальні мережі – кібербулінг), соціальну агресію (відсторонення, ігнорування, маніпуляції) та навіть автоагресію (самопошкодження, ризикована поведінка). Кожна з цих форм має свої причини та психологічні механізми. Наприклад, у разі кібербулінгу дитина може компенсувати почуття безсилля в реальному житті за рахунок контрольованої «влади» в онлайн-просторі.

Психологічний портрет таких підлітків часто включає високий рівень емоційної збудливості, імпульсивність, низький рівень саморефлексії, переоцінку власної значущості, а також труднощі в налагодженні емпатійного контакту з іншими. Вони можуть відчувати внутрішній конфлікт між прагненням до визнання та страхом бути відторгнутими, що провокує агресивні або захисні реакції.

Таким чином, **агресія** у поведінці дітей і підлітків є складним багатофакторним явищем, що потребує індивідуального підходу, раннього

діагностування та комплексної психолого-педагогічної корекції. Важливою умовою профілактики є створення підтримувального мікросоціального середовища, розвиток навичок емоційної регуляції, формування здорових моделей поведінки та конструктивної комунікації.

Серед дітей, схильних до проявів **агресії**, можна виділити декілька психологічно відмінних типів, кожен з яких має свої унікальні особливості, механізми емоційного реагування та внутрішні конфлікти, що провокують деструктивну поведінку. Розуміння цих типів дозволяє краще усвідомити природу дитячої агресії та підібрати відповідні профілактичні або корекційні заходи.

Одна з категорій таких дітей - це ті, хто відзначається психічною нестабільністю, підвищеною тривожністю, вразливістю та глибокою внутрішньою невпевненістю. Вони можуть бути активними, енергійними, навіть продуктивними в окремих сферах діяльності, однак схильні до частих перепадів настрою, емоційної розбалансованості, що створює у них постійну внутрішню напругу. Назовні ці діти іноді здаються замкнутими, зарозумілими, навіть похмурими, однак при ближчому знайомстві виявляються чутливими, доброзичливими, відкритими до контакту. Їхні агресивні реакції часто виникають раптово, без чіткої зовнішньої причини, адже будь-який, навіть незначний подразник може викликати у них спалах гніву, образи або страху. Вони мають низьку фрустраційну толерантність, тобто не витримують розчарування, невдачі чи очікування. Особливістю цих дітей є також те, що вони не приховують своєї провини або образи, виражаючи ставлення до інших переважно у формах **агресії**, зокрема вербальної. Такі діти зазвичай тяжіють до традиційних цінностей і моделей поведінки, бо це дозволяє їм відчувати психологічну безпеку й уникати конфліктів із внутрішнім світом [18, с. 179].

Інша група - це діти з вираженою прихованою **агресією**. Вони імпульсивні, емоційно нестійкі, мають слабкий самоконтроль і не завжди усвідомлюють причини власних вчинків. Часто їхня поведінка спонтанна,

позбавлена критичного аналізу та прогнозування наслідків. Вони не терплять зволікання, прагнуть негайного задоволення потреб, навіть якщо це суперечить нормам і правилам. У таких дітей зазвичай спостерігається низький рівень інтелектуальних інтересів, зате переважає прагнення до тілесного і чуттєвого комфорту, реалізації примітивних бажань без урахування соціального контексту. При цьому їхній характер має певну внутрішню суперечність: з одного боку - сміливість, рішучість, прагнення до визнання; з іншого - чутливість, м'якість, довірливість, схильність до нарцисизму, бажання постійної уваги. Через цю суперечність діти часто погано реагують на критику, схильні до образ, дратівливості, **агресивного** самозахисту. Їхня поведінка може бути демонстративною, шокуючою, спрямованою на привернення уваги будь-якою ціною [18, с. 179].

Ще одна група - це діти, схильні до негативізму. Вони надзвичайно вразливі до критики, мають загострене почуття власного «Я», яке часто межує з егоїзмом і зарозумілістю. Такі діти не терплять втручання у свої переконання або звички, сприймають зауваження чи пораду як особисту образу, навіть якщо вона має доброзичливий характер. Їм важко контролювати свої емоції, тому при зовнішній стриманості внутрішньо вони переживають сильну напругу, яка часом трансформується у пасивну **агресію** - мовчазний протест, ігнорування, бойкот, відмова від спілкування. При цьому вони часто обережні, зважають свої слова і дії, тяжіють до традиційних поглядів, намагаються уникати відкритих конфліктів. Вони можуть здаватися дисциплінованими, однак всередині накопичують невдоволення, що з часом проривається у вигляді критики, сарказму або прихованого опору [6, с. 34].

Таким чином, **агресія** у поведінці дітей не є однорідним явищем - вона має різне походження, форму прояву та динаміку. Для одних дітей агресія є засобом самозахисту й відповіддю на глибоку внутрішню тривогу; для інших - способом задоволення потреб або емоційної розрядки; ще для когось - формою опору й пасивного протесту. Агресія також має якісні та кількісні характеристики: вона може бути відкритою й прихованою, словесною чи

фізичною, стійкою або епізодичною, мати низьку або високу інтенсивність. Як зазначають дослідники, певний рівень **агресії** притаманний кожній людині й навіть необхідний - це ресурс виживання, захисту, вольового зусилля. Проблема виникає тоді, коли агресія починає домінувати в особистісній структурі, стає неконтрольованою, а поведінка - суперечливою й деструктивною [6; 18].

Сучасна психологічна наука все більше схиляється до розуміння того, що агресія не є виключно біологічно обумовленою рисою. У більшості випадків вона формується як наслідок дефіциту підтримки, неприйняття з боку значущих дорослих, жорсткого або надто поблажливого виховання, нестачі емоційного контакту. Часто саме соціальна ізоляція, брак уваги, недовіра до оточення і почуття несправедливості штовхають дитину до агресивних дій. У цьому контексті агресія стає способом донести своє «Я», заявити про себе в умовах, де підліток не відчуває себе почутим, прийнятим або зрозумілим. У таких випадках агресія - це не прояв злоби, а спроба адаптації до реальності, яка видається ворожою та байдужою.

У цьому ж контексті слід розглядати й шкільну дезадаптацію, яка часто супроводжує агресивну поведінку підлітків. Ці діти нерідко втрачають інтерес до навчання, дистанціюються від шкільного середовища і фактично втрачають зв'язок зі школою. Як наслідок - відставання від однолітків, зниження мотивації до пізнання, деформація інтелектуальних і соціальних потреб. Водночас варто підкреслити, що це відставання не є показником їхніх когнітивних можливостей: більшість таких підлітків мають цілком нормальний інтелектуальний потенціал, і за умов належного педагогічного впливу, індивідуального підходу та залучення до різноманітної діяльності вони здатні до успішної особистісної й навчальної реалізації [14, с. 80].

Ще одним важливим фактором, який сприяє проявам агресії, є груповий вплив однолітків. У підлітковому віці авторитет дорослих часто піддається сумніву, натомість усе більшої ваги набуває думка ровесників. Залежність від групи, бажання бути прийнятим, відповідати її нормам та

цінностям можуть змусити підлітка демонструвати агресивні, протиправні або демонстративні дії навіть у супереч власним переконанням. На жаль, сучасна система освіти не завжди враховує ці вікові особливості. Брак поваги до індивідуальних потреб підлітків, ігнорування їхньої потреби в автономії, визнанні, самореалізації та щирому діалозі з дорослими призводить до конфліктів, внутрішнього спротиву й протестної поведінки.

Таким чином, агресія у підлітків - це не лише індивідуальний емоційний феномен, а й соціально зумовлений спосіб самовираження та комунікації в умовах, коли підліток не знаходить іншого шляху для реалізації своїх потреб. Більшість із них прагнуть не лише зовнішньої уваги, а насамперед - розуміння, поваги й довіри з боку дорослих, визнання власної значущості як у групі однолітків, так і у ширшому соціальному середовищі.

Серед дорослих існує думка, що підлітки - це діти, які повинні робити те, що їм кажуть дорослі, і ця думка може гальмувати розвиток їхньої соціальної активності. Як наслідок, між дорослими і підлітками виникає психологічний бар'єр, і багато підлітків використовують агресію для подолання цього бар'єру. Повне розуміння природи агресії підлітків можна отримати, проаналізувавши її мотиви. Негативні емоції та почуття, такі як гнів, страх, мстивість, ворожість, відіграють важливу роль у цих мотивах, і саме на їхній основі виникають агресивні форми поведінки, такі як бійки, образи та фізичне насильство. Власне, саме ця поведінка часто вважається найбільш переконливою моделлю, що підтверджує генетичну природу агресії [28].

Однак існує також гіпотеза, що відсутність мотивації та крайні прояви агресії можуть бути прямою ознакою, якщо не хромосомних, то хоча б генетичних відхилень. Агресія, відкрита чи прихована, часто культивується в суспільстві як «зброя» в боротьбі за успіх. Водночас вона підживлюється дефіцитом виховання вдома і в школі, а також через різні інституції соціалізації, зокрема засоби масової інформації. Сучасна наука стверджує, що агресивний підліток - це насамперед нормальна дитина з нормальною

спадковістю. Отже, агресія - це характеристика підліткового віку, яка розвивається насамперед як протест проти нерозуміння дорослих і незадоволення соціальним статусом дитини, що проявляється в неадекватних діях. Водночас на розвиток агресії можуть впливати природні особливості темпераменту, які сприяють підвищеній дратівливості та емоційній напруженості, а також зниженій здатності до самоконтролю. Фрустрований підліток прагне зняти внутрішню напругу, наприклад, через конфлікт або бійку.

Деякі підлітки вважають за норму демонструвати свою агресію і вдаються до бійок та вираження злості на очах у інших, оскільки так поведуться в їхніх соціальних колах. Комплексність і суперечливість особистісних рис молоді разом із зовнішніми обставинами можуть створювати перешкоди для здорового формування установок і сприяти виникненню агресивних проявів. За визначенням М. Й. Боришевського, психологічні механізми - це та система взаємозв'язків і взаємодій між різними підсистемами психіки, яка підтримує її цілісність, розвиток і нормальне функціонування [12].

Серед факторів, пов'язаних з агресією у дітей підліткового віку, можна виділити наступні:

1. соціально-економічна та політична ситуація в сучасному суспільстві.
2. норми моральної поведінки, що визначаються соціальними умовами.
3. умови мікросередовища, тобто сім'я, родичі, друзі та однолітки.
4. виховання та система виховання, яка сприяє тому, що агресивна поведінка стає звичним засобом задоволення потреб.
5. вікові та індивідуально-психологічні особливості підлітка.
6. фізичні розлади, поганий стан здоров'я, психічні захворювання.
7. фізичні умови в оточенні дитини (висока щільність населення у великих містах, неможливість побути наодинці).

Як найважливіші фактори ми розглядаємо особливості соціального становища дитини та її загального емоційного здоров'я в конкретній ситуації.

Звичайно, не менш важливу роль відіграє вроджений темперамент дитини, що відображається в її схильності до агресії, поведінці та структурних особливостях.

Таким чином, обговорюючи механізм виникнення агресивної поведінки у підлітків, слід враховувати, що в її формуванні беруть участь численні фактори й обставини з унікальними для кожної дитини взаємозв'язками. Деструктивна поведінка, зокрема агресія, передусім визначається мотивами, які стоять за діями підлітка, та тими цінностями, яких він прагне досягти.

Спостереження за підлітками свідчать, що дорослі, особливо батьки, часто неусвідомлено заохочують агресивні дії - наприклад, бажання заволодіти предметом, вторгнення в особистий простір іншої людини або участь у бійках. Часто від батьків можна почути фрази на кшталт: «Не дозволяй їм робити тобі боляче». У сучасному жорсткому соціальному контексті багато батьків хвилюються, що їхня сором'язлива дитина в майбутньому не зможе постояти за себе.

У таких випадках агресія стає способом демонстрації переваги - вікової чи фізичної. Агресія підлітків щодо дорослих зазвичай має демонстративний характер і спрямована на перевірку меж допустимої поведінки. Вона може проявлятися у навмисному порушенні правил, суперечках з дорослими тощо.

Підлітки стикаються з посиленням тиском з боку школи й суспільства, що викликає у них тенденцію до критики майже всього: від поведінки однолітків до оцінок власних здібностей і якостей, включаючи моральні, фізичні, інтелектуальні й емоційні. У нашому суспільстві діти залишаються залежними від батьків, учителів і державних інституцій. Дослідження вказують на поширеність фізичного, морального й психологічного насильства у школах. Наслідком систематичного приниження стає розвиток у дітей низької самооцінки, тривожності, агресії та ворожості.

Ці негативні стани часто призводять до гіперкомпенсації - показної рішучості, нахабства, розбещеності, вербальної або фізичної агресії. А. Адлер вважав, що в умовах авторитарного виховання у дітей формуються

комплекси неповноцінності, які згодом компенсуються через певні стилі поведінки. Агресія нерідко стає проявом саме такої компенсації.

Реакції протесту, опозиції, відторгнення, компенсації та гіперкомпенсації - це ситуативні форми поведінки з чітко визначеним психологічним спрямуванням, які проявляються в конкретних ситуаціях. Педагогічна практика й спостереження показують, що ці реакції доволі поширені в дітей різного віку і класифікуються як механізми психологічного захисту. Вони належать до неконструктивної, неадекватної поведінки у відповідь на проблемні обставини й можуть виражатися через непослух, грубощі, бійки, крадіжки, наклепи, прогули, втечі з дому, демонстративну хоробрість, пустощі, хуліганство та інші порушення норм.

У цих випадках **агресія** виступає засобом демонстрації переваги - вікової чи фізичної. У підлітків спрямована переважно на дорослих: вона дозволяє їм перевірити межі допустимої поведінки й має демонстративний характер. Агресія може виявлятися в навмисному порушенні тиші, суперечках із дорослими, відстоюванні власних інтересів у словесній чи фізичній формі.

Молоді люди зазнають посиленого тиску з боку школи та суспільства, що стимулює їхню критику всього - від діяльності однолітків до суджень рідних про інтелектуальні, фізичні та моральні якості. Залежність дітей від батьків, учителів і державних інституцій у поєднанні з випадками фізичного, морального чи психологічного насильства в школах призводить до формування низької самооцінки, невпевненості, тривожності, агресії та ворожого ставлення.

Ці негативні стани іноді компенсуються гіперкомпенсацією: удаваною рішучістю, нахабством, розбещеністю або посиленими вербальними й фізичними проявами агресії. А. Адлер підкреслював, що авторитарне виховання сприяє розвитку комплексів неповноцінності, які дитина долає через характерний стиль поведінки - часто агресивний.

Форма агресивної поведінки залежить від контексту: від почуття образи чи враженого самолюбства до прагнення уникнути виявлення власних слабких сторін, завоювати авторитет і довести свою спроможність. Важливим джерелом є й негативні приклади в родині - фізичні покарання чи жорстокість, які переносяться підлітками у власну поведінку.

Невідповідність між словами та діями дорослих викликає в дітей почуття несправедливості й спонукає до протесту. Коли підліток спостерігає подвійні стандарти («їм можна - мені ні»), у нього формується поведінка, яку оточуючі називають «хамством» або «небезпечною»: прецеденти агресії вже закладаються на основі віри в нерівні компроміси.

К. І. Шкарлатюк виділяє фактори, що підвищують стійкість молоді до насильства: наявність позитивних ролевих моделей, почуття гідності та незалежності, впевненість у собі й розвинені соціальні навички. Дослідження ж показують, що агресія, закладена в дитинстві, часто зберігається в дорослому віці й може переростати в постійну модель поведінки, знижувати продуктивний потенціал і ускладнювати адекватну комунікацію.

У підлітків агресія найчастіше виступає інструментом досягнення мети - відстоювання інтересів і впливу на оточення. При цьому найвиразнішим задоволенням для них є привернення уваги однолітків. Тому більшість агресивних дій є інструментальними або пасивними, хоча деякі вчиняються без мети, лише щоб завдати шкоди.

Психологічні передумови агресії включають низьку самооцінку, відчуженість від однолітків і сильне відчуття соціальної депривації. Особлива вразливість виникає, коли статус у групі дітей підривається відсутністю визнання: агресія спрямовується на тих, кого підліток сприймає як винних у власному становищі.

Таким чином, розуміння психологічних та соціальних особливостей, що формують агресію в підлітків, є ключовим для своєчасного її контролю та корекції.

2.2. Аналіз програм профілактики агресії та комп'ютерної залежності

У сучасному суспільстві надмірна агресія та комп'ютерна залежність серед підлітків є взаємопов'язаними проблемами, що потребують комплексного підходу до профілактики. Ефективні програми повинні охоплювати шкільне середовище, родину та громаду, а також враховувати міжнародний досвід.

LifeSkills Training (LST) — це комплексна, доказово обґрунтована програма розвитку життєвих навичок, створена Гілбертом Дж. Ботвіном, Ph.D., з метою попередження вживання тютюну, алкоголю й інших наркотиків, а також запобігання насильству серед підлітків. Програма базується на понад 35 роках наукових досліджень і успішно впроваджується в шкільних, позашкільних і громадських закладах понад 30 країн світу. Сутність LST полягає в послідовному формуванні трьох груп ключових навичок. По-перше, це особисті навички самоменеджменту: учні вчаться підвищувати самооцінку, вирішувати проблеми, знижувати стрес і керувати гнівом через вправи з самоаналізу, релаксації та встановлення цілей. По-друге, соціальні та комунікативні навички: програма використовує рольові ігри, групові дискусії та моделювання ситуацій, що сприяє розвитку вміння ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти без агресії та встановлювати здорові міжособистісні стосунки. По-третє, навички протидії тиску однолітків (resistance skills): підлітків навчають розпізнавати й відхиляти пропозиції щодо вживання алкоголю, тютюну чи наркотиків, відпрацьовуючи фрази відмови й аналізуючи реальні сценарії тиску.

Навчальні заходи програми поєднують короткі лекції для ознайомлення з теорією, інтерактивні презентації, практичні вправи, рольові ігри та коучинг зі зворотним зв'язком від сертифікованих. Для зручності впровадження LST можна проводити за інтенсивним графіком (два–три уроки на тиждень) або в

розширеному форматі (по одному заняттю на тиждень) — обидва формати демонструють високу ефективність.

Структура програми розрахована на три роки середньої школи: перший рівень (6–7 класи) охоплює 15 занять плюс 3 додаткові з насильства; другий рівень (7–8 класи) — 10 занять плюс 2 додаткові; третій рівень (8–9 класи) — 5 занять плюс 4 додаткові. Існують також адаптовані версії для початкової школи (8 уроків на рік протягом 1–3 років) і старшої школи (10 уроків на рік із опційними уроками підтримки в старших класах).

Крім класних занять, передбачено окрему програму для батьків, що складається з 7 воркшопів, та онлайн-версії e-LST із ігровоформатом і симуляціями, які підтримують інтерактивне навчання в дистанційному чи гібридному форматі. Новітній компонент LST Galaxia — це освітня відеогра, що фокусується на запобіганні булінгу, кібербулінгу й агресії, підкріплюючи навички, набуті в основній програмі.

Ефективність Botvin LST підтверджена численними дослідженнями: учасники демонструють зниження вживання тютюну до 87 %, алкоголю до 60 % і наркотиків до 75 %, а також скорочення агресивної поведінки приблизно на 50 % порівняно з контрольною групою. У різних демографічних умовах — від міських шкіл до сільських громад, серед етнічних меншин і середнього класу — програма показує стійкі довгострокові результати, що зберігаються понад п'ять років після завершення навчання.

Отже, Botvin LifeSkills Training полягає в інтегрованому застосуванні теорій самоменеджменту, соціальної взаємодії та опору тиску в інтерактивному, поступово ускладнюваному курсі, який забезпечує підліткам практичні інструменти для здорового життя й зниження ризику проблемної поведінки.

Іншою ефективною програмою є Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) — це багаторічна навчальна програма соціально-емоційного навчання для дітей від дошкільного віку до 6-го класу, розроблена

з метою зниження рівня агресії та поведінкових проблем у школярів шляхом розвитку в них емоційної грамотності й навичок вирішення конфліктів. Програма складається з коротких уроків тривалістю 20–30 хвилин, які проводяться двічі–тричі на тиждень протягом навчального року й комбінують теоретичні презентації з інтерактивними вправами, рольовими іграми та груповими обговореннями. В основі PATHS лежить концепція, що ефективно вирішення проблем починається з уміння розпізнавати та регулювати власні емоції, тому перша група уроків присвячується ідентифікації почуттів, технікам самоконтролю та зниженню імпульсивних реакцій. Далі учнів навчають соціальним навичкам — читанню невербальних сигналів, емпатії та конструктивному спілкуванню, що реалізується через моделювання ситуацій, де діти відпрацьовують стратегії мирного вирішення конфліктів. Окремий блок уроків формує когнітивні стратегії аналізу проблем, вибору альтернатив та прогнозування наслідків, що дозволяє дітям поступово виробити навичку системного мислення в умовах стресу й тиску однолітків. PATHS має доведену ефективність у численних рандомізованих дослідженнях: зниження агресивної поведінки до 30–50 % у порівнянні з контрольною групою та тривале збереження позитивних результатів протягом року після завершення курсу. [26].

Roots of Empathy — це канадська програма, створена Мері Гордон у 1996 році для учнів віком від 5 до 13 років, яка спрямована на розвиток емпатії через спостереження за взаємодією немовляти з батьками в класі протягом усього навчального року. Кожні три–чотири тижні до класу приходять немовля (2–4 місяці на початку програми) з одним із батьків, і під керівництвом сертифікованого інструктора діти аналізують невербальні та вербальні прояви емоцій, вчаться розпізнавати почуття і виражати власні через дискусії та вправи. Програма охоплює дев'ять тем, кожна з яких підкріплює серія з трьох занять (до, під час і після візиту родини), що забезпечує 27 зустрічей за рік і сприяє закріпленню навичок емоційної грамотності та соціальної взаємодії. Дослідження показують, що Roots of

Empathy дозволяє знизити рівень агресії та булінгу серед учнів на 50–88 %, а також сприяє зростанню просоціальної поведінки, такої як допомога та співпраця, причому позитивні зміни зберігаються до трьох років після завершення програми. Програма реалізується в усіх провінціях Канади англійською, французькою та кількома індігенними мовами, а також поширена в понад 11 країнах світу, включаючи США, Нову Зеландію та країни Європи [20].

Щодо профілактики комп'ютерної залежності, Південна Корея впровадила національну політику, яка включає програми зменшення залежності від інтернету серед молоді. Програми Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS), Roots of Empathy, LifeSkills Training (LST) передбачають консультування, освітні заходи та обмеження часу використання інтернету для підлітків [22].

Програма PROTECT (Professioneller Umgang mit technischen Medien) — це цілеспрямована групова інтервенція на основі когнітивно-поведінкової терапії, розроблена з метою профілактики та корекції інтернет- і геймерської залежності в підлітків. Вона базується на сучасних теоретичних моделях поведінкових залежностей, зокрема I-PACE, і орієнтована на модифікацію ключових чинників ризику та факторів, що підтримують патологічне використання цифрових медіа: нудьги та мотиваційних проблем, схильності до прокрастинації та тривожності щодо виконання завдань, соціальної тривожності й неефективних стратегій емоційної регуляції. Інтервенція складається з чотирьох сесій тривалістю по 90 хвилин, які проводяться групою з двох навчених психологів протягом кількох тижнів безпосередньо в школі. Кожне заняття включає психоедукацію про механізми формування залежності й процеси винагородження в мозку; активацію поведінки шляхом планування альтернативних дозвіллевих активностей; когнітивну реструктуризацію для виявлення та корекції деструктивних автоматичних думок (наприклад, «без гри я нудьгуватиму»); навчання послідовній моделі розв'язання проблем; а також вправи з емоційної регуляції — техніки

релаксації, контролю імпульсів і зниження тривоги й агресії. Для поглиблення мотивації до змін у рамках кожного блоку використовуються кейс-приклади, які сприяють виникненню когнітивного дисонансу та усвідомленню підлітками негативних наслідків надмірного користування інтернетом і іграми.

Клінічне мультицентричне рандомізоване дослідження за участю 422 учнів віком 12–18 років із трьох федеральних земель Німеччини продемонструвало, що через 12 місяців після інтервенції група PROTECT показала зниження симптомів інтернет- і геймерської залежності на 39,8 %, тоді як у контрольній групі цей показник становив 27,7 % (Cohen's $d = 0,67$). Окрім суттєвого зменшення ознак залежності, у підлітків, які пройшли програму, відзначалося зниження прокрастинації й покращення навичок емоційної регуляції, що зберігалось протягом року спостереження. Успішна реалізація PROTECT в умовах школи потребує попередньої сертифікації фасилітаторів за протоколом програми, планування інтеграції занять у розклад навчального процесу та проведення оцінювання учасників на етапах скринінгу та повторних замірів (1, 4 і 12 місяців) із використанням стандартизованих інструментів, таких як CSAS-J (Computerspielabhängigkeitsskala) та CIUS (Compulsive Internet Use Scale).

Завдяки чіткій структурі, обмеженій тривалості та сфокусованості на найважливіших психо- та когнітивно-поведінкових механізмах, PROTECT зарекомендувала себе однією з небагатьох програм із доказовою базою, що забезпечує стійке зниження симптомів інтернет- і геймерської залежності в підлітків[28].

Паралельно з клінічними підходами активно використовуються цифрові “детокс-табори” – наприклад, чотиритижневі програми Reset у США та Канаді, що поєднують проживання в коледж-типових гуртожитках із тренінгами з формування життєвих навичок і відмови від екранів, у результаті чого підлітки набувають альтернативних моделей дозвілля та зменшують час онлайн на 20–30% [31].

У Австралії сімейні програми, які включають щотижневі завдання з встановлення «медіа-правил» і спільних офлайн-активностей, показують зниження показників інтернет- та смартфон-залежності серед дітей до 2–3% та помітне поліпшення сімейної комунікації [31].

Водночас досвід Південної Кореї засвідчив: політика «нічного цензу» ігрових серверів для неповнолітніх не змогла суттєво знизити рівень використання мережі серед підлітків, що спонукало уряд звернутися до доказових психологічних і сімейних втручань замість регуляторних заборон [22].

У Китаї Національна адміністрація кіберпростору запропонувала створення «режиму неповнолітнього» на цифрових платформах, який обмежує час доступу та контент залежно від віку, з метою ранньої профілактики залежності [21].

У Великій Британії низка шкіл Лондона запровадила заборону на використання смартфонів для учнів 7–9 класів із конфіскацією пристроїв у разі порушення, що вже демонструє зниження відволікань та покращення концентрації під час уроків. Також британські освітяни розробляють «Посібники з цифрового благополуччя» спільно з батьками, щоб сформуванати у підлітків відповідальне ставлення до гаджетів і навчити їх безпечним практикам у мережі [30].

На міжнародному рівні ЮНІСЕФ популяризує ініціативи з «цифрового батьківства», де дорослим надають поради з ефективного супроводу онлайн-поведінки дітей та створення збалансованого медіа-середовища в сім'ї, а також готує керівництво з програмування для батьків підлітків, що містить розвиток навичок діалогу, встановлення меж і підтримки автономії дитини [30].

Системний огляд шкільних протоколів профілактики Інтернет-залежності показує, що ефективними є програми, що поєднують раннє скринінгове виявлення, розвиток життєвих навичок та лонгїтюдний супровід учнів і сімей [31]. Такий інтегрований підхід дозволяє створити безпечне

цифрове середовище для підлітків, зменшити ризики залежності й одночасно розвивати критичне мислення та навички саморегуляції.

У межах українського досвіду реалізації програм профілактики агресії та інтернет-залежності серед підлітків можна виокремити кілька ключових ініціатив, кожна з яких має чітку методичну структуру, визначені строки та конкретні цільові групи.

Першою за часом розробки є програма «Зупинись! – Посміхнись!», створена Т. Журавель, К. Сергєєвою та О. Шароварою у 2013 р. для вихованців шкіл соціальної реабілітації з агресивними проявами. Вона включає сім групових занять по 60–90 хв протягом двох місяців (1 засідання/тиждень). Перші два—діагностичні: вправи-«снігові кулі» та Q-сортування дозволяють встановити правила групи й оцінити початковий рівень самооцінки й агресивності. Чотири корекційні заняття поєднують «листи гніву», пластичне моделювання емоцій, арт-імпровізації й рольові ігри («Симфонія конфлікту», «Корабель серед скель»), що дає підліткам безпечні канали для вираження та контролю гніву. Одне заключне заняття з вправами «У світі людей» і груповою рефлексією закріплює навички самоконтролю та ефективної комунікації.

У межах ювенальної юстиції діє модульна програма «Anger Management» (2014), розроблена О. Кальчевою й О. Васляном для хлопців 14–18 років у групах по 10–15 осіб. Протягом 4–6 тижнів підлітки проходять п'ять занять (60 хв кожне), зокрема психоедукацію про тригери гніву, вправи на дихальну й м'язову релаксацію та відпрацювання асертивних фраз у ролевих іграх [8].

У загальноосвітніх школах упроваджують соціально-педагогічні тренінги з профілактики агресії, що складаються з 6–8 занять (45–60 хв) щотижня. Вони містять лекції з теорії конфліктів, вправи на самодіагностику емоцій, рольові моделі розв'язання суперечок і групове обговорення реальних кейсів.

Методика «Безпечна поведінка підлітків в Інтернеті» (2019) пропонує 8–10 тренінгових вправ для 8–9 класів у 15–20 учасників, що проходять протягом 5–6 уроків по 45–60 хв. Поєднуються короткі лекції про кіберзагрози, діагностика рівня залежності за CIUS, вправи з медіаграмотності (аналіз фейків, «золоті правила» безпеки), групові обговорення та домашні завдання на «цифровий детокс». Додатково передбачені два воркшопи для батьків (90 хв кожен) з налаштування батьківського контролю та формування сімейних медіа-правил[13].

Авторська «Програма профілактики кіберзалежності» (Asieieva т. і., 2021) складається з чотирьох лекційно-практичних сесій по 90 хв із участю психологів, наркологів та ІТ-медіаторів. Кожна сесія поєднує психоедукацію про допамінову систему, когнітивну реструктуризацію («без гейму—нудьга»), планування альтернативних офлайн-активностей і peer-to-peer групову підтримку. Моніторинг ефективності здійснюється щоквартально з використанням CIUS та CSAS-J [21]].

У 2020 р. за підтримки HealthRight Ukraine було видано методичний посібник «Подолання агресивної поведінки», що узагальнює практики психоедукації, релаксації та арт-терапії для реабілітаційних центрів. Він включає 6 модулів по 90 хв із рольовими вправами та техніками емоційної регуляції, рекомендованими для щомісячного циклу занять[15].

2.3. Розробка авторської програми психопрофілактики агресивної поведінки

Авторська програма психопрофілактики агресивної поведінки «Альтернатива агресії: розвиток емоційного інтелекту та конструктивної комунікації» орієнтована на підлітків віком 13–15 років та базується на поєднанні тренінгових, арт-терапевтичних, когнітивно-поведінкових і інтерактивних методів. Програма враховує вікові особливості цільової

аудиторії, потребу в самовираженні та одночасно - у межах і правилах. Її структура дозволяє поступово, від заняття до заняття, формувати навички, які сприяють зниженню рівня агресії, розвитку самоконтролю, соціальної компетентності та емоційної стійкості.

Програма розроблена з метою зниження рівня агресивної поведінки серед підлітків віком 13–15 років шляхом формування емоційної обізнаності, розвитку саморегуляції, комунікативних навичок та вмінь конструктивного вирішення конфліктів. Теоретичним підґрунтям програми є концепції емоційного інтелекту (Д. Гоулман), когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек), ненасильницької комунікації (М. Розенберг) та теорії соціального навчання (А. Бандура). Програма передбачає проведення 8 тренінгових занять по 90 хвилин кожне у групах з 10–15 осіб.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ

Заняття 1. Знайомство.

Мета: надати учасникам інформацію щодо понять «самосприйняття»

Заняття 1. Знайомство та основи самосприйняття

Мета заняття:

- створити позитивну атмосферу в групі та сформувати перші міжособистісні зв'язки;
- ознайомити учасників із поняттями «самосприйняття», «агресія», «хейт»;
- розпочати обговорення причин агресії в повсякденному та віртуальному середовищі (зокрема в комп'ютерних іграх);
- дати базові стратегії емоційного самоконтролю.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: інтерактивна групова робота, міні-лекція, обговорення, вправи

Структура заняття:

1. Вступ (15 хв):

- Вітання учасників
- Представлення тренерів (коротко про себе)
- Коротке ознайомлення з темою тренінгу, загальним курсом та регламентом
- Обговорення правил групи: безпека, повага, конфіденційність, право «нічого не говорити»

2. Знайомство (20 хв):

- Вправа «Ім'я + асоціація»: кожен називає своє ім'я й додає слово, що його характеризує (наприклад: «Я - Андрій, і я активний»)
- Вправа «Спільне та різне»: учасники в парах знаходять три спільні й одну відмінну рису, потім діляться у колі

3. Мотиваційне введення в тему (15 хв):

- Групове обговорення: «Що таке агресія? Якою вона буває?»
- Міні-лекція з візуальним супроводом: коротке пояснення понять «агресія», «хейт», «самосприйняття», «емоції» (Додаток А)
- Визначення джерел агресії в реальному житті та в ігровому середовищі (комп'ютерні ігри, соцмережі тощо)

4. Робота в підгрупах (20 хв):

- Вправа «Чому це дратує?» - кожна група отримує типову ситуацію з агресивною реакцією в онлайн-грі та обговорює, що могло її викликати
- Обговорення в загальному колі: які були емоції, як можна було інакше відреагувати

5. Завершення заняття (10 хв):

- Рефлексивна вправа «Три думки»: учасники пишуть на стікерах три речі, які сьогодні запам'ятали або які змусили замислитися
- Коло вражень: по черзі кожен ділиться одним словом чи короткою фразою про своє враження від заняття
- Анонс наступної теми

Заняття 2. Емоції та саморегуляція

Мета заняття:

- поглибити розуміння емоцій та їхнього впливу на поведінку;
- навчити учасників розпізнавати власні емоції та керувати ними;
- сформувати первинні навички саморегуляції в напружених ситуаціях (зокрема під час гри або спілкування онлайн).

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: інтерактивна міні-лекція, групова робота, практичні вправи

Структура заняття:

1. Актуалізація (10 хв):

- Вітання, нагадування правил групи
- Коротке коло: «З якою емоцією я сьогодні прийшов/прийшла?»
- Анонс теми заняття

2. Вправа «Що відчуває герой?» (15 хв):

- Учасники отримують зображення або короткі описи ситуацій (у тому числі ігрових)
 - Завдання - визначити, яку емоцію, на їхню думку, переживає персонаж, і як ця емоція може вплинути на його поведінку

- Обговорення: як ми зазвичай розпізнаємо емоції - свої й чужі

3. Міні-лекція «Емоції: як це працює» (10 хв) (Додаток Б):

- Розгляд основних базових емоцій: радість, страх, злість, сум, сором
- Зв'язок між емоцією, думкою та поведінкою
- Що таке саморегуляція та чому вона важлива

4. Практична вправа «Світлофор емоцій» (20 хв):

- Техніка усвідомлення та керування імпульсом:
 - Червоне світло - зупинись
 - Жовте - подумай
 - Зелене - дій свідомо

– Учасники розігрують короткі сценки, де потрібно застосувати цю техніку в умовах конфлікту, сварки, агресії під час гри

5. Техніки самозаспокоєння (20 хв):

– Практика дихальної техніки (наприклад, «Квадрат дихання»)

– Вправа «Заземлення 5–4–3–2–1» (звернення до п'яти відчуттів)

– Колективне обговорення: що з цього було реально корисним, коли це може згодитись?

6. Рефлексія та підсумки (15 хв):

– Вправа «Емоційний рюкзак»: що я беру з собою з цього заняття?

– Формулювання особистої стратегії на випадок емоційного зриву

– Анонс наступного заняття: «Асертивність: як захищати себе без агресії»

Заняття 3. Асертивність: як відстоювати себе без агресії

Мета заняття:

– ознайомити учасників із поняттям асертивності як формою впевненої, але ненасильницької поведінки;

– розвивати навички захисту власних меж, уміння відмовляти та висловлювати думку без агресії;

– сформувати первинне розуміння відмінності між асертивністю, пасивністю та агресією.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: тренінгові вправи, рольові ігри, групове обговорення, міні-лекція

Структура заняття:

1. Вступ і мотивація (10 хв):

– Привітання, коротке коло «Як я почуваюсь сьогодні?»

– Актуалізація: «У яких ситуаціях важко сказати “ні”?»

– Анонс теми заняття

2. Міні-лекція «Що таке асертивність?» (10 хв) (Додаток В):

– Визначення трьох основних стилів поведінки:

- Пасивна (ігнорую себе)
- Агресивна (ігнорую інших)
- Асертивна (поважаю себе й інших)

– Приклади асертивних висловлювань

– Пояснення, чому саме асертивність є основою психологічного здоров'я і добрих стосунків

3. **Вправа «Мої кордони» (15 хв):**

– Робота в парах: обговорення ситуацій, коли особисті межі були порушені

– Розбір емоцій, які виникли в цих ситуаціях

– Обговорення в групі: як можна було відстояти себе асертивно

4. **Рольова вправа «3 стилі поведінки» (20 хв):**

– Три учасники розігрують одну й ту саму ситуацію в трьох варіантах:

- пасивна відповідь («Мені незручно, але... добре»)
- агресивна відповідь («Відчепись!»)
- асертивна відповідь («Я тебе поважаю, але я не згоден/згодна»)

– Обговорення з групою: як змінюється враження і результат залежно від стилю

5. **Вправа «Я-повідомлення» (20 хв):**

– Навчання формулюванню емоцій і потреб через конструктивну фразу:

«Я відчуваю... коли... і мені потрібно...»

(наприклад: «Я злюсь, коли перебивають мої слова. Я хочу, щоб мене вислухали до кінця»)

– Практика у парах із зворотним зв'язком

6. **Рефлексія і закріплення (15 хв):**

– Коло думок: «Що було новим або несподіваним сьогодні?»

– Вправа «Мій особистий стоп» - кожен пише собі на стікері фразу, якою може асертивно захистити себе у складній ситуації

– Анонс наступного заняття: «Як не піддаватись на провокації: техніки антибулінгу»

Заняття 4. Як не піддаватися на провокації: техніки антибулінгу та самоконтролю

Мета заняття:

- навчити підлітків розпізнавати провокативну поведінку (з боку однолітків чи в онлайн-середовищі);
- сформувати навички емоційної стабільності й ненасильницької реакції на вербальні атаки, «підколки», булінг;
- ознайомити з базовими техніками антибулінгу (зокрема в ігровому просторі та соцмережах).

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: інтерпретація життєвих ситуацій, рольові ігри, груповий аналіз, міні-лекція

Структура заняття:

1. Актуалізація (10 хв):

- Вітання, настрої у колі: «Одна емоція, з якою я зіткнувся/лась за останній день»
- Запитання до групи: «Чи траплялося, що хтось спеціально намагався вивести тебе з рівноваги? Як ти реагував/ла?»
- Вступ до теми: що таке провокація і як її розпізнати

2. Міні-лекція «Булінг, провокації та відповідь без агресії» (10 хв) (Додаток Г):

- Короткий огляд форм провокацій: прямі образи, «жарти», сарказм, кібербулінг
- Механізм «емоційної пастки»: коли провокатор хоче змусити тебе втратити самоконтроль
- Чому спокійна реакція - не слабкість, а сила

– Техніки реагування: ігнорування, спокійна відповідь, відвернення уваги, пошук підтримки

3. Вправа «Вийди з пастки» (20 хв):

– Учасникам пропонуються типові ситуації булінгу або провокацій (у класі, в грі, в чаті)

– У парах розігруються 2 варіанти реакції: емоційний зрив і самоконтроль

– Обговорення в групі: що спрацювало краще і чому?

4. Техніка «Екран спокою» (15 хв):

– Візуалізація захисного бар'єра: учасник уявляє, що всі образи «відскакують» від невидимого щита

– Практичне застосування: тренування коротких відповідей (наприклад, «Мені не цікаво», «Можеш сказати це ще раз?», «Твоє право так думати»)

– Обговорення: які відповіді спокійні, але тверді?

5. Індивідуальна вправа «Мої три варіанти реакції» (15 хв):

– Учасник пригадує ситуацію, коли його спровокували

– Пише три способи, як можна було зреагувати без агресії

– Ділиться одним варіантом у загальному колі (за бажанням)

6. Рефлексія та закріплення (15 хв):

– Вправа «Я можу залишатись спокійним, коли...»

– Обговорення: що виявилось новим, складним, надихаючим

– Анонс наступної теми: «Управління енергією: що робити з накопиченою злістю?»

Заняття 5. Управління енергією гніву: що робити з накопиченою злістю?

Мета заняття:

– допомогти учасникам усвідомити природу гніву та його функції;

– навчити безпечних способів вираження і переробки агресивних емоцій;

– сформувати навички конструктивного вивільнення напруги та перенаправлення енергії гніву.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: міні-лекція, самоспостереження, емоційні вправи, тілесні техніки, обговорення

Структура заняття:

1. **Вступ (10 хв):**

- Привітання, коротке «емоційне коло»
- Запитання до групи: «Як ви зазвичай почуваетесь, коли злитесь?»
- Вступ до теми: *“Гнів - це енергія. Але що з нею робити?”*

2. **Міні-лекція «Що таке гнів і як він працює?» (10 хв) (Додаток**

Д):

- Гнів як базова емоція: його біологічна функція (захист, реакція на порушення меж, несправедливість)
- Як накопичена злість впливає на тіло, розум і стосунки
- Чому придушення гніву може бути небезпечним так само, як і його вибух
- Важливість усвідомлення й перенаправлення емоційної енергії

3. **Вправа «Мій стиль гніву» (15 хв):**

- Учасникам пропонуються твердження на кшталт: «Коли я злюсь, я мовчу/кричу/ігнорую/думаю про помсту...»
- Індивідуальна робота + групове обговорення: які реакції найчастіші, чи є вони ефективними?

4. **Практична частина: тілесні способи зняття напруги (20 хв):**

- Вправа «Стисни і відпусти»: напруження м'язів і розслаблення
- «Дихання 4-4-4» (глибоке квадратне дихання для самозаспокоєння)
- Техніка «Гнів через рух»: запропоновані рухи (удари по подушці, стискання рушника, жести руками), які можна використовувати безпечно вдома

5. **Креативна вправа «Злість на папері» (15 хв):**

– Учасники малюють або символічно записують на аркуші те, що їх злить

– Після цього - розривання або зминання аркуша як символічний акт «звільнення»

– Короткий обмін враженнями в групі

6. Побудова індивідуальної стратегії (10 хв):

– Вправа «Мій план дій, коли злюсь»:

- Що я помічаю в собі?
- Що можу зробити замість крику чи вибуху?
- До кого можу звернутись?

7. Рефлексія і завершення (10 хв):

– Підсумкове коло: «Сьогодні я зрозумів/ла, що...»

– Нагадування: гнів - це нормально, головне - як з ним поводитися

– Анонс наступного заняття: «Інтернет і я: де межа між грою, залежністю та втечею від емоцій?»

Заняття 6. Інтернет і я: де межа між грою, звичкою та залежністю?

Мета заняття:

- сформувані усвідомлені ставлення до власної цифрової поведінки;
- допомогти учасникам розрізнати здорове використання цифрових технологій і ризиковану/залежну поведінку;
- обговорити емоційні причини втечі в онлайн-простір і надати інструменти самостереження та саморегуляції.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: самоаналіз, робота в малих групах, міні-лекція, обговорення

Структура заняття:

1. Вступ (10 хв):

– Привітання, коротке коло: «Які 3 речі в Інтернеті чи іграх мені подобаються найбільше?»

– Обговорення запитання: *«Чи можна грати багато і не мати залежності?»*

2. Міні-лекція «Цифрова поведінка: норма чи залежність?» (10 хв) (Додаток Е):

– Розгляд понять: звичка, захоплення, залежність

– Ознаки комп'ютерної залежності: втрата контролю над часом, занедбання обов'язків, дратівливість без доступу до гаджета

– Чому підлітки частіше йдуть в онлайн: втеча від тривоги, соціальних труднощів, порожнечі, самотності

3. Вправа «День із мого екрана» (15 хв):

– Учасники приблизно відновлюють, скільки годин на день проводять в онлайні (ігри, соцмережі, перегляд відео тощо)

– У парах обговорення: *«Що я міг/могла б зробити за цей час офлайн?»*

– Групове обговорення: чи онлайн витісняє щось важливе?

4. Вправа «Мої емоції - мій Інтернет» (20 хв):

– Робота з картками емоцій: учасники обирають ті, які найчастіше відчують перед тим, як залізти в телефон/гру

– Розбір: *«Я злюсь - я в TikTok», «Я нудьгую - я в гру», «Я засмучений - я в YouTube»*

– Висновок: емоційні тригери як причина втечі в екран

5. Формування особистих цифрових правил (20 хв):

– Учасники складають 3–5 індивідуальних правил (приклади: «не беру телефон за стіл», «1 день на тиждень без ігор», «граю не більше 1 год» тощо)

– Обговорення в групі: *«Яке правило для тебе найскладніше дотримуватися?»*

6. Рефлексія і підсумок (15 хв):

– Вправа «Моя цифрова пауза»: кожен обирає одну дію або зміну, яку спробує реалізувати найближчі 3 дні

– Коло вражень: *«Що нового я дізнався/зрозумів сьогодні?»*

– Анонс наступного заняття: *«Повага, дружба, токсичність: як будувати здорові стосунки з однолітками»*

Заняття 7. Дружба, повага, токсичність: як будувати здорові стосунки з однолітками

Мета заняття:

– допомогти учасникам розпізнавати ознаки здорових і токсичних стосунків;

– розвивати навички емпатії, конструктивного зворотного зв'язку та захисту особистих меж;

– підвищити усвідомленість щодо впливу соціального оточення на емоційний стан і поведінку.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: дискусія, групові вправи, міні-лекція, самоаналіз, рольові ситуації

Структура заняття:

1. Актуалізація (10 хв):

– Коротке коло: «Мене надихає у друзях...», «Мені важко, коли друзі...»

– Запитання до групи: *«Чи можуть “друзі” бути токсичними?»*

2. Міні-лекція «Здорові й токсичні стосунки: як відрізнити?» (10 хв) (Додаток Ж):

– Огляд ознак здорових взаємин: взаємоповага, підтримка, довіра, право на особисту думку– Ознаки токсичних стосунків: приниження, знецінення, контроль, маніпуляції

– Соціальний тиск, булінг у групі, онлайн-насмішки як прояви токсичної динаміки

3. Вправа «Світлофор стосунків» (15 хв):

– Картки з поведінковими ситуаціями (зелене - ок, жовте - сумнівне, червоне - токсичне)

– Групова дискусія: які сигнали говорять про потребу в захисті своїх меж?

4. Практична вправа «Як сказати “мені не ок”» (20 хв):

– Тренування асертивних фраз у відповідь на некоректні жарти, нав'язливість, публічну критику

– Робота в парах: учасники вигадують сценарії й практикують фрази підтримки себе та друзів

– Збір прикладів: як можна ввічливо, але впевнено дати зрозуміти, що поведінка неприйнятна

5. Вправа «Колесо підтримки» (15 хв):

– Індивідуальне завдання: хто входить до мого кола довіри, хто мене надихає, хто виснажує

– Обговорення: *«Чи я маю право обмежувати спілкування, якщо воно мені шкодить?»*

6. Рефлексія та підсумок (20 хв):

– Обговорення: *«Якою має бути дружба, щоб я в ній розвивався/розвивалась, а не втратив/ла себе?»*

– Вправа «Я ціную в собі...» - учасники завершують фразу на аркуші або вголос

– Анонс фінального заняття: *«Мій вибір: як зберігати баланс і бути вільним від агресії»*

Заняття 8. Мій вибір: як зберігати баланс і бути вільним від агресії

Мета заняття:

– закріпити ключові знання й навички з усього курсу;

– сформувати усвідомлення власної відповідальності за вибір реакції в конфліктних або стресових ситуаціях;

– підвищити впевненість у своїй здатності керувати емоціями та будувати здорові стосунки;

– дати можливість учасникам осмислити особисті зміни та попрощатися з групою.

Тривалість: 90 хвилин

Форма проведення: інтерактивне узагальнення, арт-техніки, вправи на саморефлексію, завершальний ритуал

Структура заняття:

1. Вступ і налаштування (10 хв):

– Привітання, коротке коло: *«Одна навичка, яку я хочу зберегти з цього курсу»*

– Анонс теми заняття: *«Мій вибір - між агресією, втечею і здоровою реакцією»*

2. Інтерактивна вправа «Карта змін» (20 хв):

– Учасники отримують шаблон з 3-ма запитаннями:

1. Що я дізнався про себе за цей час?
2. Які ситуації навчився краще розуміти?
3. Що я спробую змінити у своїй поведінці?

– Робота в малих групах (по 3–4 учасники), обговорення особистих відкриттів

3. Вправа «Мій емоційний інструментарій» (15 хв):

– На ватмані або окремих аркушах учасники складають перелік власних «ресурсів»:

- техніки саморегуляції
- фрази самозахисту
- способи вираження гніву без шкоди
- корисні «стоп-сигнали» в онлайн-середовищі

– Групове обговорення: *«Що в мені вже є, щоб бути сильним - але спокійним?»*

4. Арт-вправа «Я - автор своєї реакції» (20 хв):

– Кожен учасник створює колаж, малюнок або символічну картку з фразою, яка буде його особистим нагадуванням (наприклад: *«Моя сила - у спокої»*, *«Я маю право на “ні”»*, *«Я не зобов'язаний відповідати агресією»*)

– За бажанням - презентація роботи в колі

5. Вправа-закріплення «Я обираю...» (15 хв):

– Техніка мовчазного вибору: учасники розкладають перед собою картки зі словами («агресія», «самоконтроль», «ігнорування», «повага», «паніка», «впевненість», тощо)

– З них вони обирають 3, які хочуть забрати із собою як орієнтири на майбутнє

– Коротке обговорення: *«Чому саме ці слова?»*

6. Завершення й ритуал прощання (10 хв):

– Вправа «Слово групі»: кожен учасник у довільному порядку говорить фразу на кшталт:

«Я вдячний/вдячна за...», *«Я забираю з собою...»*

– За бажанням - вручення символічних «сертифікатів» або приємного нагадування (наприклад, надрукована картка з афірмацією)

ВИСНОВКИ

1. Агресія — це поведінкова форма, спрямована на завдання шкоди іншій особі або об'єкту, що спирається на біологічні імпульси (активність мигдалеподібного комплексу, рівень нейротрансмітерів), внутрішні психодинамічні конфлікти (інстинкти Ероса й Танатосу, архетип «Тіні») та когнітивно-неоасоціативні механізми (активація тригерних мереж, упереджена інтерпретація). Агресивність же характеризує стійку схильність індивіда до використання агресії як способу реагування на стресові або фрустраційні ситуації. Комплексний підхід до вивчення цих феноменів дає змогу розробляти цілеспрямовані стратегії профілактики та корекції агресивної поведінки в різних вікових групах.

2. Сучасні комп'ютерні ігри, поділені за жанрами (екшн, RPG, стратегії, симулятори, казуальні), становлять вагомий соціально-психологічний феномен. Згідно зі статистикою, понад 35 % молоді обирають шутери, близько 25 % — RPG, 15 % — стратегії та 18 % — симулятори, а діти до 14 років переважно грають у казуальні ігри на мобільних пристроях. Різноманітність жанрів одночасно відкриває як можливості для когнітивного й соціального розвитку, так і ризики надмірного залучення та формування агресивної ідентифікації.

3. Короткострокова взаємодія з агресивним ігровим контентом може активувати агресивні когнітивні схеми й тимчасово знижувати рівень самоконтролю. Проте лонгітюдні дослідження демонструють неоднозначні результати: позиція «ризикового» впливу (Андерсон і Бушман, Gentile) контрастує зі скептичною (Ferguson), що підкреслює роль публікаційного зсуву та соціально-економічних модераторів. Сьогодні вважають, що вплив насильницьких ігор залежить від індивідуально-особистісних рис, ігрового контексту та конкретного жанру.

4. Агресивна поведінка дітей і підлітків формується під впливом фізіологічних змін (гормональні флуктуації, незрілість префронтальної кори),

особистісних рис (імпульсивність, низька толерантність до фрустрації) та соціальних чинників (сімейні моделі, груповий тиск, медіа). Підлітковий вік із його прагненням автономії, потребою в самоствердженні та емоційною лабільністю є критичним періодом для втручань, що вимагають індивідуалізованого підходу та розвитку навичок емоційної регуляції.

5. Ефективні програми профілактики агресії та залежності від комп'ютерних ігор поєднують шкільні уроки з життєвими навичками (LST, PATHS), сімейні тренінги («медіа-правила» для батьків) та громадські ініціативи (Roots of Empathy, PROTECT, цифрові «детокс-табори»). Інтеграція когнітивно-поведінкових методик, арт-терапії й лонгітюдного супроводу сприяє водночас зниженню агресивності, зміцненню міжособистісних зв'язків та формуванню здорових цифрових звичок.

6. Авторська програма «Альтернатива агресії» для підлітків 13–15 років базується на концепціях емоційного інтелекту, когнітивно-поведінкової терапії, ненасильницької комунікації та соціального навчання. Восьмисесійний курс, що включає міні-лекції, арт-вправи, рольові ігри й тілесні техніки, спрямований на розвиток самосприйняття, саморегуляції, асертивності та конструктивного вирішення конфліктів, що забезпечує сталість позитивних змін у поведінці й емоційному стані підлітків.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно проводити масштабні лонгітюдні дослідження з урахуванням різних чинників (особистісні риси, сімейний контекст, соціально-економічні умови), а також розробляти адаптивні програми втручання, що поєднуюватимуть цифрові технології з когнітивно-поведінковими методами та арт-терапією, для персоналізованого підходу до профілактики агресії в різних вікових та культурних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев Ю. С. Причины возникновения подліткової агресії в сучасному середовищі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2014. № 5(1). С. 148–157. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2014_5%281%2919
2. Андреев Ю. С. Теоретичні передумови прояву та попередження агресивної поведінки серед дітей та підлітків. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2012. № 19(2). С. 196–204.
3. Блискун О. О. Кіберагресія: сучасна техніка психологічної допомоги засобами Інтернет-середовища. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск «Становлення особистості як суб'єкт життєвого шляху»*. 2011. Т. 2. С. 177–187.
4. Боева Е. В. Вербальна агресія та засоби її вираження у сучасному соціумі. *Науковий вісник Південно-українського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Серія «Лінгвістичні науки»*. 2011. № 13. С. 46–54. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvypupu_2011_13_10
5. Вовк Н. Я. Явище тролінгу в Інтернеті як загроза інформаційному суспільству. *Інформація, комунікація, суспільство: матеріали 2-ї Міжнародної наукової конференції ІКС-2013 (16–19 травня 2013)*. Львів: Вид-во Львівської національної академії прикладних наук, 2013. С. 104–105.
6. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національної академії наук України імені Ярослава Мудрого. Серія «Соціологія»*. 2016. Т. 3, № 30. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnyuac_2016_3_13
7. Гошовський Я. О. Ресоціалізація девіантної поведінки важковиховуваних підлітків. *Молодіжна політика: проблеми і перспективи: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції*. Дрогобич: Вимір, 2005. С. 302–310.

8. Журавель Т., Сергеева К., Шароварова О. Програма профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації «Зупинись! – Посміхнись!». *База політик, програм, проектів профілактики правопорушень серед неповнолітніх.*

URL: <https://iccjc.org.ua/practice/programa-profilaktyky-agresyvnoyi-povedinky-pidlitkiv-u-czentrah-soczialno-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-zupynys-posmihnys/>.

9. Журавель Т., Сергеева К., Шароварова О. Програма профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації «Зупинись! – Посміхнись!». *База політик, програм, проектів профілактики правопорушень серед неповнолітніх.*

URL: <https://iccjc.org.ua/practice/programa-profilaktyky-agresyvnoyi-povedinky-pidlitkiv-u-czentrah-soczialno-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-zupynys-posmihnys/>.

10. Камінська О. В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка.* 2013. Вип. 22. С. 41–45.

11. Кокарча Ю. А. Тролінг як засіб політичної маніпуляції в Інтернет-просторі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 22: Політологічні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін.* 2016. № 20. С. 77–82.

12. Нікітіна А. В. Дискурсна особистість як лінгводидактичне поняття. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2015. № 4(51). С. 271–282.

13. Олексин О. І. Безпечна поведінка підлітків в Інтернеті. *Захищена сторінка.*

URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/programi/file132.pdf>.

14. Пілецька Л. С., Петричук М. Соціально-психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. *Вісник Прикарпатського університету: філософські та психологічні науки. Серія «Психологія».* 2019. № 22. С. 91–96.

15. Подолання агресивної поведінки тренінгова програма для неповнолітніх. URL: <https://www.healthright.org.ua/wp-content/uploads/2020/08/ПОДОЛАННЯ-АГРЕСИВНОЇ-ПОВЕДІНКИ-тренінгова-програма-для-неповнолітніх.pdf>.

16. Шамне А. В. Період “adolescence” в контексті проблеми вікових переходів та “кризовості-безкризовості” психічного розвитку в онтогенезі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2010. № 11. С. 427–436.

17. Як розпізнати Інтернет-тролів та чому з ними краще не сперечатися. *ESET Україна*. Режим доступу: <https://eset.ua/ua/blog/view/115/kak-raspoznat-internetrolley-ipochemu-s-nimi-luchshe-ne-sporit>

18. Anderson C. A., Bushman B. J. Effects of violent video games on aggressive behavior and prosocial behavior. *Psychological Science*. 2001. Vol. 12, No 5. P. 353–359.

19. Botvin LifeSkills Training | Evidence-based prevention. *Botvin LifeSkills Training*. Режим доступу: <https://www.lifeskillstraining.com> (дата звернення: 30.04.2025).

20. Bushman B. J., Bonacci A. M., Pedersen W. C. Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2005. Vol. 88, No 6. P. 969–983.

21. Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. *vLex*. URL: <https://vlex.com.co/vid/cyber-addiction-psychoprophylaxis-program-908530520> (date of access: 31.05.2025).

22. Ferguson C. J. Does media violence predict societal violence? It depends on what you look at and when. *Journal of Communication*. 2015. Vol. 65, No 1. P. 193–212.

23. Gentile D. A. The effects of video games on children: what parents need to know. *Pediatrics*. 2011. Vol. 127, No 4. P. 781–787.

24. Hilgard J., Engelhardt C. R., Rouder J. N. Overstated evidence for short- term effects of violent games on affect and behavior: a reanalysis of Anderson et al. (2010). *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143, No 7. P. 757–774. Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/bul0000074>
25. Home – Roots of Empathy. *Roots of Empathy*. Режим доступа: <https://us.rootsofempathy.org> (дата звернення: 30.04.2025).
26. Inclusion of “gaming disorder” in ICD-11. *World Health Organization*. Режим доступа: <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11> (дата звернення: 30.04.2025).
27. Karriker-Jaffe K. J., Foshee V. A., Ennett S. T., Suchindran C. The development of aggression during adolescence: sex differences in trajectories of physical and social aggression among youth in rural areas. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2008. Vol. 36, No 7. P. 1227–1236.
28. Klinesmith J., Kasser T., McAndrew F. T. Guns, testosterone, and aggression: an experimental test of a mediational hypothesis. *Psychological Science*. 2006. Vol. 17, No 7. P. 568–571.
29. Paschke K., Austermann M. I., Thomasius R. Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers: development and validation of the Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A). *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9, No 4. P. 993. Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/jcm9040995>
30. PATHS Program LLC – Character Development Curriculum for PreK–Grade 12. *PATHS Program LLC*. Режим доступа: <https://pathsprogram.com/> (дата звернення: 30.04.2025).
31. Prescott A. T., Sargent J. D., Hull J. G. Meta- analysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2018. Vol. 115, No 40. P. 9882–9888. Режим доступа: <https://doi.org/10.1073/pnas.1611617115>
32. Protect Program empowers Soldiers to support one another. *U.S. Army News*. Режим доступа:

https://www.army.mil/article/271886/protect_program_empowers_soldiers_to_support_one_another (дата звернення: 30.04.2025).

33. Rumpf H.-J. et al. Including gaming disorder in the ICD-11: the need to do so from a clinical and public health perspective. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7, No 3. P. 556–561. Режим доступу: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>

34. Simeone-DiFrancesco C., Roediger E., Stevens B. *Schema Therapy with Couples: A Practitioner's Guide to Healing Relationships*. Oxford: John Wiley & Sons, 2015. 286 p.

35. Stop Bullying Home Page. *StopBullying.gov*. Режим доступу: <https://www.stopbullying.gov/> (дата звернення: 30.04.2025).

36. Yakovytska L. S. et al. Computer addiction as a new way of personal self-realization of student youth. *IOP Conference Series: Physics*. 2022. Vol. 2288. Article 012040. DOI: 10.1088/1742-6596/2288/1/012040.

ДОДАТКИ

Додаток А

Міні-лекція: Що таке агресія і як вона пов'язана з емоціями та самосприйняттям?

Сьогодні ми поговоримо про дещо дуже важливе - те, як ми поведимось, коли щось іде не так, як ми хочемо. І перш за все - про агресію.

Отже, агресія - це не завжди щось «погане» чи «страшне». Це форма реакції на фрустрацію, тобто коли наші бажання або потреби блокуються. Агресія буває різною - фізичною (удари, штовхання), словесною (образи, крики) і навіть прихованою (ігнорування, пасивна злість). Іноколи вона проявляється дуже помітно - наприклад, у сварці з батьками чи під час гри, коли щось не виходить. А іноколи - тихо: ми просто замикаємося, не відповідаємо, не спілкуємося.

Окрема тема - хейт. Це слово часто вживають у соцмережах. Хейт - це агресія, замаскована під «думку», але з метою принизити, образити або викликати реакцію. Часто хейт походить від людей, які самі мають проблеми з емоціями або не вміють висловлювати незгоду по-іншому.

Чому ж виникає агресія? Найчастіше - через емоції, з якими ми не знаємо, що робити. Ми можемо відчувати злість, страх, сором або образу - і якщо не вміємо їх розпізнати чи контролювати, то ці емоції «виливаються» у вигляді агресії.

Але тут важливо ще одне поняття - самосприйняття. Це те, як ми бачимо себе, як думаємо про себе, як себе оцінюємо. Якщо я думаю, що «я слабкий», «я лузер», «мене ніхто не поважає» - я швидше буду ображатися, захищатися, бути агресивним. Натомість, якщо я розумію, що кожен має право помилятися, бути слабким або незрозумілим - мені легше буде не «вибухати», а говорити спокійно.

То що ж із цим робити?

Сьогодні ми лише починаємо цю розмову. У наступних заняттях ми навчимося:

- краще розуміти свої емоції,
- говорити про них без крику і образ,
- зупиняти себе, коли «накипає»,
- і захищати свої кордони - але без агресії.

Бо сила - це не коли ти кричиш чи ображаєш. Справжня сила - це контроль, розуміння і повага до себе й інших.

Міні-лекція: Роль емоцій у поведінці та значення саморегуляції

Емоції - це природна і невід'ємна частина людського життя. Вони виконують важливу функцію адаптації до навколишнього середовища, є сигналами, які інформують нас про зміни в нашому внутрішньому або зовнішньому світі. Наприклад, страх зазвичай сигналізує про потенційну небезпеку, гнів - про порушення особистих кордонів, радість - про досягнення бажаної мети, а смуток - про втрату або розчарування.

З точки зору психології, емоції не є "поганими" чи "хорошими" - вони всі мають своє значення. Проблеми виникають не через самі емоції, а через неконтрольовані, імпульсивні або деструктивні реакції на них. Саме тому вміння розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоційні стани є ключовою навичкою емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом) і необхідною умовою для успішної соціалізації підлітків.

Психологічні дослідження підтверджують, що підлітковий вік є критичним періодом для розвитку емоційної саморегуляції, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування лобових відділів кори головного мозку, які відповідають за контроль імпульсів, планування та прийняття рішень. Разом із гормональними змінами це пояснює, чому в підлітків емоції часто бувають надмірно сильними, а реакції - імпульсивними.

Наукові підходи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек), описують зв'язок між ситуацією, думкою, емоцією та поведінкою. Наприклад, коли підліток стикається з конфліктною ситуацією, його автоматичні думки («мене принизили», «зі мною несправедливо повелися») можуть викликати сильну емоцію (злість або сором), яка в свою чергу призводить до агресивної реакції - словесної чи фізичної. Якщо ж навчитися змінювати автоматичні думки або зупинитися перед реакцією, поведінка також може змінюватися у більш конструктивний бік.

Одним із найефективніших інструментів первинної саморегуляції є техніка «емоційного світлофора». Вона полягає у трьох послідовних етапах:

- червоне світло – зупинись (не реагуй одразу);
- жовте – подумай (що саме ти відчуваєш і чому?);
- зелене – дій свідомо (обери реакцію, яка буде безпечною і корисною для тебе).

До методів регуляції також відносять дихальні техніки, прийоми «заземлення» (через активацію органів чуття), внутрішній діалог, переключення уваги, фізичну активність тощо. Практика таких технік не лише знижує рівень стресу, а й покращує здатність до зосередження, прийняття зважених рішень і збереження позитивних міжособистісних стосунків.

Отже, емоції - це цінне джерело інформації про наші потреби та стосунки з оточенням, а саморегуляція - це здатність керувати своєю реакцією, не пригнічуючи емоції, а усвідомлено їх опрацьовуючи. Розвиток цієї навички є основою психічного здоров'я, соціальної адаптації та попередження агресивної поведінки в будь-якому середовищі - як в реальному житті, так і у віртуальному просторі, зокрема в онлайн-іграх чи соціальних мережах.

Міні-лекція: Асертивність - впевненість без агресії

Асертивність - це поняття, яке в психології позначає здатність особистості відкрито, чесно та з повагою висловлювати свої думки, почуття, потреби і переконання, не порушуючи прав інших людей. Це одна з ключових соціальних навичок, яка має прямий зв'язок із емоційною регуляцією, самоповагою та психологічною стійкістю.

У щоденному житті ми часто стикаємося з ситуаціями, коли потрібно сказати «ні», висловити незгоду, повідомити про власні межі. У такі моменти можна поводитись по-різному. Психологи зазвичай виділяють три основні стилі поведінки:

1. Пасивний стиль - людина боїться конфлікту, замовчує свої потреби, погоджується всупереч власній волі. У результаті накопичуються образи, почуття провини або знижується самооцінка.

2. Агресивний стиль - людина нав'язує свою думку іншим, не рахуючись із чужими кордонами. Часто це викликає конфлікти, ізоляцію, втрату довіри.

3. Асертивний стиль - людина чітко і спокійно заявляє про свої потреби, поважаючи водночас і себе, і співрозмовника. Цей стиль сприяє побудові здорових стосунків і підтримці внутрішньої рівноваги.

На відміну від агресії, яка викликає захисну реакцію або контрнапад, асертивність ґрунтується на рівності й взаємоповазі. Вона не передбачає маніпуляцій, тиску чи звинувачень. Людина, яка володіє цією навичкою, здатна сказати «ні», не виправдовуючись, відстояти свою позицію, не порушуючи гідності іншого.

Практичним інструментом для формування асертивної поведінки є техніка «Я-повідомлень», яка дозволяє конструктивно висловлювати незадоволення або потребу без агресії:

«Я відчуваю... коли... і мені потрібно...»

Наприклад: *«Я розчарований, коли мене перебивають. Мені важливо, щоб мене вислухали».*

Асертивність особливо важлива у підлітковому віці, коли формується самоідентичність, межі особистості й відчуття власної цінності. Дослідження показують, що підлітки з вищим рівнем асертивності менше піддаються тиску з боку однолітків, краще справляються з конфліктами, мають вищу самооцінку та нижчий рівень агресивної або пасивної поведінки.

Таким чином, асертивність - це не просто «впевненість у собі», це свідомий стиль поведінки, який дозволяє захищати свої інтереси без порушення чужих. Це навичка, яку можна розвивати через практику, самоспостереження та регулярне застосування в реальних ситуаціях.

Міні-лекція: Як не піддаватися на провокації та протистояти булінгу без агресії

У підлітковому віці особливо важливими є відчуття самоповаги, прийняття з боку однолітків і захищеність. Проте саме в цей період молоді люди найчастіше стикаються з агресією у вигляді провокацій, булінгу та приниження, як у реальному житті, так і в онлайн-просторі. Реакція на такі дії буває дуже емоційною - від гніву до безпорадності. Тому важливо навчитися розпізнавати провокації і реагувати на них без втрати самоконтролю.

Провокація - це цілеспрямована дія або коментар, спрямований на те, щоб викликати сильну емоцію (злість, сором, роздратування) та «вивести з себе». Зазвичай провокатори прагнуть змусити людину втратити контроль - щоб її реакція стала предметом глузування або об'єктом покарання. Вони можуть використовувати прямі образи, принизливі жарти, сарказм, інсинуації або виклики на кшталт: «*Ти чого такий чутливий?*», «*Ну давай, покажи, який ти крутий*», «*Ти не зможеш, слабак*» тощо.

Булінг (від англ. *bullying*) - це систематичне насильницьке ставлення з боку однієї або групи осіб, що включає словесні, фізичні, соціальні або кібернапади. Важливо відрізнити одиничний конфлікт від регулярного пригноблення, приниження або виключення. Особливо небезпечним є кібербулінг, який має безперервний характер і здатний швидко поширювати принизливу інформацію через мережу.

Реакція на провокацію або булінг може бути різною. Найбільш поширені:

- агресивна відповідь (словесна або фізична атака);
- пасивне уникнення (замовчування, закритість, втеча);
- емоційний зрив (крик, сльози, істерика).

Однак жодна з цих реакцій не є ефективною у довгостроковій перспективі. Агресія лише підживлює конфлікт. Пасивність - дає булерам сигнал, що їм усе дозволено. Емоційний зрив - робить людину вразливою мішенню для нових атак.

Найбільш конструктивною відповіддю є спокійна, впевнена, асертивна поведінка. Це не означає терпіти або погоджуватися. Навпаки - це означає чітко, спокійно, без агресії дати зрозуміти, що тебе не варто чіпати. Приклади фраз, які допомагають залишити ситуацію під контролем:

– *«Я не спілкуюся в такому тоні»*

– *«Ти маєш право думати, як хочеш. Але не маєш права мене принижувати»*

– *«Це не смішно. Я не беру участі в такому»*

Також корисно знати техніки емоційного самоконтролю:

– зробити глибокий вдих, не відповідати одразу;

– відволікти себе (перевести розмову або піти);

– звернутись по підтримку (до друга, дорослого, вчителя);

– використати внутрішній «екран спокою» - уявити, що всі образи «відскакують», не доходячи до тебе.

Дослідження свідчать, що підлітки, які володіють емоційною саморегуляцією та навичками асертивності, рідше стають жертвами булінгу і частіше отримують підтримку з боку групи. Це не про силу м'язів - це про силу внутрішню: вміння залишатися гідним навіть під тиском.

Таким чином, навички ненасильницької відповіді - це не прояв слабкості, а свідчення особистісної зрілості. Це вибір: не бути частиною чужої гри, де тебе провокують, щоб принизити. Замість цього - залишатись собою, зберігати спокій і захищати свої межі впевнено, але без ворожнечі.

Додаток Д

Міні-лекція: Природа гніву та як ним керувати без шкоди собі й іншим

Гнів - це одна з базових емоцій людини, така ж природна і необхідна, як страх, радість чи сум. Його біологічна функція - захистити нас, активізувати організм у відповідь на загрозу або несправедливість. У моменти гніву прискорюється серцебиття, напружуються м'язи, дихання стає частішим - організм готується до дії, боротьби або втечі.

Гнів часто виникає тоді, коли порушуються наші особисті межі, коли ми відчуваємо, що з нами несправедливо поводяться, нас не чують, принижують або змушують терпіти те, чого ми не хочемо. У підлітковому віці ця емоція особливо інтенсивна через гормональні зміни та становлення особистості. Підлітки часто стикаються з обмеженням автономії, тиском однолітків або дорослих, що стає джерелом внутрішнього протесту.

Однак важливо розуміти, що гнів - це сигнал, а не інструкція до дії. Він не визначає, як саме ми маємо себе поводити. Ми можемо вибрати реакцію:

- «вибухнути» - і зруйнувати стосунки, або
- «придушити» - і нашкодити собі, або
- усвідомити емоцію і перенаправити її енергію в конструктивне русло.

Психологія розрізняє реактивну агресію (коли ми діємо під впливом сильного гніву без обдумування) і контрольовану відповідь (коли ми визнаємо емоцію, але вирішуємо, як діяти відповідально). Перша реакція часто шкодить і нам, і іншим. Друга - навпаки, підвищує самоповагу та допомагає вирішити проблему.

Накопичений, неусвідомлений або пригнічений гнів може перетворитися на пасивну агресію, драгівливість, психосоматичні симптоми (головний біль, напруження в тілі, втома), або навіть призвести до вибуху, коли емоція вже не підконтрольна. Тому важливо не уникати гніву, а навчитися розпізнавати його на ранніх стадіях.

До технік здорового поводження з гнівом належать:

- тілесні методи: глибоке дихання, напруження й розслаблення м'язів, активне фізичне розвантаження (спорт, танці, удари по подушці тощо);
- усвідомлення емоції: називання гніву («Я злюсь, бо...»), ведення щоденника;
- вербалізація: висловлювання почуттів у формі «Я-повідомлень» - *«Я відчуваю злість, коли мене ігнорують. Мені важливо, щоб мене вислухали»*;
- креативне вираження: малювання, писання, музика як спосіб переробити емоцію без шкоди іншим.

Наукові дослідження підтверджують, що люди, які вміють розпізнавати й регулювати власний гнів, мають кращу адаптацію, менш схильні до насильницької поведінки й більш задоволені стосунками з іншими.

Отже, гнів - це не ворог, а ресурс, який можна використати для захисту себе, встановлення меж, зміни несправедливої ситуації. Головне - керувати ним, а не дозволяти йому керувати собою. Це і є ознака психологічної зрілості.

Міні-лекція: Комп'ютерна залежність і цифрова поведінка - коли варто зупинитися?

Цифрові технології стали невіддільною частиною нашого життя. Для підлітків - це не лише засіб розваги, а й простір для самовираження, спілкування, втечі від повсякденних труднощів. Проте там, де є комфорт і привабливість, може з'явитися ризик надмірного залучення - і саме тут варто говорити про межу між звичкою, захопленням та залежністю.

Звичка - це регулярна, автоматизована поведінка, яку ми виконуємо без особливих зусиль. Наприклад, перевірити повідомлення після пробудження - це звичка.

Захоплення - це коли цифрова активність (гра, блогінг, соцмережі) приносить задоволення, але не впливає негативно на інші сфери життя: навчання, сон, спілкування, фізичну активність.

Залежність - це вже стан, коли людина втрачає контроль над використанням цифрових технологій. Основними ознаками комп'ютерної або інтернет-залежності (за критеріями, які адаптовані з досліджень Юн Янг Чой, Кімберлі Янг, Гентайла та ін.) є:

- постійне бажання бути онлайн або думки про гру;
- втрата відчуття часу під час онлайн-активності;
- зростання толерантності (потрібно більше часу, щоб відчувати «кайф»);
- зниження інтересу до офлайн-активностей;
- агресія або тривога, якщо обмежити доступ до гаджетів;
- обман близьких щодо часу, проведеного в Інтернеті;
- втеча від проблем у віртуальний світ.

Психологи наголошують, що залежність - це не про кількість годин, а про якість впливу на життя. Якщо навіть кілька годин щодня в соцмережах чи іграх не заважають вашому розвитку, соціальним зв'язкам, здоров'ю - це не

обов'язково залежність. Але якщо Інтернет стає єдиним способом зняти напругу, втекти від тривоги чи самотності - тоді варто звернути увагу.

Чому це особливо актуально для підлітків? По-перше, мозок підлітка ще розвивається: зони, відповідальні за задоволення (дофамінові центри), активніші, ніж зони контролю та стримування імпульсів. По-друге, в цьому віці багато емоцій - самотність, злість, сором, тривога - не завжди усвідомлюються, тому набагато легше "заглушити" їх ТікТок'ом або онлайн-грою.

Тому інтернет-залежність часто є не просто технологічною проблемою, а способом емоційної втечі:

- від нудьги → в стимуляцію;
- від стресу → в контрольований простір гри;
- від самотності → у світ, де є «лайки» і повідомлення;
- від невпевненості → в образ героя чи ідеального аватара.

Але втеча - це не вихід. Вона лише тимчасово знімає симптом, але не розв'язує проблему. Саме тому важливо вміти розпізнати свої емоційні тригери і запитати себе:

- Чому я тягнуся до екрана саме зараз?
- Що я уникаю?
- Чи є інший спосіб розрядки чи підтримки?

Здорове використання Інтернету - це про усвідомлений вибір: скільки, коли, навіщо. Це про здатність відключатися, коли потрібно, і повертатися в реальність, де теж є важливі речі: друзі, тіло, хобі, мрії.

Додаток Ж

Міні-лекція: Як відрізнити здорові стосунки від токсичних і чому це важливо

Дружба й спілкування - це базова потреба людини. Особливо в підлітковому віці, коли формується особистість, соціальні зв'язки мають велике значення. Вони впливають на нашу самооцінку, настрій, вибір поведінки й навіть на наші цінності. Але не всі стосунки однаково корисні. Деякі можуть нас підтримувати, надихати, допомагати розвиватися. Інші - навпаки: виснажувати, знецінювати, принижувати. Такі стосунки називають токсичними.

Здорові стосунки - це ті, де ви відчуваєте вільно бути собою. У них є:

- взаємна повага;
- довіра і можливість ділитися без страху осуду;
- підтримка у складні моменти;
- повага до особистих кордонів - наприклад, коли тебе не змушують до чогось, чого ти не хочеш;
- можливість сказати «ні» без конфлікту.

Токсичні стосунки - це ті, в яких ви починаєте сумніватися в собі, постійно напружені, боїтеся щось сказати або зробити. Ось кілька ознак токсичної взаємодії:

- приниження або жарти, які тебе ранять;
- пасивна агресія (мовчання, уникання, «ігнор»);
- постійна критика, порівняння, знецінення твоїх досягнень;
- контроль або заборони (наприклад: «якщо ти дружиш з ними - ти не зі мною»);
- обман, маніпуляції, «шантаж емоціями» (наприклад: «я покінчу з собою, якщо ти мене кинеш»);
- публічне приниження в соцмережах, булінг, онлайн-насмішки.

Варто пам'ятати: якщо після спілкування з людиною ви постійно відчуваєте себе винним, злим або виснаженим - це сигнал, що щось не так.

Відповідно до теорії меж (батьки якої - психологи Н. Бренан, Г. Клауд та інші), кожна людина має право захищати власні психологічні й емоційні кордони.

Це означає, що ти маєш повне право:

- відмовитись від спілкування, яке шкодить тобі;
- не відповідати на повідомлення, якщо ти не готовий/готова до діалогу;
- не пояснювати свої почуття, якщо ти не хочеш це робити.

Часто токсичність “маскується” під дружбу або кохання. Наприклад: «я тебе контролюю, бо хвилююсь», «я критикую тебе, бо хочу, щоб ти став кращим». Але справжня підтримка ніколи не принижує. Здорова людина не робить тебе слабшим, вона дає тобі відчутти свою силу.

Також важливо розуміти, що іноді ми самі можемо виявляти токсичні риси у стосунках - особливо якщо нас не вчили відкрито говорити про емоції або захищати себе без агресії. Це не означає, що ми погані - це означає, що потрібно вчитися будувати стосунки на довірі, а не на страху чи маніпуляції.

І ще одне: якість спілкування важливіша за кількість друзів. Один по-справжньому надійний друг - це краще, ніж десять тих, хто принижує, зраджує або користується.

Здорові стосунки - це середовище, у якому ви можете розвиватись. Токсичні - це середовище, у якому ви постійно змушені себе захищати. І ти маєш повне право обирати, в яких стосунках залишатись, а з яких - вийти. Поважати себе - це основа будь-якої поваги з боку інших.