

Кондратюк Світлана Леонідівна канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Україна

ДЕТЕРМІНАНТИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ: РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА САМОПОВАГИ

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, інтенсивним інформаційним навантаженням та зростанням психоемоційного напруження. Особливо вразливою категорією є підлітки, для яких характерні нестійкість емоційної сфери та формування базових особистісних структур.

У контексті воєнного стану рівень тривожності серед підлітків суттєво зростає, що підтверджується сучасними українськими дослідженнями [2; 4]. За таких умов тривожність може набувати дезадаптивного характеру та проявлятися через агресивну поведінку.

Проблема взаємозв'язку тривожності, стресу та агресії є предметом дослідження як у класичній, так і сучасній психології. Теоретичні основи пояснення агресії представлені у працях А. Бандури та З. Фрейда, які розглядали агресію як результат впливу соціальних факторів та переживання внутрішніх конфліктів. Когнітивні та транзакційні підходи до стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман) визначають тривожність як результат оцінки ситуації як загрозової. Фізіологічний аспект стресу розкрито у теорії Г. Сельє.

Сучасні українські дослідження підтверджують, що в умовах соціальної нестабільності тривожність і агресія у підлітків взаємопов'язані та взаємопідсилюють одна одну [2, 3, 4].

Тривожність у підлітковому віці є складним емоційним станом, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози. Вона супроводжується когнітивними, емоційними та фізіологічними проявами. У сучасних умовах тривожність часто набуває хронічного характеру, що пов'язано з підвищеним рівнем стресу та соціальної напруженості. Тривала тривожність призводить до зниження адаптаційних можливостей та порушення емоційної регуляції.

Агресивна поведінка підлітків може виступати як спосіб психологічного захисту та зниження внутрішнього напруження. Згідно з теорією соціального навчання (А. Бандура, Р. Сірс, Б. Скіннер), агресія формується через спостереження та наслідування моделей поведінки [1].

У психоаналітичному підході агресія розглядається як результат внутрішніх конфліктів і механізм розрядки напруження [4]. У сучасних дослідженнях підтверджується, що в умовах підвищеної тривожності агресія стає способом емоційної саморегуляції [9]. Стрес є ключовим фактором, що впливає на психоемоційний стан підлітка. Відповідно до транзакційної теорії, стрес виникає тоді, коли вимоги середовища перевищують адаптаційні можливості особистості [4]. Фізіологічна модель стресу (Г. Сельє) описує стадії реакції організму на стресор, серед яких особливе значення має стадія виснаження, що супроводжується підвищеною тривожністю [3]. У сучасних умовах хронічний стрес призводить до порушення емоційної регуляції та підвищує ризик агресивної поведінки [2]. Стрес є ключовим фактором, що посилює тривожність у підлітків, а в окремих випадках стає пусковим механізмом для виникнення агресивної поведінки. За визначенням Річарда Лазаруса, стресова ситуація виникає тоді, коли вимоги зовнішнього середовища перевищують здатність індивіда до адаптації. Стрес у підлітковому віці проявляється по особливому:

1. **Чутливість до думки і оцінки соціуму.** Підлітки гостро реагують на думку однолітків, що може викликати постійне відчуття тривожності.

2. **Незнання і невміння використовувати копінг-стратегії.** Через недостатню сформованість стратегій подолання стресу підлітки можуть реагувати на виклики імпульсивно або агресивно.

3. **Частота прояву міжособистісних конфліктів.** Конфлікти в сім'ї чи серед однолітків часто провокують підлітків на агресивну поведінку, яка служить відповіддю на їхню тривогу.

Здатність до емоційної регуляції є важливим фактором адаптації. Згідно з концепцією Дж. Гросса, дефіцит навичок регуляції емоцій сприяє накопиченню напруження та виникненню деструктивних реакцій [1]. Підлітки, які не володіють ефективними стратегіями подолання тривоги, частіше демонструють агресивну поведінку як спосіб розрядки емоційного напруження.

Щодо самоповаги, то вона визначає характер сприйняття ситуацій та вибір поведінкових стратегій. Згідно з теорією самодетермінації (Дісі-Раяна), задоволення базових психологічних потреб сприяє формуванню позитивної самооцінки [5]. Низький рівень самоповаги: підвищує тривожність; знижує стресостійкість; сприяє агресивній поведінці.

Висока самоповага, навпаки, забезпечує ефективну адаптацію та знижує рівень деструктивних проявів. Зв'язок між самоповагою та тривожністю є багатограним і залежить від соціальних, когнітивних і емоційних механізмів.

Зміцнення самоповаги за допомогою позитивного мислення, підтримки та роботи над емоційною регуляцією може суттєво знизити рівень тривожності.

Взаємозв'язок між досліджуваними феноменами має системний характер:

- стрес → тривожність;
- тривожність → агресія;
- емоційна регуляція → контроль реакцій;
- самоповага → модерація поведінки.

Таким чином, агресивна поведінка підлітків є результатом комплексної взаємодії психоемоційних факторів. Емпіричні дослідження засвідчують, що у підлітків із підвищеним рівнем тривожності за умов значного стресового навантаження спостерігається більша частота проявів агресивної поведінки. Такий взаємозв'язок зумовлюється впливом хронічного стресу на процеси емоційної регуляції, коли накопичене психоемоційне напруження досягає критичного рівня.

Отже, тривожність є важливим чинником формування агресивної поведінки у підлітків. Стрес значно підсилює тривожні прояви та знижує адаптаційні можливості особистості. Емоційна регуляція визначає здатність підлітка конструктивно долати труднощі. Самоповага виступає ключовим модератором психоемоційних реакцій. Поєднання високої тривожності, стресу та низької самоповаги підвищує ризик агресивної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
2. Міненко О. О. Особливості тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. С.47-54
3. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.
4. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*, 2024 (4), 293–301.
5. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. Рівне. 2023. № 20. С. 195-204.