

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«___»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЯВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

Виконала

здобувачка вищої освіти
студентка групи ПС-42с
Софія Політова

Керівник – Ольга АЛЕКСЄЄВА

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

Львів 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Поняття, види та чинники виникнення агресивної поведінки у підлітків.....	6
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці.....	13
1.3. Взаємозв'язок тривожності та прояву агресивної поведінки у підлітковому віці.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЯВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	28
2.1. Організація дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності та агресивності у підлітків.....	31
2.3. Рекомендації для психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресивної поведінки.....	47
Висновки до другого розділу.....	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми. В сьогоденні українці змушені стикатись з багатьма викликами та кризами, які значно впливають на психоемоційний і фізичний стан людей. Цей негативний вплив особливо сильно відчують діти та підлітки нашої країни, адже вони набагато сильніше можуть переживати за власну безпеку, життя та здоров'я близьких чи майбутнє загалом, ніж деякі дорослі, оскільки, спираючись на особливості їхнього віку, не завжди знають, як впоратись зі своїми емоціями.

Підлітковий вік характеризується не тільки фізіологічними, але й психологічними змінами. У процесі дорослішання дитина формує власну ідентичність, змінює своє мислення, вподобання, поведінку. Переживаючи війну, окупацію, переселення, булінг, неприйняття, негаразди в сім'ї, загалом зміни, які викликають почуття страху, підліток часто відчуває тривогу та емоційну напругу. Через недостатню стресостійкість та низький рівень емоційної регуляції підлітки не завжди знають, що робити зі своїми почуттями та як допомогти собі, тому стан внутрішньої напруги в окремих випадках може проявлятися у формі агресивної реакції.

Агресивна поведінка може бути захисним механізмом або способом впоратись з тривожністю. У сучасних реаліях розуміння причин негативної поведінки підлітків є вкрай важливим для своєчасного надання необхідної підтримки та допомоги під час переживання ними психологічно складних станів.

Агресію та агресивну поведінку досліджували такі вчені, як А. Бандура, А. Басс, Л. Берковіц, Д. Зільман, Дж. Долард, Н. Міллер, К. Додж, С. Розенцвейг.

Тривожність, її вплив на агресивну поведінку залишається актуальною науковою проблемою в галузі психології. Різні аспекти підліткової тривожності досліджували у своїх працях у галузі психології такі вчені, як Е. Еріксон, З. Фрейд, У. Морган, Г. Айзенк, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Р. Мей, Е. Фромм. Вони досліджували вплив тривожності на процес соціалізації особистості підліткового та юнацького віку, а також вивчали феномен тривожності як емоційний стан.

Важливий внесок у дослідженні тривожності та агресії також зробили українські вчені: Ю. Можгінський, М. Райська, А. Стаценко.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням проявів тривожності та агресивної поведінки серед підлітків, що ускладнює їхню соціалізацію та міжособистісну взаємодію.

Об'єктом дослідження виступає тривожність та агресивна поведінка особи.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем тривожності та проявом агресивної поведінки у підлітковому віці.

Експериментальна вибірка: базою емпіричного дослідження виступає Стебницька гімназія №11 імені Тараса Зозулі. У дослідженні взяли участь 40 учнів 7-9 класів, з них 26 дівчат (65%) і 14 хлопців (35%), віком від 12 до 15 років.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підвищений рівень тривожності у підлітків сприяє формуванню або проявам агресивної поведінки.

Мета нашої роботи полягає у тому, щоб виявити вплив тривожності на прояв агресивної поведінки у підлітковому віці.

Завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати наукову літературу, де описуються вивчення проблеми високого рівня тривожності у підлітковому віці, особливості виникнення агресії у підлітків, а також впливу тривожності на прояви агресивної поведінки.
2. Підібрати методи дослідження тривожності та агресивної поведінки у підлітків, що як найкраще висвітлять проблемні питання.
3. Провести емпіричне дослідження впливу тривожності на прояви агресивної поведінки у групах опитуваних підліткового віку.
4. Здійснити порівняльний та кореляційний аналіз підлітків з виявленою підвищеною тривожністю та низькою тривожністю на прояви агресивної поведінки, інтерпретувати отримані дані.
5. Написати рекомендації для психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресивної поведінки.

Під час виконання кваліфікаційної роботи, було використано такі **методи дослідження**: аналіз науково-літературних джерел з проблем тривожності та агресивної поведінки у підлітковому віці, вивчення різних підходів щодо проблематики дослідження, емпіричні методи, методи математичного оброблення даних дослідження.

У процесі проведення емпіричного дослідження використовувались відповідні **психодіагностичні методиками**: «Визначення показників та форм агресії» (А. Басса та А. Дарки); «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера); «Шкала Scared (скринінгова шкала тривожності)»; «Методика типового реагування на конфліктні ситуації» (К. Томаса); «Методика вивчення темпераменту» (Г. Айзенка); «Діагностика ворожості» (Кука-Медлей).

Практичне значення роботи полягає у написанні практичних рекомендацій для психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресивної поведінки та у розробці корекційно-розвивальної програми з метою профілактики та корекції тривожності і запобігання проявів агресивної поведінки у підлітків.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (49 найменувань) та додатків. Обсяг основного тексту - 51, загальний обсяг роботи - 95.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття, види та чинники виникнення агресивної поведінки у підлітків

Агресивна поведінка вважається складним психологічним феноменом, який привертає постійну увагу дослідників. Аналізуючи наукову літературу, можна зауважити, що багато праць науковців присвячені саме агресії у підлітковому віці, адже це питання залишається актуальним до сьогодні. Період дорослішання дитини визначається змінами, які часто спричиняють прояв агресивної поведінки. Агресія впливає на взаємодію підлітка з соціумом та викликає багато емоційних та поведінкових труднощів, тому варто ґрунтовніше дослідити сутність та чинники, що впливають на виникнення такої поведінки.

Агресія у сучасному розумінні (від лат. *aggressio* – напад) – це дія, яка спрямована на заподіяння фізичної чи моральної кривди іншій особі [2].

У психології агресія визначається як поведінка, яка завдає фізичної або психологічної шкоди до стану знищення об'єкта агресії [9]. Погрози, фізичне насилля, насмішки чи глузування, вербальні образи стосовно інших – вважаються проявами агресії. Зокрема відносять і непрямі форми фізичної та вербальної агресії, такі як бойкот, плітки, саботаж, провокації, жестикуляції, які мають не менш руйнівний вплив ніж пряма форма агресії.

Д. Річардсон і Р. Берон вважають, що агресія, незалежно від її форми, є поведінкою, яка спрямована на заподіяння шкоди іншим, яка викликає прагнення об'єкта уникнути такого ставлення до себе [46].

На думку К. Лоренца, поняття «агресивність» — це гнів, ненависть, грубість. Воно не має негативного чи позитивного значення, тому, що гнів, як

вважав вчений, не завжди шкодить людині чи суспільству. Науковець припускав, що багато досягнень людства були б неможливими без люті, адже з її допомогою з'явилась індивідуальна та групова діяльність. Також не було б деяких розчарувань, які впливають на розвиток суспільства [46].

К. Лоренц представник етологічної (біологічної) теорії. В ній виділяється схожість у поведінці людини та досліджуваних тварин, а також обґрунтовується думка, що їх поведінка зумовлена однією спільною причиною [46]. Дослідник пояснює агресію як спосіб виживання, знищити чи перемогти суперника для того, щоб зберегти власне життя. Проаналізувавши дану теорію, можна дійти висновку, що людина біологічно схильна до агресії і в її поведінці закладена потреба у безпеці та захисті. Таким чином прихильники даної теорії вважають, що людська агресія є спонтанною реакцією ворожого характеру. На думку К. Лоренца, агресія – це інстинкт, який спрямований на збереження виду, через що, є непередбачуваним та спонтанним. Однак, вчений припускає, що моральна відповідальність людей за власне майбутнє, а також виховання зможуть вплинути на регуляцію агресії.

У психоаналітичному підході висвітлено теорію потягу, засновником якої є З. Фрейд. Він вважав, що агресивна поведінка є інстинктивною та невідворотною для людини. Автор виділив два найсильніших інстинктів у людини – це потяг до життя (ерос) і інстинкт смерті (танатос) [20; 3]. Перший тип енергії потрібен для того, щоб зміцнити, зберегти і відтворити життя. Другий тип - це енергія, яка руйнує і припиняє життя. Він стверджував, що між цими двома енергіями існує постійний конфлікт і через їх складну взаємодію походить вся людська поведінка. У ході складного конфлікту між життєвими та деструктивними потягами використовуються інші механізми (зсуви), які спрямовують енергію танатоса у бік від «Я», на зовнішнє оточення. Це відбувається для того, щоб уникнути руйнування «Я». Інстинкт смерті опосередковано спричиняє виникнення агресії, яка направляється на навколишніх людей.

Д. Доллард висвітлив фрустраційну (мотиваційну) теорію «фрустрації-агресії». Її ідея полягає в тому, що будь-яка форма фрустрації призведе до будь-якої форми агресії [42]. В даній теорії агресія розглядається як ситуативний процес. В основу схеми теорії закладено чотири поняття: агресія, фрустрація, гальмування, заміщення. Вчений аналізує агресію, як цілеспрямовану реакцію завдати шкоду об'єкту. Фрустрацією називає емоційний стан людини, який виникає при появі перешкоди на шляху досягнення мети та коли неможливо задовільнити власні потреби. Через накопичення фрустрації, агресія може посилюватись. Обмеженість дій чи їх повне припинення через очікування негативних наслідків – ознака гальмування. Заміщення характеризується агресивними діями, спрямованими на будь-кого, але не на джерело фрустрації.

У теорії соціального навчання, розробленій А. Бандурою, агресія розглядається як поведінка, яка засвоюється в процесі соціалізації через спостереження за діями інших людей і при соціальному підкріпленні [44]. Зразки поведінки виступають формою міжособистісного впливу. Тому, в цій теорії вивчається саме вплив первинних посередників соціалізації - батьків, на формування агресивної поведінки в дітей.

Психологи дослідили, що стан агресії переважно характеризується ненавистю, злістю, ворожістю. Агресія може проявлятися усвідомлено і неусвідомлено. Якщо людина відчуває загрозу своєму життю, її реакція виникне підсвідомо [33]. Агресивний імпульс впливає на дії чи реакцію, навіть якщо він неусвідомлений людиною. А сама поведінка контролюється свідомістю і волею, окрім ситуацій зі станом афекту. Також розділяють ворожу агресію, де метою є завдати шкоду чи зло особі, та інструментальну, яка спрямовується не для цілеспрямованого заподіяння кривди іншим, а для того, щоб за допомогою вияву агресії досягнути іншої мети.

А. Басс і А. Дарка запропонували класифікацію агресивної поведінки, яка базується на їхній методиці виміру рівня агресії у різних проявах.

Дана класифікація складається з восьми видів агресії [22]:

1. Фізична агресія – агресія, ціллю якої є завдання фізичної шкоди іншим. Наприклад, напад, штовхання, удари і інші насильницькі дії.

2. Вербальна агресія – вираження негативної мовної поведінки. Вербальну агресію поділяють також на прямі і непрямі напади, такі як відкрита критика чи сарказм. До неї відносять сварку, крики, образи, погрози, словесне зневажливе ставлення.

3. Непряма агресія – це агресія, яка проявляється через дії без прямого контакту. Це є злісні лихослів'я, жарти, маніпуляції, спалахи гніву, такі як гуркіт дверима, крик, тупіт, стукіт речами.

4. Негативізм – форма поведінки, яка спрямована як опір, проти вимог, правил, законів від авторитетних людей чи керівництва. Негативізм може проявлятися від пасивного опору до активного протистояння.

5. Схильність до роздратування – проявляється в емоційних спалахах, коли людина може проявити агресію при найменшому емоційному напруженні.

6. Образа – характеризується ненавистю, ворожістю, заздрістю до оточення за фактичну чи вигадану інформацію.

7. Підозрілість – недовіра і обережність щодо інших, також думка про те, що всі люди хочуть завдати шкоду. Це про схильність бачити загрозу в діях інших людей.

8. Відчуття провини чи аутоагресія – це агресія, яка спрямовується до себе. Проявляється, коли людина переконливо вважає себе поганою. Це самокритика, звинувачення у власних діях, призначення покарання для себе.

Можна виділити дві форми прояву агресії, які характеризуються завданням шкоди іншим, але з різною мотиваційною спрямованістю. Перша форма прояву – реактивна агресія, яка є відповіддю на загрозу чи на зовнішній подразник [35]. Вона зазвичай зумовлюється надмірною тривожністю, може проявитись тоді, коли підліток вважає, що він у небезпеці і починає захищатись імпульсивними, неконтрольованими діями. Агресія у цьому випадку переважно неусвідомлена, тому що має на меті захиститись. Високий рівень тривожності впливає на

сприйняття ситуації, тоді підлітку можуть здаватися обставини загрозливими та небезпечними, коли справжньої загрози немає.

Проактивна агресія зумовлюється свідомістю та корисливістю. Агресивна поведінка в даній формі використовується для досягнення мети, вона є обдуманною та часто проявляється для домінації у соціальній групі, її контролю чи заволодіння авторитетом [35]. Проактивна агресія найчастіше виникає у двох випадках: коли підліток відчуває тиск та нездатність себе захистити в соціальній групі, він починає проявляти агресивну поведінку з метою показати свою силу, щоб агресія інших не перейшла проти нього, або ж коли в сім'ї чи в середовищі, яке оточує підлітка, агресія сприймається прийнятним способом вирішувати конфлікти та взаємодіяти з іншими.

Етап переходу до підліткового віку визначається значними змінами умов, що мають вплив на особистісний розвиток дитини. Ці умови пов'язані з фізіологією організму, зв'язком підлітка з соціумом, розвитком когнітивних процесів, здібностей, а також інтелекту [14]. Підлітковий вік вважають надто суперечливим, і часто деяким батькам важко зрозуміти поведінку своїх дітей в цьому віці, їм буває складно досягнути різкий перехід своєї дитини до негативних рис поведінки, як брехливість, впертість, егоїстичність, агресивність.

Виділяють такі риси особистості підлітка, як емоційна нестійкість, агресивність, сором'язливість, конфліктність у школі чи сім'ї, перебільшення всього, високий рівень тривожності, намагання бути самостійним і незалежним та неприйняття надмірної опіки батьків [31].

Науковці К. Бютнер, А. Бандура зауважували, що моделі агресивної поведінки підлітки запозичують з сім'ї, засобів масової інформації та соціального середовища [22].

Діти з агресивною поведінкою зазвичай виховуються в сім'ях, де між батьками і дітьми існує дистанція, в яких недостатньо піклуються про дитину, де дорослі є холодними та байдужими. В описаних родинах ставляться байдуже до підліткових проблем чи насильства. Особливо часто агресія поширена в сім'ях, де застосовують методи виховання силою. Зростаючи в такій сім'ї, підліток

переймає моделі поведінки своїх батьків, їхні взаємовідносини та методи вирішення конфліктів одне з одним, які пізніше дитина перенесе у власну сім'ю.

Доведено, в родині, де до дитини застосовують насильство та жорстоке ставлення, то це лише підвищить її схильність до агресії. Ця агресія може не лише виявлятися до однолітків, але й впливати на розвиток схильності до насилля, яка в старшому віці перетворить фізичну агресію на спосіб життя [6].

Психологи виявили, що в ефірах на телебаченні кожної години показують 9 сцен фізичної та 8 сцен вербальної агресії [22]. Підлітки часто наслідують поведінку, яку бачать у медіа, тому таке часте спостереження агресії у фільмах, рекламах, соціальних мережах чи навіть у відеоіграх формує уявлення про те, що це прийнятна поведінка, яка допоможе швидко вирішити конфліктні ситуації. Також, постійне зштовхування зі сценами, де проявляється агресія чи насильство, може знижувати емпатію, через що підліток буде менш чутливим до відчуттів інших людей та сприйматиме завдання шкоди іншим як щось звичне та прийнятне. Отже, засоби масової інформації мають не малий вплив на формування саме нормалізації агресивних дій для підліткового віку.

Також джерелом інформації про агресивність являється сумнів, що підлітків люблять, через те, що в них є інстинктивне відчуття, що вони потребують любові. Крім того, прояви агресивної поведінки можуть бути пов'язані з особливостями характеру, темпераменту підлітка, наприклад, надмірна емоційність чи збудженість можуть вплинути на підвищення роздратованості, імпульсивності, неконтрольованості.

Основними чинниками виникнення агресивної поведінки підлітків вважають особливості орієнтації підлітка та його самосвідомість (низький рівень сформованості моральних уявлень, неприйнятний рівень домагань і низька самооцінка); індивідуально-психологічні особливості, до яких відносять високий рівень тривожності, емоційна нестабільність, відсутність контролю над своєю поведінкою та нерозуміння подальших наслідків від своїх дій, низький рівень інтелекту; соціально-психологічні фактори – це погана адаптація в суспільстві, соціальний статус дитини серед однолітків, несприятливий сімейний клімат,

особливості виховання підлітка, а також вплив комп'ютерних ігор, соціальних мереж та засобів масової інформації. Ці фактори об'єднуються в комплекс характеристик підлітків, які схильні до агресивної поведінки [21; 29].

Аналізуючи суб'єктивний, внутрішній зміст агресивної поведінки, можна зауважити, що вона походить від наміру захистити себе та самоствердитись. Також розвиток агресивності у підлітків може виникати через невміння шукати альтернативні методи вирішення конфліктів і вміння конструктивно реагувати на фрустрацію.

У праці «Причини та виникнення агресивної поведінки особистості» Березки С. В. було висвітлено класифікацію факторів, що мають вплив на прояв та розвиток агресивної поведінки. Подано 4 класи факторів: біологічні, соціальні, особистісні та хімічні фактори [4].

До біологічних факторів входять спадково-характерологічні, резидуально-органічні фактори та індивідуальні особливості здоров'я людини. Спадково-характерологічні фактори є вродженими, до них відносять вроджені інстинкти і генетичну пам'ять. Також до цього класу факторів відносяться особливості центральної нервової системи, які закладені генетично, спадкові захворювання, вродженні ураження головного мозку (шизофренія, цукровий діабет) та інші захворювання, що призводять до дратівливості, агресивної поведінки та збудливості особистості. До резидуально-органічних факторів відносять набуті ураження головного мозку в результаті травм, інтоксикацій, або запальних захворювань. Дані ураження головного мозку можуть призводити до тимчасових або тривалих змін в емоційній сфері, внаслідок чого може проявлятися агресія, нервозність та збудливість. Отож, схильність до агресії пов'язана зі станом головного мозку після ураження. В індивідуальні особливості здоров'я людини входять деякі стани та особливості здоров'я, як, наприклад, гормональні зміни в різних ситуаціях, які можуть підвищити рівень агресії в людини.

Наступна група «соціальні фактори» складається з трьох підгруп [4; 28]: мікрофактори, мезофактори та макрофактори. «Мікрофактори» - це вплив найближчого значимого оточення для людини, його сім'я, родина, друзі. Саме в

цьому середовищі людина наслідує поведінку, норми та правила від близьких людей, також реагування та реакції на різноманітні ситуації. До цієї підгрупи належать стиль виховання, спілкування і взаєностосунки в сім'ї, повнота сім'ї, відносини дитини зі значущими дорослими, братами та сестрами, ставлення до агресивної поведінки. До «мезофакторів» входить вплив неблизького оточення (дитячий садок, школа, знайомі) та вплив засобів масової інформації, соціальних мереж і комп'ютерних ігор. «Макрофактори» - вплив глобальних чинників, які спричиняють виникнення агресивної поведінки, як-от політичні, економічні проблеми, тероризм, війна, ставлення суспільства до агресії.

У групу «особистісні фактори» входять індивідуальні особливості людини. Наприклад: вміння контролювати власні емоції та дії; наявність вольових якостей, які надають можливість приймати рішення щодо дій; особистісні риси (ворожість, емоційна чутливість, дратівливість, негативізм); пережитий досвід.

До останньої групи «хімічні фактори» відносять вплив речовин психотропної дії, наркотиків, алкоголю, деяких медикаментів. Ці шкідливі засоби впливають на розвиток агресивної поведінки, на прояв фізичної агресії, і що чим більша прийнята доза речовини, тим сильніше виражається агресія.

1.2. Особливості поняття тривожності в підлітковому віці

Тривожність – це емоційно-психологічний стан, який має великий вплив на життя підлітка, а саме на стосунки з соціумом, особисте життя, кар'єрний ріст. Досліджуючи наукову літературу, можна зазначити важливість розуміння поняття тривожності, яке є одним із ключових у теоретичних та прикладних аспектах психології.

Феномен тривожності досліджували безліч психологів, кожен з яких висловлював свій погляд щодо цього явища. З. Фрейд характеризував тривогу як некомфортне переживання, яке викликає відчуття безвихідності та невизначеності. К. Роджерс розкривав поняття тривожності як стан напруги і скутості на неусвідомленому людиною рівні. Науковець Ч. Спілбергер визначав

тривожність не лише як емоційну відповідь на загрозу, але й акцентував увагу на фізіологічному рівні, що вона також супроводжується активацією чи збудженням автономної нервової системи [30].

Тривога – емоційний стан, який виникає як очікування від подій негативних наслідків. Це відбувається в ситуаціях невідомої загрози і часто пов'язано зі страхом невдачі саме в соціумі, проте інколи джерело небезпеки не усвідомлюється [34].

Ч. Спілбергер вважає, що тривога може виникати в ситуаціях, які людина сприймає як небезпечні, загрозові чи невизначені [5]. Такий емоційний стан виражається напругою та очікування негативу. Через постійне переживання тривоги може сформуватись така особистісна риса, як тривожність, що характеризується схильністю людини відчувати постійну загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, надмірно хвилюватись. Це призводить до виникнення відчуття суб'єктивної тривоги від ситуацій чи об'єктів, які не становлять реальної загрози.

Отже, тривожність – це схильність особистості до частого відчуття тривоги в різних обставинах, які сприймаються людиною як небезпечні, але насправді можуть не загрожувати життю людини [13]. Під час тривожності людина відчуває неспокій, підвищене переживання, страх, напруження та очікує негативні події.

Данський вчений С. К'єркегор був одним з найперших дослідників, хто ввів у науковий обіг поняття тривожності. Він вважав, що тривожність має великий вплив на розвиток особистості і є внутрішнім конфліктом самої людини через її ставлення до вічності і смерті [16]. Також розглядав тривожність, як окремий вимір, в якому постійно знаходиться людина. З іншого боку, науковець розглядав припущення, що тривога може допомогти індивіду досягти глибокого рівня самопізнання, адже виникає із того, наскільки людина розуміє власну свободу вибору [26].

С. К'єркегор писав, що жоден великий інквізитор не має таких жахливих мук у готовності, як тривога, жоден таємний агент не здатний так хитро, як

тривога, напасти на свого підозрюваного в його найслабшу хвилину чи зробити привабливою пастку, в яку він потрапить, жоден проникливий суддя цього не розуміє, як допитувати і оглядати обвинуваченого, як це робить тривога, яка ніколи не дозволяє обвинуваченому втекти, ні через розваги, ні через шум, ні під час роботи, ні вдень, ні вночі. («Поняття страху» (1844р.)), [49]. Таким чином, вчений вдало передав природу тривоги як внутрішнього процесу, що здатен проникати у всі сфери життя людини. У підлітковому віці тривога не лише емоційно виснажує, але й може провокувати деструктивні реакції, зокрема агресивну поведінку як форму самозахисту.

У психологічній науковій літературі тривога характеризується як стан, який проявляється, коли людина не може визначити небезпеку та очікує негативних наслідків подій. Психоаналітик З. Фрейд значно вплинув на розвиток розуміння явища тривоги завдяки введенню поняття «невротична тривога». Науковець поділяв страх на конкретний страх і невідомий страх, тобто тривогу [23]. Така відмінність страху і тривоги підтримується багатьма вченими. Різниця полягає в тому, що страх проявляється як реакція, коли постає конкретна загроза і людина її усвідомлює, а тривога вважається безпричинним, розсіяним страхом. Крім того, страх визначається як реакція на загрозу життя людини, а тривога вважається переживанням через соціальну загрозу, коли цінності індивіда, його статус, самооцінка в небезпеці.

Американський психолог К. Ізард пояснює поняття тривожності як набір негативних емоцій таких, як страх, сум, злість. В стресових, надзвичайних ситуаціях, емоцію тривоги відчують найчастіше. Тривога може виконувати адаптивну та дезорганізуючу функції [24; 11]. За трактуванням вченого, вона може бути корисною завдяки миттєвій активації захисних механізмів, коли щось загрожує і потрібно спрямувати ресурси для захисту. З іншого боку, виявляється шкідливість постійної тривоги, адже надмірна тривога негативно впливає на життя людини.

Тривожність прийнято поділяти на два основних види: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність характеризується стійкою рисою людини

до переживання тривоги. Ситуативна тривожність – це стан людини в даний момент, який виникає як тимчасова реакція на певну ситуацію [24].

Особистісна тривожність не виявляється відразу в поведінці. Щоб визначити її рівень, потрібно зважати на частоту та інтенсивність виникнення тривожних станів. Людина з високим рівнем тривожності буде сприймати своє оточення, як постійну небезпеку для себе. І таке сприйняття буде значно відрізнятися від сприйняття світу людини, в якій низький рівень тривожності [24]. Відповідно, люди з підвищеним рівнем тривожності переживають тривогу набагато частіше і виразніше.

За теорією австралійського психолога А. Адлера тривога входить в основу неврозів і виникає через невдалий соціальний досвід або нездатність отримати бажане через особисті якості [5]. А. Адлер зазначає, що тривожність – це риса характеру, яка формується у ранньому дитинстві [37]. Автор теорії вважає, що дана риса заважає людині жити та взаємодіяти з іншими людьми тим, що обмежує індивіда в багатьох діях.

Американська науковиця К. Хорні вважає, що головною причиною тривоги є неправильна взаємодія між людьми, а не конфлікт між негативним соціальним досвідом та біологічними потягами [5]. Тривога визначається соціально, як недовіра людини до інших людей, через це необхідність її подолати буде заважати процесу самовдосконалення людини, адже вона буде сфокусована на недовірі, замість того, щоб розвивати свої якості. А тривожність, зазначає дослідниця, виникає в дитинстві як стан занепокоєння, через страх бути несхваленим сім'єю.

Крім того, К. Хорні дослідила, що тривожність найчастіше не усвідомлюється повністю або не усвідомлюється в цілому [10]. Так відбувається через те, що тривожність виникає ірраціонально, і тому індивіди бажають уникнути тривоги за допомогою захисних механізмів та вживання психоактивних речовин.

Виокремлено два типи чинників, які породжують стан тривоги. Перший тип – безумовні, які є вродженими. До них належить вегетативне

(психовегетативне) реагування - природні реакції організму на стрес, які потрібні для самозахисту. До другого типу належать зумовлені чинники, які є набутими. Тобто вони можуть формуватись від досвіду людини, її навчання та впливів інших факторів на неї. Безумовні чинники активують раптові реакції організму на загрозу, а зумовлені чинники посилюють тривогу через установки, досвід, зв'язок з соціумом. Якщо фактори, які зумовлюють тривогу, будуть постійно повторюватись, то це закріплює готовність завжди так реагувати і переживати даний стан, отже робить тривогу стійкою рисою [24; 41].

Чинники формування особистісної тривожності проявляються на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях [41]. Соціальний рівень характеризується проблемами, які пов'язані з соціумом. Соціальне середовище має значний вплив на психологічний стан підлітка, а також на його поведінку, самооцінку та здоров'я. Найпоширенішим чинником тривожності, який відіграє велику роль в підлітковому віці, вважається сім'я. В сімейному оточенні, де постійно існують конфлікти, сварки, крики, домашнє насилля в будь-яких формах, завжди буде панувати страх та тривожність. Крім того, розлучення батьків, постійна критика у бік дитини та відчуття, що її не підтримають, не допоможуть в колі сім'ї, можуть також вплинути на формування тривожності. Наступним чинником можна виокремити взаємовідносини з однолітками, адже вони можуть спричиняти немалий тиск на підлітка. Цей вплив може виникати через стандарти, які встановлює соціум. В підлітковому віці властиво прагнути відповідати цим стандартам для того, щоб не відставати від інших та бути популярним. Це може бути певна поведінка, стиль, зовнішність. Часто підлітку важко прийняти себе, коли він інший, або ж коли не відповідає певним чином оточенню, але найважче – це коли оточення не приймає тебе. Булінг, конфлікти, відсторонення соціумом ще більше породжують невпевненість, страх, замкненість у собі та тривогу. Також можна віднести конкуренцію, навантаженість у школі і вплив соціальних мереж, через що може виникнути порушення сну, стрес, втома.

Психологічний рівень визначається нездоровою самооцінкою. Якщо підліток незадоволений своєю зовнішністю чи досягненнями у школі, то може виникнути почуття неповноцінності та невпевненості, яке буде супроводжуватись з потребою оцінити себе, і це все буде спричиняти формування тривожності. Другий чинник на психологічному рівні – сумніви щодо майбутнього. Підлітковий вік стикається з потребою приймати багато важливих рішень, наприклад, як вибір професії, подальше навчання, іспити та інші аспекти життя, які вимагають відповідальності. До того ж, проблеми ідентичності також впливають на тривожність через сумніви щодо власної ролі в суспільстві, цінностей, переконань. Це все є джерелом хвилювання і побоювання, пов'язаних з нестабільністю та невизначеністю.

Психофізіологічний рівень характеризується відхиленнями функцій центральної нервової системи, зокрема такими, як патології в корі головного мозку, слабкість нервових процесів, які можуть провокувати тривожність. Також сюди входять гормональні зміни, хронічні хвороби та генетичні особливості.

Тривожність впливає комплексно та проявляється на різні сфери життя індивіда. З поміж інших виділяють фізіологічні та психологічні прояви тривожності [39]. До фізіологічних ознак тривожності відносять: психофізичні стани, такі як важке дихання, прискорене серцебиття та кровообіг, запаморочення, біль у горлі, напруженість у м'язах, тремтіння, почервоніння чи блідість шкіри, часте сечовиділення та підвищене потовиділення; психосоматичні порушення – нудота, головний біль, серцево-судинні захворювання, біль у шлунку та його розлади; невротичні комплекси – порушення апетиту, емоційна чутливість, порушення сну (короткий сон, ходіння уві сні, енурез, енкопрез, сонливість, тики, неможливість заснути), гіперактивність.

Психологічний рівень проявів тривожності складається з трьох компонентів [40]: емоційний, поведінковий і когнітивний. Емоційний компонент містить поєднання тривожних переживань, таких як стурбованість, неспокій, страх, тривога, дратівливість, безпорадність, хвилювання, розгубленість.

Стійкість і сила емоційних переживань залежать від процесів збудження і гальмування, які відбуваються у корі головного мозку у відповідь на стрес. Окрім того, впливає сформована тривожність людини, тоді реакції на стрес будуть довгими і сильнішими.

До поведінкового компоненту відносять два типи реакцій: гальмування нервових імпульсів, які характеризуються пасивністю, неуважністю, замріяністю, безпорадністю та несамостійністю, та активація нервових імпульсів, які проявляються агресивністю, злістю, нетерплячістю, роздратованістю, імпульсивністю, різкість та ризикованість у поведінці.

Когнітивний компонент містить складові мотиваційної сфери, де виникає порушення саморегуляції, самоорганізації та постановки цілей, рівня домагань, який може бути зависоким чи заниженим, нездорових самооцінки та самоусвідомлення, вербальних проявів.

Отже, тривожність впливає негативно не лише на здоров'я чи поведінку особистості, а також на її соціальне життя.

Можна виділити основні ознаки особистісної тривожності високого ступеня [41]:

- схильність сприймати навколишній світ як загрозливий і небезпечний. Люди з підвищеною тривожністю зазвичай чутливі до сприйняття оточення. Вони можуть відчувати стрес, страх, хвилювання від тих, ситуацій, які вважаються позитивними і не загрозливими.

- загроза психічному здоров'ю людини та розвиток передневротичних станів. Постійний стан тривоги може викликати психологічні порушення, як панічні атаки, неврози чи депресію. Також через часту напругу від тривоги виснажується нервова система і можуть виникнути соматичні захворювання.

- негативний вплив на діяльність людини. Тривожність діє шкідливо на когнітивні функції індивіда, його увагу, а також знижує працездатність. Отже, через тривогу, людина може бути розсіяною, мати низьку продуктивність, забувати важливу інформацію тоді, коли вона найбільш потрібна.

- негативний вплив на професійну спрямованість. Для того, щоб уникнути стресу, особи з високим рівнем тривожності можуть обирати вид професійної діяльності, де буде менше факторів, які будуть викликати тривогу.

- низький прояв самоконтролю та стійкості поведінки. Бувають випадки, коли людині важко опанувати себе під час тривоги, наприклад у паніці чи імпульсивності. А у людини зі стійкішими механізмами самоконтролю навпаки може переважати обережність у стані тривоги.

Коли підліток переживає стан тривоги, зазвичай він відчуває поєднання різних емоцій [7]. Кожна з емоцій впливає на стосунки з соціумом, здоров'я, поведінку, мислення та сприйняття. Тривожність закладена в основу ряду психологічних проблем дитинства, зокрема порушень поведінки і розвитку підлітка. Через те, що підліткову тривожність важко виявити, вона потребує багато уваги з боку фахівців для своєчасної діагностики та корекції.

У підлітковому віці тривожність може проявлятися на соматичному та поведінковому рівнях. До соматичних проявів входять зміни в організмі та внутрішніх органах людини, такі як підвищення тиску, прискорення серцебиття, важке та часте дихання, тремтіння, підвищення потовиділення, скутість рухів [16].

Поведінкові прояви характеризуються непередбаченістю та різносторонністю. Відчуваючи тривогу, підліток може бути як і в апатії, так і навпаки демонстративно проявляти жорстокість та агресію. У виникненні тривожності в підлітковому віці здебільшого відіграє велику роль самооцінка. Підлітки, у яких підвищений рівень тривоги, зазвичай думають: щоб позбавитись свого страху, потрібно змусити інших боятись їх. Через це тривожність є однією з причин виникнення підліткової агресивності. Підлітки можуть приховувати свою тривожність від інших та навіть від самих себе, не розуміють власних потреб та, зазвичай, не звертаються за допомогою [16]. Отож, не говорячи про власні проблеми, підлітки створюють негативне враження інших людей про себе. Дорослі часто не розуміють головної причини поведінки своїх дітей і сприймають їх стан некоректно. Це ще більше ускладнює перебіг підліткової

кризи. Тривога змінює звичну поведінку людини, що стає причиною погіршення стосунків з людьми та сприяння конфліктів з ними.

Стосунки з однолітками позначають емоційність життя підлітка, адже впливають на соціальну взаємодію, формування самооцінки, ідентичності, настроїв та поведінку. В підлітковому періоді відносини з батьками, вчителями та іншими дорослими набувають меншу цінність. Дружні стосунки посідають найважливіше місце в житті підлітка і є вагомими у формуванні його подальшої поведінки та діяльності [16; 1]. Також чим більше коло спілкування в даному віці, тим більше може бути ситуацій, які спричиняють тривогу. Оскільки з'являються нові значущі відносини з однолітками, виникають можливості вирішувати різні проблеми, які можуть призвести до збільшення тривоги.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та прояву агресивної поведінки у підлітковому віці

Підлітковий вік – особливий і один з найважливіших етапів у житті людини. В цей період вона стикається з багатьма труднощами, які є важкими, незрозумілими, а головне незвичними. У підлітків з'являється бажання почуватись дорослими, яке не завжди усвідомлюється ними. Підлітковість характеризується вразливістю, нестабільністю і багатьма змінами в організмі та психіці дитини [17]. Основна діяльність підлітка полягає в комунікації з однолітками, яка зумовлюється психофізіологічними особливостями. Наприклад, з'являються такі фізіологічні зміни, як потреба у фізичній активності. Дорослі часто трактують таку поведінку як порушення дисципліни, і це може призводити до непорозумінь та проблем між поколіннями. Через неприйняття та нерозуміння, одні підлітки протестують, а інші навпаки закриваються в собі. У період, коли закінчується дитинство і відбувається перехід до підліткового віку, через дію соціуму розвиваються психічні функції, які починають складніше взаємодіяти між собою і таким чином допомагають

формувати зрілу особистість. Усі зазначені зміни відіграють важливу роль у розвитку емоційної сфери підлітка.

У житті молодих людей почуття та емоції посідають важливе місце. Найчастіше в цьому віці відчувається емоційна нестабільність та амбівалентність. Емоційна нестабільність пояснюється сумнівом та невпевненістю підлітка в тому, чи правильно він вчинив, діяв [37]. Підлітки не зразу розуміють як виразити нові почуття, адже, раніше не усвідомлювали та не відчували їх. Через це виникає нерозуміння почуттів і їх вираження, що призводить до нестабільності та імпульсивності в поведінці. Характерним для підліткового віку є прагнення бути самостійним і незалежним, але водночас з'являються обмеження, заборони, вимоги, правила та контроль від дорослих.

З огляду на цей конфлікт, емоції набувають імпульсивного, нестабільного характеру і можуть проявлятися в непередбачуваних вчинках чи протестах для привернення уваги та в різкій зміні настрою [37]. До прикладу, підліток може демонструвати агресивну поведінку чи чинити проти правил для того, щоб показати свою незгоду з дорослим, проте під час цього може відчувати страх, напругу чи хвилювання.

Важливо додати, що самостійність, яку прагнуть отримати підлітки, не завжди відповідає їхнім можливостям [12]. Через це виникає внутрішній конфлікт між прагненням бути самостійним і незалежним та потребою відчувати підтримку від батьків. Надмірне піклування чи критика від батьків підвищують напруження у стосунках з дітьми, тому потрібно шукати баланс між контролем та довірою у взаємовідносинах.

Завдяки процесу формування цінностей, ідеальних образів, цілей, подальших кроків для особистісного розвитку та кар'єри формується центральний елемент особистості підлітка – «Я».

На розвиток «Я» в підлітковому віці мають вплив наступні фактори [37]:

- досягнення значної вольової саморегуляції, підвищення рівня стійкості до фрустрації, набуття нових навичок, потреба мати вплив на оточуючих, формування власної думки, збільшення довіри до однолітків;

- збільшення вимог до себе, прагнення в незалежності, формування самосвідомості, бажання брати на себе відповідальність, обов'язки;

- якщо раніше була мотивація, яка базувалась на задоволенні, то в підлітковому віці з'являються довгострокові цілі, які спрямовуються для досягнення певного успіху в майбутньому.

У підлітковому віці особливо актуалізується питання формування ідентичності. Під час пошуку власної ідентичності, центральне місце займає прийняття своїх позитивних, а також негативних почуттів і пошук узгодженості між ними. Підлітковий вік характеризується досягненням значного внутрішнього розвитку, пов'язаного з усвідомленням власної природи. Проте, самооцінка і впевненість підлітка зазвичай є нездоровою та нестабільною.

Одним із чинників, який впливає на людську поведінку, є тривожність. Її прояви часто приховуються під поведінку інших проблем, таких як залежність, агресивність, лінь, покірність, брехливість, хибна гіперактивність, фокус на своїх хворобах та перебільшення їх. Ці закономірності залежать від індивідуальних особливостей підлітка [36].

Оскільки тривожність проявляється як внутрішнє хвилювання через відчуття небезпеки і загрози [19], вона може мати ситуативний чи стійкий характер, де перетворюється на рису особистості.

К. Ізард у своїх дослідженнях охарактеризував тривожність, як сукупність негативних емоцій, які утворюють емоційну нестабільність. Тривожність у підлітковому віці переважно пов'язується з відсутністю впевненості в собі, соціальним страхом та страхом бути неприйнятим серед однолітків, що впливає на нерівноваженість емоційного стану. Через емоційну нестабільність та чутливість в підлітковому віці виявляється схильність до агресивної поведінки [24]. Така поведінка часто зумовлюється внутрішніми переживаннями, конфліктами та напруженням. Це відбувається через здатність підлітка відчувати позитивні і негативні емоції щодо однакових ситуацій. До прикладу, є відчуття радості в своєму успіху, але одночасно виникає відчуття страху за майбутню невдачу.

Крім того, формування ідентичності та самооцінки зумовлює чутливість молоді до критики та оцінки з боку соціуму. Високий рівень тривожності зазвичай спричинений страхами не виправдати очікування інших, бути відштовхнутим та неприйнятним в оточенні і відчувати поразку чи невдачу [47]. Коли підліток, у якого проблеми з самооцінкою, чує дружній жарт щодо свого комплексу, він може сприймати його як приниження і це активує захисну реакцію.

У даній ситуації агресія служить формою компенсації. Тривога викликає внутрішню напругу, з якою підліток не завжди може впоратись. Через це з'являється імпульсивність в діях, які проявляються в суперечках, образах та в фізичній агресії.

Тривожність та агресія виконують подібну роботу в центральній нервовій системі. Вони пов'язані з порушенням функціонування лімбічної системи, а саме з мигдалеподібним тілом, яке є структурою мозку і відповідає за обробку таких емоцій, як злість і страх [45]. У підлітків, які мають підвищений рівень тривожності, мигдалеподібне тіло є гіперактивним. Це спричиняє чутливість до можливих небезпек і призводить до сильних реакцій, які виражаються як агресія у формі самозахисту. Тобто підліток може сприймати нейтральну ситуацію як небезпечну для себе, коли його мигдалеподібне тіло знаходиться у стані надмірної активності, і це буде провокувати агресивну реакцію.

Також, при відчутті тривожності, підвищуються гормони кортизол та адреналін, які активують реакції на стрес. Це спричиняє напруженість м'язів, пришвидшене серцебиття та інші психофізичні прояви. Ці симптоми можуть викликати роздратування і невдоволення, отож коли підліток не має навичок вирішувати проблеми конструктивно, то ці негативні емоції можуть проявлятися в агресивних реакціях. Також високий рівень кортизолу у тривожних людей, який став хронічним, може підвищувати агресивність через те, що знижує здатність контролювати себе, управляти своїми емоціями та посилює імпульсивність. У дослідженні американської дослідниці А. Венемі та німецьких дослідниць І. Нойман і Д. Байдербек доводять, що люди з підвищеною

тривожністю і високим рівнем кортизолу більш схильні до ворожої агресії, яка особливо спостерігається у соціальних стресових ситуаціях [48].

Наступним чинником, який впливає на формування реакцій у поведінці та психологічних рис підлітків, виступає соціальне середовище. Агресія і тривожність нерідко спостерігаються у цьому віці та тісно пов'язані з соціальними аспектами, такими як засоби масової інформації, взаємодія з однолітками, іншими людьми, взаємини в сім'ї та в школі [8].

Так як однолітки і друзі займають важливе місце у житті підлітка, вони безпосередньо впливають на його самооцінку та поведінку. Соціальна тривожність зазвичай проявляється страхом бути незрозумілим для інших, розкритикованим чи виключеним з соціальної групи. Підліткам важливо бути прийнятним в оточенні і через це вони стають вразливі до оцінок та думок однолітків.

В соціальній взаємодії однією з серйозних проблем є булінг. Булінг може проявлятися у вербальній, фізичній формах, в соціальній ізоляції чи кібербулінгу. Особи, які потерпають від булінгу, відчувають страх, неспроможність дати відсіч, сором, що може спричинити тривалий стрес та тривожність [43]. В такій ситуації підлітки можуть почати діяти агресивно з двох причин: будуть захищати себе або намагатимуться домінувати та керувати групою людей. Агресивний захист полягає у тому, що підліток, який потерпає від частих глузувань у школі, може спробувати захиститись через прояв вербальної чи фізичної агресії. У другому варіанті формується інша мотивація, можна надати приклад тривожного підлітка, який хоче уникнути відчуття свого страху бути вразливим у групі і обирає бути агресивним до інших. Тоді мета полягає у демонстрації своєї сили, щоб інші не поставили його в позицію жертви булінгу.

Взаємини в сім'ї - це один з найважливіших і найвпливовіших аспектів соціального середовища, який має вплив на поведінку та емоційний стан дитини. Тривожність спричиняють насилля та конфлікти в сім'ї, погані взаємовідносини між членами сім'ї, відсутність проявів любові та турботи від батьків, підвищений

контроль чи брак уваги [25]. В сім'ї, де агресивна взаємодія є домінантним способом реагування, формуються деструктивні моделі поведінки у підлітків. Діти, які стають свідками агресії батьків чи потерпають від неї, можуть сприймати дану поведінку як нормальну модель реагування на стрес та вирішення конфліктів. Відсутність прийняттого прикладу емоційної регуляції збільшує ймовірність виникнення як тривожності, так і агресії. Наприклад, брак підтримки, осудження з боку батьків щодо успіху дитини призведе до низького рівня самооцінки. Після цього, підліток буде намагатись компенсувати це успіхом в інших сферах шляхом використання агресії як захисту від критики.

Школа вважається важливим соціальним середовищем, де підлітки проводять значну кількість свого часу. Вона може як прискорити розвиток довіри, так і підвищити стрес. Тривога в освітньому середовищі часто спричинена високими очікуваннями, іспитами, конкуренцією чи суперечками з викладачами. Наприклад, страх провалити іспит може призвести до хвилювання, що в кінцевому підсумку може проявитися як агресія до однокласників або вчителів. Несприятливий соціальний клімат у школі суттєво впливає на психологічний стан учнів.

Важливо відзначити вплив соціальних мереж та медіа, які становлять вагому частину повсякденного життя сучасних підлітків. Особливий тиск на психологічний стан молоді спричинений наданням важливого значення коментарям і вподобанням, а також порівнянням себе з ідеалізованими образами у соцмережах. Негативні коментарі можуть викликати тривожність, і пізніше спровокувати агресивну відповідь до інших. Також існує страх пропустити важливі події чи новини у соціальних мережах, що теж призводить до постійної емоційної напруги.

Висновки до першого розділу

У процесі вивчення психологічних аспектів тривожності та агресивної поведінки в підлітковому віці було встановлено, що тривожність у цьому віці є

складним психологічним явищем, на формування якого впливають індивідуальні особливості підлітка та зовнішні впливи на нього. Це емоційний стан, що проявляється у формі страху, стресу, відчуття невдачі або небезпеки. Тривожність супроводжує підліткову кризу, а також може бути причиною прояву агресивної поведінки. У більшості випадків, коли підлітки тривалий час відчувають незахищеність, невпевненість та хвилювання, агресія виникає через механізм компенсації тривоги з метою захистити себе чи самоствердитись.

Агресія вважається деструктивним типом поведінки, що характеризується заподіянням шкоди іншим або діями самозахисту. Шкода може проявлятися у фізичній, емоційній чи соціальній формах – таких, як вербальні образи, бійки, цькування чи вигнання однолітка з соціальної групи. Підліткова агресивна поведінка може мати реактивний або проактивний характер. Реактивна агресія є формою поведінки, яка постає відповіддю на загрозу. Проактивна агресія проявляється свідомо і спрямовується на пряме завдання шкоди задля досягнення мети.

Взаємозв'язок між тривожністю та агресією можна підтвердити психофізіологічними механізмами, які вказують на те, що надмірна активність мигдалеподібного тіла підвищує чутливість до стресових ситуацій. Через це відчуття загрози посилюється і може спровокувати агресивну поведінку як форму захисту. Також виділяють поведінковий та соціальний аспект взаємодії. До поведінкового аспекту відносять індивідуальні психологічні особливості підлітка, такі як темперамент, здатність рефлексувати, рівень емоційної регуляції. До соціального аспекту відносять взаємодію з соціумом, тобто взаємовідносини в сім'ї, з однолітками, вчителями, вплив соціальних мереж та медіа.

Отже, весь негативний досвід, який здобувається у цих сферах, зумовлює формування як тривожності, так і агресивної поведінки. Тому розуміння цих взаємозв'язків є важливим для подальшого вивчення проблеми та пошуку шляхів психологічної допомоги підліткам.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЯВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження проводилось на базі Стебницької гімназії №11 імені Тараса Зозулі протягом листопада 2024 – січня 2025 року. У дослідженні взяли участь 40 учнів 7-9 класів. Серед них: 26 дівчат і 14 хлопців віком від 12 до 15 років.

Проведення емпіричного дослідження було поділено в декілька етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було визначено цілі, гіпотезу, об'єкт та предмет дослідження, здійснено підбір психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити рівень тривожності, форми агресивної поведінки, їх взаємозв'язок, а також впливи інших індивідуально-психологічних характеристик. Було визначено базу дослідження та сформовано вибірку досліджуваних підліткового віку.

2. Проведення психодіагностичного дослідження. З батьками учнів було узгоджено дозвіл участі їхніх дітей у нашому дослідженні, а також підтверджено добровільну згоду самих учнів. Учасникам було запропоновано пройти низку психодіагностичних методик у дистанційному форматі. Перед початком тестування підлітків було ознайомлено з умовами проходження опитувальників та наголошено на конфіденційності відповідей опитуваних.

3. Кількісна обробка результатів. Отримані результати були обраховані та опрацьовані за допомогою методів математичної статистики. Було здійснено порівняльний аналіз показників тривожності та агресивної поведінки у досліджуваних та проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між ними.

4. Інтерпретація результатів. Було здійснено аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Отримані емпіричні результати були співвіднесені з теоретичними засадами і дали змогу зробити висновки щодо гіпотези.

5. Написання висновків та практичних рекомендацій. Підсумовуючи результати дослідження, було сформульовано висновки на основі отриманих статистичних даних та розроблено рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо надання підтримки підліткам з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресивної поведінки.

Метою дослідження є виявлення впливу тривожності на прояв агресивної поведінки у підлітковому віці. Отож, на перших етапах дослідження ми визначали показники рівня тривожності та агресії в учнів підліткового віку за допомогою методик «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера), «Шкала Scared (скринінгова шкала тривожності)» та «Визначення показників та форм агресії» (А. Басса та А. Дарки). Наступні методики досліджували особистісні характеристики, які можуть впливати на їх формування та прояви. Дослідження було проведено в дистанційному форматі з дотриманням етичних норм, конфіденційності та згоди учасників.

У нашій роботі були використані такі психодіагностичні методики:

1. Шкала тривоги Ч. Спілбергера [15];
 2. Скринінгова шкала тривожності «SCARED» [38];
 3. Методика визначення показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки [18];
 4. Методика типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса [32];
 5. Методика вивчення темпераменту Г. Айзенка [18];
 6. Діагностика ворожості Кука-Медлей [32].
1. Шкала тривоги Ч. Спілбергера – це методика, яка дозволяє дослідити рівень особистісної та ситуативної тривожності. Вибір цієї методики зумовлений необхідністю розрізнити тимчасовий емоційний стан від стабільної тривожності,

яка є стійкою індивідуальною рисою особистості, що є важливим для аналізу зв'язку з агресивних проявів у підлітковому віці.

2. Скринінгова шкала тривожності «SCARED» - це стандартизований скринінговий опитувальник, який спрямований на оцінку тривожності у дітей та підлітків віком від 8 до 18 років. Методика адаптована до вікових особливостей і дозволяє дослідити тривожні прояви за такими шкалами, як соціальна тривожність, сепараційна тривога, шкільна тривога, генералізована тривожність, соматично-панічні симптоми. Вибір цієї методики полягає у тому, що за допомогою неї можна окремо оцінити різні типи тривожності. Використання опитувальника «SCARED» дає змогу не лише визначити загальний рівень тривожності, а й проаналізувати переважаючі її форми.

3. Методика визначення показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки – це одна з найпоширеніших методик у дослідженні агресивності. Дозволяє оцінити загальний рівень агресії та визначити її форми (фізична, вербальна, непрямая агресія, підозрілість, негативізм, роздратування, почуття провини та образи). Також є дві додаткові шкали, які вимірюють індекс агресивності та ворожості. Методика охоплює широкий спектр показників, які є важливими для розуміння та дослідження зв'язку з рівнем тривожності у підлітків.

4. Діагностика ворожості Кука-Медлей розроблена Уолтером Куком та Дональдом Медлі у 1954 році для виявлення рівня ворожості та агресії. Методика містить три шкали: ворожості, агресивності та цинізму. Ворожість розглядається не лише як емоція, але як психологічна схильність до сприйняття інших як загрозу. Методика Кука-Медлей є корисною для дослідження, оскільки підвищений рівень ворожості може впливати на виникнення агресивних установок та реакцій. При високому рівні тривожності підлітки можуть мати схильність до агресії як захисної реакції на сприйняту загрозу.

5. Методика типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса – це методика, яка спрямована на визначення стратегії поведінки індивіда в конфліктних ситуаціях, а саме: співпраця, компроміс, суперництво,

пристосування та уникнення. Опитувальник дозволяє виявити модель реагування, яку підліток обирає у взаємодії з людьми в умовах конфлікту. Конфліктні ситуації є найбільш типовими умовами, в яких проявляється агресія у підлітків. Саме тому результати опитування дають змогу проаналізувати зв'язок між рівнем тривожності та обраним типом реагування, зокрема, простежити, чи пов'язаний підвищений рівень тривожності з вибором деструктивних стратегій поведінки (наприклад, суперництво), чи, навпаки, з пасивними стратегіями (уникнення, пристосування).

6. Методика вивчення темпераменту Г. Айзенка визначає тип темпераменту за двома основними шкалами екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. За допомогою результатів, можна визначити один домінуючий тип з чотирьох: холерик, сангвінік, меланхолік та флегматик. Ця методика дозволяє врахувати індивідуально-психологічні особливості підлітка, які можуть виступати чинниками розвитку тривожності та агресивної поведінки.

2.2. Аналіз та математична обробка результатів емпіричного дослідження тривожності та агресивності у підлітків

З метою виявлення особливостей впливу тривожності на прояв агресивної поведінки у підлітковому віці було здійснено математико-статистичну обробку результатів емпіричного дослідження. Оскільки методики дослідження відрізняються за форматом результатів, подання даних здійснюється відповідно до специфіки кожної шкали: у вигляді середніх балів або у відсотковому розподілі.

На першому етапі було розраховано інтегральний показник тривожності, що об'єднує результати за кількома шкалами: реактивна та особистісна тривожність за методикою Ч. Спілбергера; генералізована, сепараційна, соціальна, шкільна тривожність, соматично-панічні симптоми за методикою SCARED.

Отриманий середній інтегральний бал становив 16,4, що вказує на схильність до середнього або високого рівня тривожності серед опитаних підлітків.

На рис. 2.1 представлено кількісний розподіл досліджуваних підлітків відповідно до інтегрального показника тривожності. З діаграми видно, що серед опитаних переважає середній рівень тривожності – 55% (22 з 40 респондентів). Високий рівень тривожності виявлено у 32% (13 респондентів), а низький – 13% (5 респондентів). Це свідчить про те, що більшість підлітків мають підвищену внутрішню напругу, але ці показники не досягають критичного рівня.

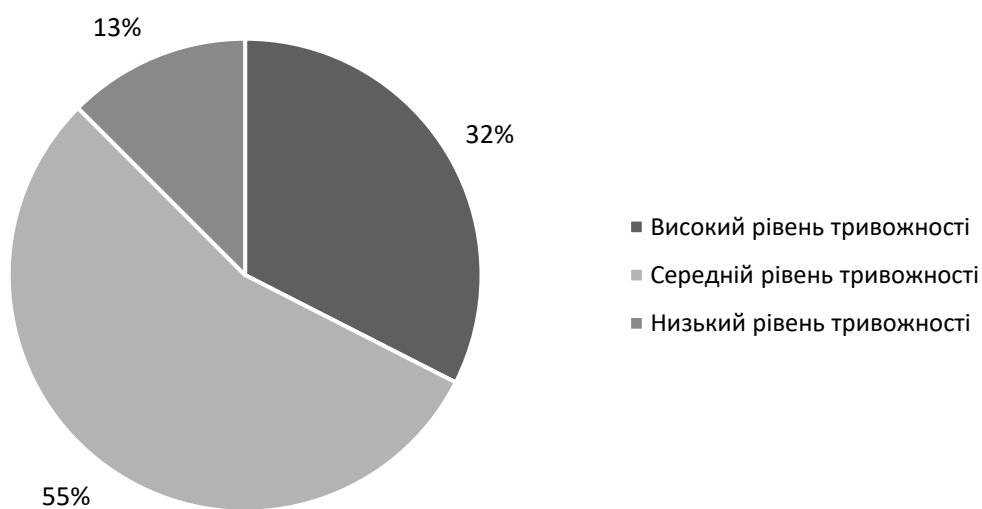


Рис. 2.1 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних підлітків за рівнем інтегрального показника тривожності

На основі отриманих результатів психодіагностичного дослідження було здійснено просте угруповання досліджуваних за рівнем тривожності з метою перевірки дослідницької гіпотези. Сформовано три порівняльні групи:

1. Група з низьким рівнем тривожності;
2. Група з середнім рівнем тривожності;
3. Група з високим рівнем тривожності.

Оскільки інтегральний показник тривожності був розрахований на основі двох методик і не має стандартизованої рівневої шкали, поділ на рівні здійснювався за принципом трирівневого шкалування: низький – менше 14 балів; середній – від 14 до 17 балів; високий – понад 17 балів. Межі рівнів було визначено на основі статистичних даних вибірки (40 учасників), де інтегральні значення варіювалися в межах від 13 до 22,4 балів.

Для оцінки рівня агресивної поведінки було використано інтегральний показник агресивності, обчислений на основі трьох шкал методики Басса-Дарки: фізичної, вербальної, непрямой агресії. Індекс агресивності відображає поведінкові прояви агресії, які стали основним критерієм у порівняльному аналізі. На рис. 2.2 представлено кількісний розподіл досліджуваних підлітків відповідно до інтегрального показника агресивності. Серед опитаних переважає середній рівень агресивності – 45% (18 з 40 респондентів). Високий рівень агресивності виявлено у – 32% (9 із 40 респондентів). Низький рівень агресивності займає у досліджених 23% (9 респондентів)

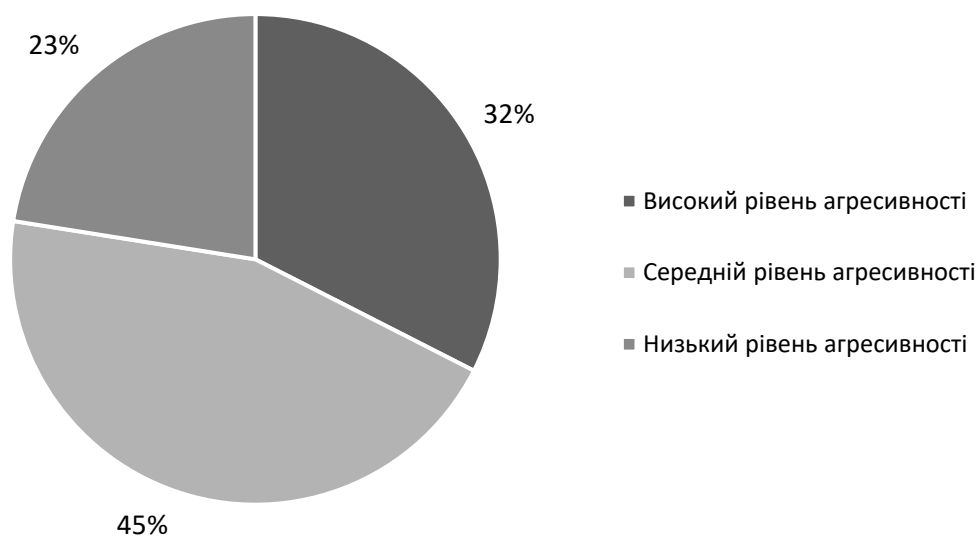


Рис. 2.2 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних підлітків за рівнем інтегрального показника агресивності

Середнє значення індексу агресивності у вибірці становило 58 балів, що вказує на помірний рівень вираженості агресивних тенденцій серед опитаних підлітків.

На другому етапі було проведено порівняльний аналіз між трьома групами, які позначали рівень тривожності, та інтегральним показником агресивності у табл. 2.1.

Результати аналізу показали, що у підлітків з високим рівнем тривожності спостерігається найвищий середній індекс агресивності, а саме 75 балів. У групі з середнім рівнем тривожності підлітки мають помірний середній показник агресивності – 53 бали. Відповідно, низький рівень тривожності супроводжується найнижчим середнім показником агресивності серед досліджених – 35,2.

Таблиця 2.1 – Порівняльний аналіз загального показника агресивності у підлітків з різним рівнем тривожності

Рівень тривожності	Загальний показник агресивності	Кількість досліджуваних
Високий	75	13
Середній	53	22
Низький	35,2	5

Отже, проведений аналіз підтверджує гіпотезу нашого дослідження про те, що вищий рівень тривожності у підлітків пов'язаний із підвищеною агресивною поведінкою. Додатково було проаналізовано частку підлітків, які продемонстрували підвищений рівень агресивності у кожній з груп тривожності. У групі високого рівня тривожності 10 із 13 підлітків (77%) мали показник агресивності вище середнього. У групі середнього рівня тривожності 8 із 22 осіб (36%), а у групі з низьким рівнем тривожності жоден із 5 досліджених не мав вище середнього показника агресивності.

Наступним чином було проведено порівняльний аналіз рівня ворожості з різним рівнем тривожності за результатами методики Кука-Медлей. У табл. 2.2 подано результати, які демонструють поступове зростання показника з підвищенням рівня тривожності. У дужках вказано відсоткові значення відносно максимально можливого балу.

У підлітків з високим рівнем тривожності простежуються найвищі середні показники за трьома шкалами. Середній бал цинізму становить 54,5 (69,8%), що вказує на схильність до негативних суджень, вороже сприймання інших, недовіру до оточення. За шкалою агресивності середній показник – 34 (63%), що може свідчити про підвищену імпульсивність, часте вираження вербальної агресії та неконтрольованої агресивної реакції. Показник ворожості становить – 22 (73,3%), що відображає домінування негативних установок, підозрілості та образливості із підвищеним рівнем тривожності.

У групі з середнім рівнем тривожності також простежуються високі показники, проте вони є нижчими ніж у групі з високим рівнем тривожності. Шкала цинізму – 50,6 (64,8%), агресивності – 34 (63%), ворожості – 20,2 (67,3%). Це може вказувати на певну напруженість у сприйманні інших осіб та агресивне реагування.

У підлітків з низьким рівнем тривожності спостерігаються найнижчі показники ворожості: 47,6 (61%) за шкалою цинізму, 30 (55,5%) за шкалою агресивності, 17,2 (53,7%) за шкалою ворожості. Це свідчить про врівноважене сприймання соціуму, здатність до довіри та меншу схильність до підозрілості, ворожих думок, агресії.

**Таблиця 2.2 – Рівень ворожості у підлітків з різним рівнем тривожності
(за шкалами Кука-Медлей)**

Шкали	Рівень тривожності		
	Високий	Середній	Низький
Цинізм	54,5 (69,8%)	50,6 (64,8%)	47,6 (61%)
Агресивність	34 (63%)	34 (63%)	30 (55,5%)
Ворожість	22 (73,3%)	20,2 (67,3%)	17,2 (53,7%)

Отже, результати дослідження свідчать про вплив рівня тривожності на вираженість ворожості у підлітковому віці. Підлітки з високим рівнем тривожності мають вищі показники за шкалами цинізму, агресивності та ворожості, тож є більш схильні до негативного сприймання соціального оточення, підозрливості та емоційної напруги при взаємодії з іншими. У групі з середнім рівнем тривожності ці показники є нижчими, але залишаються підвищеними. І найменш виражена ворожість у підлітків з низьким рівнем тривожності. Отримані дані вказують на те, що тривожність є важливим фактором, який впливає на формування ворожих установок у підлітків.

Після цього було здійснено вивчення особливостей конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем тривожності. Для цього було використано методику К. Томаса, яка дозволила визначити переважаючий тип поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, а саме: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування.

Варто зазначити, що під час обчислення результатів у деяких респондентів обрано два стилі поведінки, тому сумарні відсоткові показники в деяких групах можуть перевищувати 100%. Показники вказують на частоту вибору кожного типу поведінки серед підлітків з різним рівнем тривожності.

Результати аналізу, подані у табл. 2.3, свідчать про вплив рівня тривоги на способи реагування підлітків у конфліктних ситуаціях. У групі з високим рівнем тривожності спостерігається найбільше використання типу поведінки суперництва (30,7%) та компромісу (30,7%). Проте інші стратегії поведінки

також мали помітну частку. Це може вказувати на поведінкову нестійкість під час конфлікту в підлітковому віці, а також на прагнення або домінувати, або уникнути напругу, зумовлену високим рівнем тривожності.

У групі з середнім рівнем тривожності переважає використання стилів поведінки компромісу (45,4%) та співпраці (41%), що може вказувати на гнучкість та адаптивність підлітків у вирішенні конфліктів.

У групі з низьким рівнем тривожності переважає компроміс (60%) та в меншій мірі уникнення (20%) і пристосування (20%). Також відсутні випадки використання стилю поведінки суперництва (0%) та співпраці (0%). Це може свідчити про те, що підлітки з низьким рівнем тривожності схильні до пасивніших стратегій реагування в конфліктних ситуаціях.

Таблиця 2.3 – Типи поведінки в конфлікті із різним рівнем тривожності (за методикою К. Томаса)

Тип поведінки	Рівні тривожності		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Суперництво	30,7%	4,5%	0%
Співпраця	15,3%	41%	0%
Компроміс	30,7%	45,4%	60%
Уникнення	23%	27,2%	20%
Пристосування	15,3%	18%	20%

Таким чином, результати аналізу вказують на те, що рівень тривожності має вплив на обраний стиль поведінки в конфлікті. Висока тривожність вказує на вибір різних типів поведінки – від суперництва до пристосування. Середній рівень пов'язаний з співпрацею та компромісом, де важливо дійти до згоди та задовольнити інтереси усіх. Низький рівень показує взаємодію з більш поступливими типами поведінки – компроміс, уникнення, пристосування.

У межах подальшого аналізу було розглянуто особливості прояву екстраверсії та нейротизму у підлітків з різним рівнем тривожності на основі

методики Г. Айзенка. У дужках вказано відсоткові значення відносно максимально можливого балу.

Результати, подані у табл. 2.4, вказують на те, що підлітки, які демонструють більш виражену інтровертованість, мають низький рівень тривожності, тоді як екстраверсія, навпаки, переважає у групах із середнім та високим рівнями тривожності.

У групі з високим рівнем тривожності середній бал екстраверсії становить 12,6 (52,5%). Переважаючий тип екстраверсії виявлено у 9 із 13 осіб. За шкалою нейротизму – 14,2 бала (59,1%); 8 із 13 респондентів мають високі показники нейротизму. Це свідчить про помірну вираженість соціальної активності, а також про схильність до імпульсивних реакцій, емоційної збудженості та частих змін настрою.

У групі з середнім рівнем тривожності показники обох шкал є подібними. Екстраверсія – 12,5 бала (52%), у цій шкалі переважає тип інтроверсії - 12 із 22 осіб. Нейротизм – 14,1 бала (58,7%), 14 із 22 підлітків мають ознаки нейротизму. З аналізу групи середнього рівня ми можемо побачити, що проявляється збалансована соціальна поведінка, однак водночас характеризується підвищеною емоційною нестабільністю.

У групі з низьким рівнем тривожності спостерігається найнижчий показник екстраверсії 4,8 (20%), що вказує на виражену інтровертованість: усі 5 респондентів, за результатами дослідження, належать до групи інтровертів. Середній рівень нейротизму становить 10,2 (42,5%), лише 2 із 5 осіб мають підвищений показник нейротизму. Тому, у даній групі, підлітки є більш емоційно стабільними, соціально пасивними та мають обмежене коло соціальних контактів. Окрім цього, низький рівень нейротизму вказує на меншу схильність до імпульсивних реакцій і спокійне ставлення до змін.

Таблиця 2.4 – Порівняльний аналіз екстраверсії та нейротизму у підлітків залежно від рівня тривожності (за методикою Г. Айзенка)

Шкали	Рівні тривожності		
	Високий	Середній	Низький
Екстраверсія	12,6 (52,5%)	12,5 (52%)	4,8 (20%)
Нейротизм	14,2 (59,1%)	14,1 (58,7%)	10,2 (42,5%)

Таким чином, можна стверджувати, що вищий рівень тривожності пов'язаний з більш вираженим нейротизмом, а інтроверсія частіше притаманна підліткам з низьким рівнем тривожності.

З метою виявлення статистичних залежностей між рівнем тривожності та показниками агресивності, ворожості, типів поведінки в конфлікті та особистісних рис було проведено кореляційний аналіз. Для цього застосовувався коефіцієнт кореляції лінійної Пірсона. Загальна кореляційна таблиця подана у Додатку Ж. Під час аналізу враховувались зв'язки на 5%-му рівні значимості.

Аналіз кореляційної таблиці, на рис. 2.2, виявив значущі зв'язки між загальним рівнем тривожності (12) та такими шкалами, як фізична агресія (1) ($r=0,408$), непряма агресія (3) ($r=0,697$), роздратування (5) ($r=0,483$), почуття провини (8) ($r=0,451$), індекс агресивності (9) ($r=0,615$), соматично-панічні симптоми (14) ($r=0,760$), генералізована тривожність (15) ($r=0,765$), сепараційна тривожність (16) ($r=0,551$), соціальна тривожність (17) ($r=0,632$), шкільна тривожність (18) ($r=0,692$).

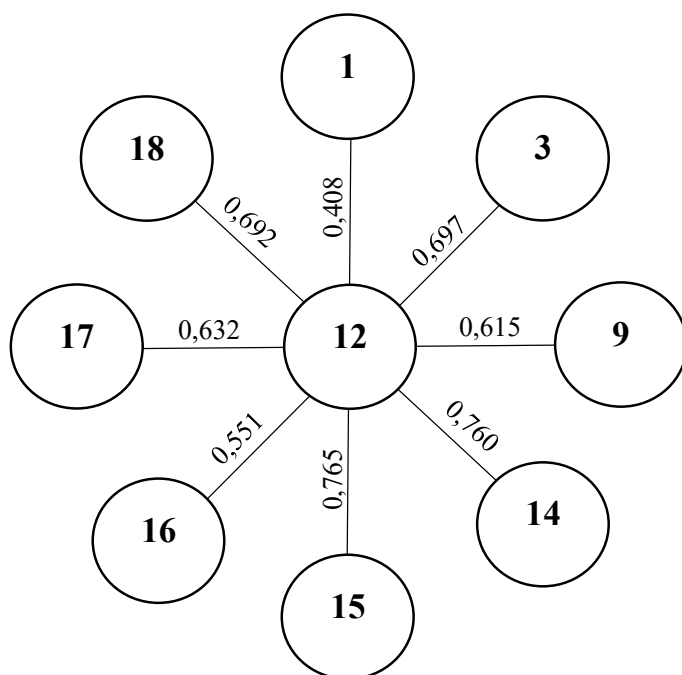


Рис. 2.2 – Кореляційні зв'язки загальної тривожності з іншими психологічними змінними

1. Цифрами позначені шкали:

12 – загальний рівень тривожності, 1 – фізична агресія, 3 – непряма агресія, 9 – індекс агресивності, 14 – соматично-панічні симптоми, 15 – генералізована тривожність, 16 – сепараційна тривожність, 17 – соціальна тривожність, 18 – шкільна тривожність.

2. Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція

Середній прямий зв'язок виявлено між загальним рівнем тривожності (12) та фізичною агресією (1) ($r=0,408$). Це вказує на те, що зі зростанням рівня тривожності у підлітків підвищується ймовірність фізичних проявів агресії. Наприклад, це може проявлятися у бійках, штовханнях, агресивних реагуваннях внаслідок стресу. Такий зв'язок може свідчити про нездатність підлітків з підвищеним рівнем тривожності контролювати власні реакції імпульсивного характеру.

Середній прямий зв'язок зі шкалою «Непряма агресія» (3) ($r=0,697$) означає, що підвищений загальний рівень тривожності тісно пов'язаний з випадками маніпуляцій, змов, прихованого негативізму. Можемо зробити

висновок, що через емоційну напругу підлітки зазвичай схильються до вираження агресії непрямим способом.

Зі шкалою «Індекс агресивності» (9) ($r=0,615$) середній прямий зв'язок. Ця шкала позначає загальний показник агресивності. Даний зв'язок підтверджує гіпотезу нашого дослідження про вплив тривожності на агресивні прояви у підлітків. Це свідчить, що підлітки з високим рівнем тривожності мають схильність до агресивної поведінки.

Виявлено нами сильний прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Соматично-панічні симптоми» (14) ($r=0,760$). Такий результат свідчить про те, що у підлітків з підвищеною тривогою часто проявляються тілесні реакції такі, як тремтіння, м'язова напруженість, пітливість, підвищене серцебиття, важкість дихання. Соматичні симптоми можуть вплинути на формування панічних атак та сприяти ще більшому рівню тривожності.

Шкала «Генералізована тривожність» (15) ($r=0,765$) корелює з тривожністю сильним прямим зв'язком. Це один з сильніших зв'язків, що вказує на те, що підвищена загальна тривожність у підлітків буде супроводжуватись генералізованою тривогою – станом постійного неспокою. Такий стан проявляється страхом помилитись, очікуванням негативних ситуацій, стійкою внутрішньою напругою, постійними тривожними думками [27].

Середній позитивний зв'язок зі шкалою «Сепараційна тривожність» (16) ($r=0,551$) вказує на надмірну залежність підлітків від дорослих. Це може проявлятися у підвищеному страху залишатись вдома наодинці або тривожно сприймати розлуку. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем тривожності недостатньо відокремлені від сім'ї, а також мають складнощі з самостійним прийняттям рішень та відповідальністю.

Наступний середній кореляційний зв'язок зі шкалою «Соціальна тривожність» (17) ($r=0,632$) свідчить про наявні труднощі у соціальній взаємодії. Тривожним підліткам може бути страшно брати участь у командній роботі, публічно виступати, знайомитись з новими людьми. Даний зв'язок підтверджує, що підлітки не лише мають підвищену тривогу, а й сприймають соціальні

ситуації надто загрозливо, що може призвести до уникнення соціальних ситуацій чи ізоляції від соціуму.

Зі шкалою «Шкільна тривожність» (18) ($r=0,692$) середній прями зв'язок, що вказує на пов'язаність підвищеної тривоги з труднощами у школі. Школа може бути одним з чинників підвищеної тривоги, через вплив різних ситуацій на підлітка. До прикладу, може впливати страх не знати, що відповісти на уроці, конфлікти з однокласниками чи вчителями, шкільне оцінювання.

На рис. 2.3 представлено кореляційні зв'язки генералізованої тривоги (15) із такими шкалами «Фізична агресія» (1) ($r=0,412$), «Непряма агресія» (3) ($r=0,625$), «Роздратування» (5) ($r=0,586$), «Підозрілість» (6) ($r=0,572$), «Образливість» (7) ($r=0,532$), «Почуття провини» (8) ($r=0,444$), «Індекс агресивності» (9) ($r=0,616$), «Індекс ворожості» (10) ($r=0,640$), «Загальний рівень тривоги» (12) ($r=0,765$). Кореляцію з загальним рівнем тривожності (12), яка показала найсильніший кореляційний зв'язок ($r=0,765$), вже було проаналізовано у рис. 2.2, тому повторно її в плеяду не включено.

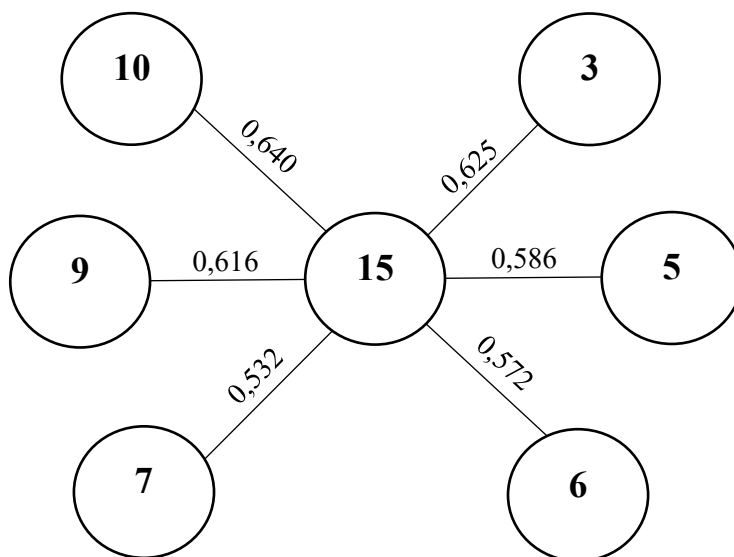


Рис. 2.3 – Кореляційні зв'язки генералізованої тривожності з іншими психологічними змінними

1. Цифрами позначені шкали:

15 – генералізована тривога, 3 – непряма агресія, 5 – роздратування, 6 – підозрілість, 7 – образливість, 9 – індекс агресивності, 10 – індекс ворожості.

2. Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція

Середній прямий зв'язок виявлено між генералізованою тривожністю (15) та непрямую агресією (3) ($r=0,625$), що свідчить про схильність підлітків із високим рівнем генералізованої тривожності до форм непрямой агресії. Непряма агресія може виявлятися у сарказмі, поширенні чуток, пасивно-агресивній поведінці, маніпуляціях. Така поведінка може бути пов'язана зі страхом осуду чи покаранням і проявляється через прагнення уникнути соціальної тривоги та внутрішнього конфлікту між бажанням висловитись та страхом засудження.

Зі шкалою «Роздратування» (5) ($r=0,586$) виявлено середній прямий зв'язок. Це свідчить про те, що висока генералізована тривожність супроводжується роздратуванням. Підлітки можуть гостро реагувати на незначні подразники та мати труднощі з регуляцією емоцій, що проявляється швидкою втомлюваністю, напруженістю від спілкування з іншими та імпульсивністю у поведінці.

Шкала «Підозрілість» (6) ($r=0,572$) корелює з генералізованою тривожністю середнім прямим зв'язком. Даний результат вказує на те, що зі збільшеним рівнем генералізованої тривожності у підлітків підвищується тенденція до підозрливості. Такі особистості перебувають у постійному очікуванні негативних подій, їм складно будувати довірливі стосунки та адаптуватися до колективу. Крім того, вони схильні інтерпретувати нейтральні дії як потенційно ворожі.

Середній прямий зв'язок зі шкалою «Образливість» (7) ($r=0,532$) означає, що підлітки з підвищеним рівнем генералізованої тривожності пов'язаний із високою чутливістю до критики, схильністю до самозвинувачень та образливості. Підлітки з такими показниками нетерпимі до невдач та переважно зосереджуються на негативних переживаннях.

Шкала «Індекс агресивності» (9) ($r=0,616$) корелює з генералізованою тривожністю середнім прямим зв'язком. Даний зв'язок супроводжується підвищеною дратівливістю, внутрішньою напруженістю, емоційною нестабільністю. У підлітковому віці такі реакції можуть проявлятися у порушенні дисципліни, у конфліктах та демонстративній поведінці.

Виявлений нами сильний прямий зв'язок зі шкалою «Індекс ворожості» (10) ($r=0,640$) свідчить про схильність до звинувачень та негативних уявлень про чужі наміри. Такі підлітки сприймають зовнішній світ загрозливим, що призводить до уникання комунікації та соціального відчуження загалом.

На рис. 2.4 представлено сильні та середні прямі кореляційні зв'язки непрямої агресії (3) із такими шкалами «Індекс агресивності» (9) ($r=0,836$), «Соціальна тривожність» (17) ($r=0,572$), «Шкільна тривожність» (18) ($r=0,507$).

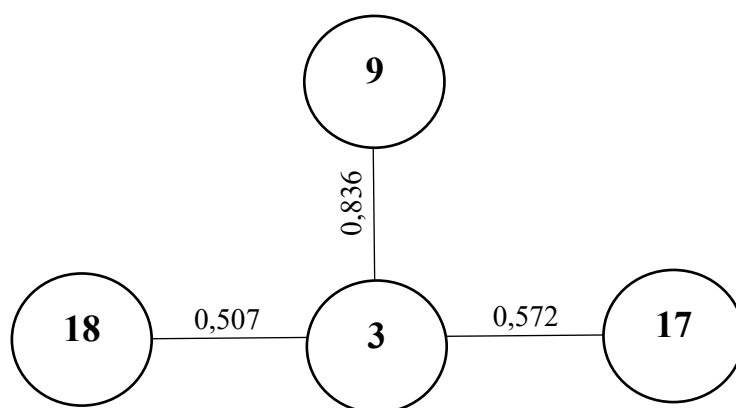


Рис. 2.4 – Кореляційні зв'язки непрямої агресії з іншими психологічними змінними

1. Цифрами позначені шкали:

3 – непряма агресія, 9 – індекс агресивності, 17 – соціальна тривожність, 18 – шкільна тривожність.

2. Лініями позначені рівні значимості кореляції:

————— пряма кореляція

Найсильніший прямий кореляційний зв'язок відбувся між шкалою «Індекс агресивності» (9) ($r=0,836$). Це свідчить про те, що високий рівень непрямої агресії прямо пов'язаний із схильністю до агресивної поведінки. Підлітки, які часто проявляють непряму агресію, мають підвищений рівень загальної агресивності і це вказує на те, що прояви агресії є не лише прямими, але й прихованими.

Зі шкалою «Соціальна тривожність» (17) ($r=0,572$) виявлено середній прямий зв'язок. Це вказує на присутність взаємозв'язку між соціальною тривожністю та непрямою агресією. Підлітки, які виявляють непряму агресію, скоріш за все мають труднощі з адаптацією у соціумі, з висловленням свого

невдоволення, бояться бути в центрі уваги та оціненим кимось. Непряма агресія використовується як спосіб захисту чи протесту, що може лише поглиблювати рівень тривожності та агресивні прояви.

Середній прямий зв'язок зі шкалою «Шкільна тривожність» (18) ($r=0,507$) свідчить про вплив шкільної тривожності на прояв непрямой агресії. Підлітки, які бояться контрольних робіт, відповідей біля дошки, покарань чи осуду з боку вчителів, однолітків, можуть виявляти свою тривогу через саботажі, створення неприємної атмосфери в класі та провокування конфліктів. Така поведінка часто є реакцією на неможливість впоратись з тривожністю, яка зумовлена постійними шкільними переживаннями.

На рис. 2.5. подано кореляційні зв'язки соціальної тривожності (17) із шкалами «Непряма агресія» (3) ($r=0,572$), «Індекс агресивності» (9) ($r=0,525$), «Загальний рівень тривожності» (12) ($r=0,632$), «Генералізована тривожність» (15) ($r=0,482$). В плеяді не зображено кореляційних зв'язків зі шкалами «Непряма агресія» (3) та «Загальний рівень тривожності» (12), оскільки ці зв'язки вже були проаналізовані у рис. 2.4, рис. 2.2.

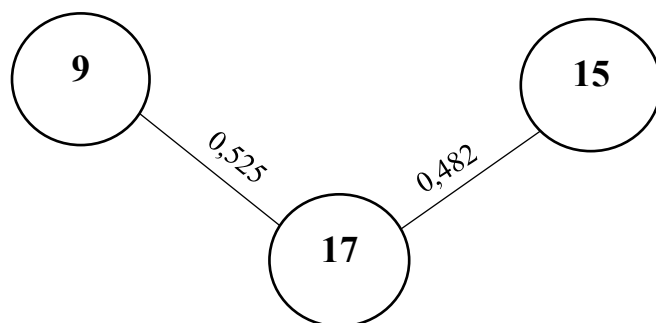


Рис. 2.5 – Кореляційні зв'язки соціальної тривожності з іншими психологічними змінними

1. Цифрами позначені шкали:

17 – соціальна тривожність, 9 – індекс агресивності, 15 – генералізована тривожність.

2. Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція

Середній прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Індекс агресивності» (9) ($r=0,525$) означає, що у підлітків, які мають труднощі у взаємодії з соціумом,

підвищений рівень агресивності. Індекс агресивності є інтегральним показником, до якого входять три форми агресії – фізичну, вербальну, непрямую. Така агресивність проявляється реакцією на емоційну напругу у соціальних взаємодіях. Таким чином, агресивна поведінка виконує функцію самозахисту, допомагає самоствердитись за рахунок інших, дистанціюватись від соціуму, зменшити емоційну тривожність.

Кореляційний зв'язок шкали «Генералізована тривога» (15) ($r=0,482$) свідчить про середній прямий зв'язок. Підлітки, які переживають труднощі у соціальній взаємодії схильні до уникаючої поведінки, хвилюваннями щодо можливих негативних наслідків, відмови від участі групових завдань. Зокрема, наявне підсилене відчуття самотності та ізоляції. Соціальна тривога може перейти у генералізовану, хронічну форму, яка буде впливати на важливі сфери життя підлітка – особистісний розвиток, навчання, стосунки з людьми.

Отже, під час проведення аналізу емпіричного дослідження, нами було виявлено, що у більшості респондентів підліткового віку підвищений середній та високий рівні тривожності, які демонструють високі показники агресії за більшістю шкал. Виявлені кореляційні зв'язки свідчать про значущий взаємозв'язок між підвищеною тривожністю та проявом агресивної поведінки. Сильні прямі зв'язки простежуються між генералізованою тривогою та непрямую агресією, а також загальною тривогою та соматично-панічними симптомами. Слід відмітити, що за результатами кореляційного аналізу не було виявлено значних кореляційних зв'язків між показниками тривожності чи агресії та стилями поведінки в конфліктах (за методикою К. Томаса), а також типами темпераменту (за методикою Г. Айзенка). Це може свідчити про те, що в межах вибірки індивідуальні психологічні особливості особистості не мають значного впливу у формуванні тривожності чи агресивних проявів у підлітковому віці.

2.3. Рекомендації для психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресивної поведінки

Підлітковий вік – це особливий період, який характеризується активним формуванням особистості, її цінностей, самооцінки та світогляду. У цей час підлітки найчастіше зіштовхуються з психологічними труднощами, серед яких тривожність та агресія відіграють провідну роль. Тривожність у підлітків виникає через невіру в себе, різні стресові ситуації та страхи, які є властивими для цього вікового періоду. Водночас, агресія являється своєрідним захисним механізмом від тривожності, способом самоствердження або уникнення непотрібних соціальних контактів.

Для ефективної профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності та схильності до агресивної поведінки необхідний комплексний підхід, що включає створення безпечного середовища, психоедукацію, надання технік релаксації, тренування навичок самопідтримки та підтримку активного способу життя. Нижче подано практичні рекомендації, що стали основою для розроблення психокорекційної програми (див. Додаток 3).

Ключовим фактором ефективної психологічної підтримки є створення безпечного і підтримуючого середовища, адже підлітки, які відчують безпеку та підтримку, будуть більше ділитись своїми переживаннями та емоціями з людьми, яким довірятиме. Це дозволить батькам та фахівцям ефективніше працювати над зниженням рівня тривожності й запобіганням прояву агресії.

Наступний важливий напрямок психологічної підтримки – психоедукація. За допомогою неї, підлітки отримають чітке уявлення про визначення тривожності, її вплив на здоров'я, поведінку та емоційний стан, про способи самопомоги. Таке інформування потрібно проводити у школах у виді лекцій, тренінгів, занять. Також батьки можуть пояснювати необхідну інформацію вдома у вигляді розмови, щоб сприяти швидшому та якісному розумінню потрібної інформації підлітком. Донесення важливих питань зменшує рівень невизначеності та забезпечує відчуття контролю над власним станом.

Крім того, важливо надати техніки релаксації, оскільки вони дозволяють знизити тривожність на фізіологічному рівні. Заспокоїтися у стресових ситуаціях підліткам допомагають вправи на глибоке дихання, медитації та прогресивне розслаблення м'язів. Психологи можуть подати ці техніки під час індивідуальних консультацій, групових занять, тренінгових занять чи навіть у лекційному форматі.

Завдяки психологічній освіті та навичкам саморегуляції, підлітки зможуть краще розуміти свої емоції та почуття, навчатися справлятися з ними та зможуть таким чином запобігати агресивним поведінковим проявам.

Особливу увагу слід приділяти навичкам самопідтримки, до якої входить вміння знаходити ресурси та підтримувати самооцінку. Важливо надати підлітку розуміння звідки він може брати ресурси для себе і що наповнює його енергією та силою. Це можуть бути улюблені заняття, якісний відпочинок, подорожі, підтримка з боку близьких. Окрім цього, варто сформувати у підлітка позитивний «Я-образ» та навчити формувати позитивні установки. Це потрібно для того, щоб знизити тривожність щодо неповноцінності чи страху неприйняття.

Важливо зазначити про перенаправлення надлишкової енергії для підлітків, у яких вже спостерігаються прояви агресивної поведінки. Регулярні заняття спортом, улюбленою справою, участь у волонтерських ініціативах – загалом активний спосіб життя, дозволяє направити енергію в позитивні, корисні справи, зокрема ефективно сприяє конструктивному вираженню напруження та зменшенню рівня агресії. Такий спосіб життя сприятиме покращенню соціальних навичок і підвищенню самооцінки, що також впливатиме на зменшення і рівня тривожності, і агресії. Батьки, вчителі та психологи мають заохочувати підлітків до участі у різних виступів, гуртків, конкурсах, та до спорту. Це має супроводжуватись також підтримкою та допомогою з їх боку. У результаті, активна залученість у різні сфери життя сприятиме врівноваженню психологічного стану у підлітка.

До того ж, важливо навчити підлітків конструктивно реагувати на конфлікти. Вміння вирішувати суперечності конструктивним способом сприятиме зниженню агресивних реакцій, зменшенню відчуття загрози та підвищенню самоконтролю. У процесі такого навчання варто використовувати рольові ігри, які дадуть змогу спробувати підлітку інші форми реагування у конфліктах. Також можна використати метод моделювання конфліктних ситуацій та обговорення можливих сприятливих варіантів реагування на них.

Не менш важливим є розвиток емпатії, а саме здатності розуміти почуття другої сторони в конфлікті. Це потрібно для того, щоб підліток, схильний до агресивної поведінки, розумів, що прояв агресивності може впливати на емоційний стан інших. Окрім цього, для навчання адекватного вирішення суперечок можна використати метод аналізу власних конфліктів і виявлення установок, що підвищують агресію.

Не варто забувати про роботу з сім'єю підлітка, адже вона не менш важлива для психологічної підтримки. Рекомендовано проводити сімейні консультації, на яких варто направити роботу на розвиток емпатії, розуміння особливостей підліткового віку, запобігання конфліктам та на навчання конструктивного спілкування. Робота з батьками дасть змогу висловити свої почуття, і, крім того, допоможе створити підтримуючу атмосферу вдома і зміцнить їхні стосунки з дітьми.

Водночас важливо надати рекомендації підліткам для їх більшого залучення у процес та ефективності підтримки. Нами виокремлено ряд практичних рекомендацій, які можуть бути самостійно використані підлітками для зменшення рівня тривоги та агресивних проявів.

Підліткам рекомендується вести щоденник емоцій для відслідковування та аналізування своїх почуттів, власних реакцій, подій, які спричинили їх. Це допоможе краще усвідомлювати внутрішні переживання підлітків та взаємозв'язок між думками, почуттями та діями, що вплине на зменшення агресивних реакцій. Також важливим є опанування технік дихання та

релаксаційних вправ, адже це дає змогу підліткам стабілізувати власний емоційний стан і знизити рівень напруги.

До подальших рекомендацій належить: звертати увагу на позитивні речі кожного дня, що допоможе зменшити вплив негативних думок та зосереджуватись на позитивних; обмежити негативний вплив інформаційного та соціального середовища для того, щоб уникнути чинників, які провокують тривожність чи агресію; звертатись по підтримку та допомогу у разі потреби до близьких.

Корисним у підтримці підлітків з підвищеною тривожністю та проявами агресивної поведінки буде впровадження психокорекційної програми. Узагальнені практичні рекомендації можуть стати основою психокорекційної програми для зменшення рівня тривожності у підлітковому віці та запобігання прояву агресивної поведінки. У додатку 3 представлено структуру та зміст розробленої нами програми.

Висновки до другого розділу

Нами було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення впливу підвищеного рівня тривожності на формування або прояви агресивної поведінки. Результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між показниками тривожності та агресивності. Проведений аналіз свідчить про те, що підлітки з високим рівнем тривожності мають істотно вищі показники агресивної поведінки, зокрема знижений емоційний самоконтроль, схильність до деструктивних способів розв'язання конфліктів та до імпульсивних реакцій. У більшості підлітків спостерігалися підвищені показники цинізму та ворожості. Залежно від типу поведінки, у підлітків групи з низьким та середнім рівнями тривожності переважає компроміс, а у підлітків групи з високим рівнем тривожності – компроміс та суперництво. Також за допомогою методики Г. Айзенка виявили, що чим більший рівень тривоги у підлітків, тим більш

виражений рівень нейротизм. Інтроверсія притаманна більшості підліткам з низьким рівнем тривожності.

На основі результатів емпіричного дослідження було сформульовано рекомендації та розроблено психокорекційну програму з метою підтримки підлітків, які мають підвищений рівень тривожності та прояви агресивної поведінки. Особливу увагу було зосереджено на психоедукації, створенні безпечного простору для ефективної взаємодії, опанування технік зняття психологічної напруги, розвиток навичок конструктивного реагування та емоційної саморегуляції.

Отже, результати нашого дослідження підтвердили важливість застосування психокорекційної програми з метою зниження рівня тривожності та поведінкових агресивних проявів у підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

У процесі написання кваліфікаційної роботи була поставлена мета обґрунтувати та дослідити вплив тривожності на прояв агресивної поведінки.

Відповідно до поставлених завдань, зроблено такі висновки:

1. У результаті аналізу наукової літератури з проблем впливу тривожності на прояв агресивної поведінки було встановлено тісний зв'язок між цими двома психологічними явищами. Тривожність розглядається як емоційний стан внутрішньої напруги, загрози та зниженого самоконтролю, а агресія – як поведінкова реакція, що може виконувати функцію захисту чи самоствердження. Виявлено, що підвищений рівень може впливати на самопочуття підлітків, знижувати здатність до саморегуляції та сприяти на формування агресивних реакцій у відповідь на стресові ситуації.

2. Під час виконання другого завдання дослідження було підібрано психодіагностичні методики та обґрунтовано їх вибір. Для отримання даних, які досліджують нашу гіпотезу, було використано такі методики: «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера); Скринінгова шкала тривожності «SCARED»; «Методика визначення показників та форм агресії» (А. Басса та А. Дарки); «Методика типового реагування на конфліктні ситуації» (К. Томаса); «Методика вивчення темпераменту» (Г. Айзенка); «Діагностика ворожості» (Кука-Медлей). Дані методики сприяли найкращому висвітленні проблематики нашого дослідження та дозволили визначити взаємозв'язок між тривожністю та агресією у підлітковому віці.

3. Проведено емпіричне дослідження, яке спрямоване на визначення впливу підвищеного рівня тривожності на формування чи прояв агресивної поведінки у підлітків. Опрацьовані результати дослідження підтвердили, що високий рівень тривожності корелює зі зростанням агресивності в поведінці, що може виявлятися у формі імпульсивних реакцій, фізичної та вербальної агресії, дратівливості й ворожості. У групі підлітків з підвищеним рівнем тривоги

виявлено низький рівень емоційного самоконтролю, схильність до конфліктності та деструктивних способів реагування.

4. Проведена математична обробка отриманих даних, а саме порівняльний та кореляційний аналіз. За допомогою цих методів аналізу було виявлено значущі відмінності між підлітками з підвищеним та зниженим рівнем тривожності. У групі з високим рівнем тривожності спостерігаються вищі показники агресії за більшістю шкал, а також переважання суперництва та компромісу як стилю поведінки в конфліктах. Водночас, у групі з низьким рівнем тривожності встановлено вищий рівень емоційної врівноваженості, схильність до компромісу, уникнення та пристосування. Ці результати підтверджують гіпотезу нашого дослідження про те, що підвищена тривожність сприяє на формування та прояви агресивних реакцій у підлітковому віці.

5. На основі результатів нашого дослідження було сформульовано практичні рекомендації для психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та схильністю до агресивної поведінки. Нами було подано низку рекомендацій, що охоплюють основні аспекти психологічної підтримки, а також рекомендації самостійного використання для осіб підліткового віку. Основна увага зосереджена на створення безпечного простору для підлітків, розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних реакцій під час конфліктів.

Запропонована корекційна програма формувалась відповідно до наданих рекомендацій і включає в себе ключові завдання, які важливо подати підліткам. До завдань входять підтримка та безпечне середовище, вміння виражати емоції, потреби, знімати власну напругу, конструктивно реагувати в ситуаціях конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Мотивація соціальної поведінки та механізми її формування. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Київ, 2010. Вип. 14. С. 12-21.
2. Андрєєв Ю. С. Агресивна поведінка підлітків: сутність, причини та види. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Луганськ, 2011. Вип. 20. С. 34–42.
3. Астремська І. В., Жайворонок Ю. Г. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці: соціологія*. 2013. Вип. 213. С. 111-115.
4. Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 9 (49). С. 85-88.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Наук. вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Сер. Психологія. Вип. 4. С. 82-85.
6. Брецько І. І., Буртин М. І., Бучмей І. І. Вплив стосунків у сім'ї на агресивність у дітей. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі*: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. (12-13 травня 2022 р., м. Мукачєво). Мукачєво, 2022. С. 26-27.
7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць К ПНУ імені Івана Огієнка. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
8. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. Вип. 3 (30). С. 117-131.
9. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (5 квітня 2019 р., м. Харків). Харків, 2019. С. 294-296.

10. Гаркуша І. В., Батаєва К. Ю. Взаємозв'язок рівнів тривожності та акцентуацій характеру підлітків. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. Вип. 4. С. 25-29.
11. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Психологія особистості: наук. журнал «Освіта регіону»*. 2011.
12. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. Київ, 2018. Вип. 3. С. 13-18.
13. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Сер. психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
14. Кісіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Наук. вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. Сер. Психологічна. С. 32-37.
15. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*. Київ, 2009. С. 25-28.
16. Кононенко А. А. Тривожність підлітка: причини та особливості її проявів. *Освіта і наука*. Вип. 1. Київ, 2021.
17. Крочак А. Особливості прояву тривожності та агресивності у підлітковому віці. *Студентський науковий вісник ТНПУ імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2017. Вип. 42. С. 72-75.
18. Лемак М. В., Петрище В. Ю. *Психологу для роботи. Діагностичні методики: наук.-метод. посіб.* Ужгород, 2011. С. 1-616.
19. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологія особистості: наук. журнал «Габітус»*. 2020. Вип. 19. С. 157-163.
20. Михайлишин У. Б., Шігімага Д. В. Підходи до пояснення феномену агресивної поведінки в різних теоретичних школах. С. 353-358.

21. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*. 2015. Вип. 1 (16). С. 139-141.
22. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2015. Вип. 30. С. 488-490.
23. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. *Нова педагогічна думка*. 2024. Вип. 2 (118). С. 25-30.
24. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *Психологічний часопис*. Київ, 2021. Вип. 7 (51). С. 29-36.
25. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Сер. 12. Психологічні науки. Вип. 21. С. 61-67.
26. Пронько І. А. У пошуках сенсу тривоги: від Фрейда та Лакана до К'єркегора та Сократа. *Життя після втрати*: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. (19 листопада 2022 р., м. Київ). Київ, 2022.
27. Пуленко, О. В., Таран, О. П. Актуальні питання сутності тривожного розладу особистості в складних життєвих обставинах: симптоматика та підходи до реабілітації. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. праць Міжн. наук.-практ. конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 413-416.
28. Руденко Л. М. Детермінанти виникнення агресивної поведінки. *Корекційна педагогіка і психологія*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2012. Вип. 19. С. 231-242. С.185-188.
29. Сабат В. Н., Кінах О. В. Особливості агресивної поведінки підлітків. *Корекційна та соціальна педагогіка і психологія*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2012. Вип. 21. С.309-317.
30. Санду О.С., Мельничук І. В. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці та їх корекція. *Актуальні проблеми практичної*

психології: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (17 травня 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 332-335.

31. Сіроха Л. В. Психолого-педагогічні причини виникнення агресивності підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць. 2018. Вип. 4. С. 154-157.

32. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: *Збірник практичних матеріалів*. Київ, 2020. С. 1-132.

33. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. № 6 (164). 2015. С. 55–63.

34. Тиха К. В., Пріснякова Л. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (15 грудня 2023 р., м. Дніпро). Дніпро, 2023. С. 185-188.

35. Цой М. В. Агресія підлітків: причина виникнення та можливості психокорекції. *Актуальні питання психології, інклюзивної освіти та здоров'я людини*: матеріали міжвуз. наук.-практ. конф. (6 грудня 2020 р., м. Миколаїв). Миколаїв, 2020. С. 79-82.

36. Чала О.А. Агресивність і тривожність як фактори деструктивної конфліктності студентів. *Вісник Київського університету ім. Бориса Грінченка*. Київ, 2022. С. 1-11.

37. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. праць. Рівне: РДГУ, 2023. Вип. 20. С. 195-202.

38. Шкала SCARED-C: український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC_ukr.pdf (дата звернення: 07.05.2025).

39. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. Вип. 5 (105). С. 83-86.

40. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. Наук. часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Сер. 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 20. С. 197-203.
41. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2020. Сер. психологічні науки. Вип. 6. С. 165–170.
42. Dollard J., Doob L. W., Miller N. E., Mowrer O. H., Sears R. R. *Frustration and aggression*. New Haven, 1961, Yale University Press.
43. Espelage D. L., Swearer S. M. *Research on School Bullying and Victimization: What Have We Learned and Where Do We Go from Here?* School Psychology Review. (2003). Section 32 (3). P. 365-383.
44. Kelland M. D. *Personality theory in cultural context*. Houston, 2015, Lansing Community College. Section 18 (2).
45. LeDoux, J. E. (2003). *The emotional brain, fear, and the amygdala*. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4-5), 727-738.
46. Lorenz K. *On Aggression*. London, 1966, Methuen and Co Ltd. P. 17-39.
47. Marsee M. A., Weems C. F., Taylor L. K. *Exploring the Association between Aggression and Anxiety in Youth: A Look at Aggressive Subtypes, Gender, and Social Cognition*. Journal of Child and Family Studies. The United States, 2007. Section 17 (4). P. 156-168.
48. Neumann, Veenema A., Beiderbeck D. *Aggression and anxiety: social context and neurobiological links*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2010. Section 4, P.1-12
49. Soren Kierkegaard. *The concept of anxiety*. New Jersey, 1980. P.155-162.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера)

Інструкція: Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе відчуваєте звичайно?").

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Ключ до опитувальника:

Шкала реактивної тривожності, прямі запитання: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19.

Шкала особистісної тривожності, прямі запитання: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Шкала реактивної тривожності, зворотні запитання: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Шкала особистісної тривожності, зворотні запитання: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

До суми двох шкал реактивної тривожності додаємо 50. До суми особистісної тривожності додаємо 35.

Скринінгова шкала тривожності «SCARED»

Інструкція: Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти чуєшся. Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх трьох місяців.

1. Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати.
2. У мене з'являються головні болі у школі.
3. Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.
4. Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.
5. Я переживаю, чи подобаюсь іншим.
6. Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.
7. Я нервую.
8. Я всюди ходжу за мамою або татом.
9. Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним/стривоженим.
10. Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей.
11. У мене з'являються болі в животі у школі.
12. Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію.
13. Я хвилююся, коли сплю сам (-а).
14. Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним (-ою), як інші діти.
15. Коли я відчуваю тривогу/страх, то мені здається, ніби все навколо несправжнє.
16. Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане.
17. Школа викликає у мене хвилювання.
18. Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.
19. У мене може бути таке відчуття, ніби я весь (вся) тремчу.
20. Мені сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.
21. Я хвилююся, чи мені все вдасться.
22. Коли я лякаюся, то сильно пітнію.
23. Мене постійно мучать сумніви
24. Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини.
25. Я боюся бути вдома сам (-а).
26. Мені важко розмовляти з незнайомими людьми.
27. Коли я переживаю сильний страх, то маю таке відчуття, ніби можу задихнутися.

28. Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.
29. Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї.
30. Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).
31. Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.
32. Я соромлюсь незнайомих людей.
33. Я переживаю за майбутні події.
34. Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.
35. Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається.
36. Я боюся ходити до школи.
37. Я переживаю за події, які вже відбулися.
38. Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.
39. Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось в той час, як вони за мною спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).
40. Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких я добре не знаю.
41. Я сором'язливий (-а).

Ключ до опитувальника:

За кожну відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» - 0 балів.

Загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів ≥ 30 , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги.

Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу...

Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу селамацийної тривоги.

Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію.

Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.

Методика визначення показників та форм агресії

А. Басса та А. Дарки

Інструкція: Психолог пропонує прочитати твердження і з'ясувати, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дати відповідь: "так", "мабуть, так", "мабуть, ні", "ні".

1. Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо обманюю когось,, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я більше роздратований, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздять мені.

31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги.
37. Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до "міцних" виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі.
42. Ображаюся, коли не виходить по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряй чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.
52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Встряваю у бійки не більше й не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки зі злості.
61. Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.

- 66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
- 67. Часто думаю, що живу неправильно.
- 68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
- 69. Не переймаюся через дрібниці.
- 70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
- 71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. У розмові часто підвищую голос.
- 74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
- 75. Краще погоджуся, ніж сваритимуся.

Ключ до опитувальника:

- «1» - фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої людини.
- «2» - вербальна агресія - вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття)-
- «3» - непряма агресія - використання у непрямий спосіб чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами.
- «4» - негативізм - опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів та керівництва, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів.
- «5» - роздратування - схильність до збудження, готовність виявити грубість, запальність.
- «6» - підозріливість - схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих.
- «7» - образливість - вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлено почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання.
- «8» - почуття провини - ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що досліджуваний є поганою людиною або діє неправильно: безсовісно, некорисно, зле.

Методика типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса

Інструкція: У кожній з наведених пар оберіть те судження, що є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час на виконання завдання – не більше 15–20 хвилин.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим особам брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.

3. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.

Б. Намагаюся заспокоїти іншого учасника конфлікту та головним чином зберегти наші стосунки.

4. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку іншої людини.

Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.

6. А. Намагаюся уникнути появи неприємностей для себе.

Б. Намагаюся досягти свого.

7. А. Намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом розв'язати його остаточно.

Б. Вважаю можливим в чомусь поступитися, щоб досягти іншого.

8. А. Зазвичай я настирливо прагну досягти свого.

Б. Спершу намагаюся чітко визначити, в чому полягають усі спірні питання та якими є інтереси.

9. А. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.

Б. Роблю зусилля, щоб досягти свого.

10. А. Твердо прагну досягти свого.

Б. Намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Спершу намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.

Б. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.

12. А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.
Б. Надаю можливість іншій людині залишитися якоюсь мірою при власній думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
13. А. Пропоную середню позицію.
Б. Наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Повідомляю іншій людині свою точку зору та питаю про її погляди.
Б. Намагаюся показати іншій людині логіку та переваги моїх поглядів.
15. А. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
Б. Намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16. А. Намагаюся не зачепити почуття іншої людини.
Б. Намагаюся переконати іншу людину в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.
Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість самій обстояти своє.
Б. Даю можливість іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде мені назустріч.
19. А. Насамперед намагаюся чітко визначити, в чому полягають всі інтереси іншої людини та спірні питання.
Б. Намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом розв'язати його остаточно.
20. А. Намагаюся якнайшвидше перебороти наші розбіжності.
Б. Намагаюся знайти сполучення максимальної рівноваги користі та втрат для нас обох.
21. А. Коли я веду переговори, то намагаюся бути уважним до бажань іншого (іншої).
Б. Завжди схиляюсь до прямого обговорення проблеми.
22. А. Намагаюся знайти середню позицію між моєю точкою зору та точкою зору іншої людини.
Б. Обстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч її бажанням.
Б. Намагаюся переконати іншу людину дійти компромісу.
25. А. Намагаюся показати іншій людині логіку та перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до бажань іншої людини.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.

Б. Якщо це зробить іншу людиною щасливою, я надам їй можливість обстояти своє.

28. А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.

Б. Вирішуючи ситуацію, зазвичай намагаюся знайти підтримку іншої людини.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.

Б. Завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.

Ключ до опитувальника:

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Методика вивчення темпераменту Г. Айзенка

Інструкція: Вам пропонується набір спеціально підготовлених нескладних запитань, на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти "так" або "ні".

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?
2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти "ні"?
5. Перед тим як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтесь заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що сказали або зробили щось таке, чого не слід було б говорити чи робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається вам часто бувати у компаніях?
18. Чи маєте думки, які не хотіли б відкривати іншим?
19. Чи правда, що іноді все "горить" у вас у руках, а іноді настають нудьга та смуток?
20. Ви хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих?
21. Ви мрійник?
22. Якщо на вас кричать, то чи відповідаєте тим же?
23. Часто відчуваєте свою провину?
24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?

25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?
26. Ви людина, яка легко збуджується?
27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?
28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити це краще?
29. Вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?
30. Чи любите ви пліткувати?
31. Чи буває у вас безсоння через різні думки?
32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете у книжці?
33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?
35. Чи відчуваєте іноді відчуття тремтіння?
36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково сплатите за свій проїзд?
37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається вам виконувати роботу у високому темпі?
40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
41. Ви любите ходити і все робити повільно?
42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?
43. Чи часто вам доводиться бачити страшні сни?
44. Ви любите розмовляти навіть з незнайомою людиною?
45. Ви страждаєте, коли вам болить?
46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються?
49. Ви дуже впевнена у собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?
51. Ви згодні з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?
52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірший за інших?
53. Чи здатні ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?
55. Вас хвилює здоров'я?
56. Ви часто кепкуєте з інших?
57. Ви страждаєте від безсоння?

Ключ до опитувальника:

Перевірка об'єктивності відповідей: якщо на запитання 6, 24, 36 дано відповідь "так", а на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54 - "ні", то це означає, що досліджуваний не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе.

Шкала екстраверсії - інтроверсії - це сума відповідей "так" на запитання 1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25,27,39, 44, 46, 49, 53, 56 і "ні" - на запитання 5, 15,20, 29, 32, 34,37,41,51.

Шкала нейротизму - це сума відповідей "так" на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Діагностика ворожості Кука-Медлей

Інструкція: Якщо ви вважаєте, що судження правильне й відповідає вашій уяві про себе й інших людей, то в шкалі відповідей навпроти номера судження позначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи шкалу: 6 – зазвичай 3 – випадково 5 – часто 2 – рідко 4 – інколи 1 – ніколи.

1. Я часто зустрічаю людей, які називають себе експертами, хоч вони такими не є.
2. Мені часто доводиться виконувати накази людей, які знають менше, ніж я.
3. Багатьох людей можна звинуватити в аморальній поведінці.
4. Багато людей перебільшують важкість своїх невдач, щоб дістати співчуття та допомогу.
5. Час від часу мені доводилось грубіянити людям, які поводитись невіжливо стосовно мене й діяли мені на нерви.
6. Більшість людей шукають собі друзів, тому що друзі можуть бути корисними.
7. Часто слід витратити багато зусиль, щоб переконати інших у своїй правоті.
8. Люди часто розчаровували мене.
9. Часто люди вимагають більше поважати свої права, ніж намагаються поважати права інших.
10. Більшість людей не порушують закон, бо бояться бути спійманими.
11. Зазвичай люди користаються нечесними способами, щоб не втратити можливої вигоди.
12. Я вважаю, що багато людей використовують брехню для того, щоб йти далі.
13. Існують люди, які настільки мені неприємні, що я підсвідомо радію, коли в них стаються невдачі.
14. Я часто можу нехтувати своїми принципами, щоб перевершити свого противника.
15. Якщо люди поступають зі уною погано, я обов'язково відповідаю їм тим самим, хоча біз принципу.
16. Як правило, я відчайдушно обстоюю свою точку зору.
17. Деякі члени моєї сім'ї мають звички, які мене дратують.
18. Я не завжди легко погоджуюсь з іншими.

19. Ніколи й нікого не хвилює те, що відбувається з тобою.
20. Безпечніше нікому не вірити.
21. Я можу поводитись дружньо з людьми, які, на мою думку, діють неправильно.
22. Багато людей уникають ситуацій, у яких вони мають допомагати іншим.
23. Я не осуджую людей за те, що вони намагаються привласнити собі все, що тільки можливо.
24. Я не звинувачую людину за те, що вона в власних цілях використовує інших людей, які дозволяють їй з собою це робити.
25. Мене дратує, коли інші відволікають мене від справи.
26. Мені б дуже сподобалось, як би злочинця карали за його злочини.
27. Я не намагаюся приховати погане враження про інших людей.

Ключ до опитувальника:

Шкала цинізму: 1 2 3 4 6 7 9 10 11 12 19 20 22

Шкала агресивності: 5 14 15 16 21 23 24 26 27

Шкала ворожості: 8 13 17 18 25

Таблиця 2.5 - Кореляційна таблиця

	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздрату- вання	Підозрілість
Фізична агресія	1,000000	0,376058	0,310140	0,272456	0,314245	0,386662
Вербальна агресія	0,376058	1,000000	0,559184	0,642662	0,464482	0,414508
Непряма агресія	0,310140	0,559184	1,000000	0,508745	0,614809	0,375628
Негативізм	0,272456	0,642662	0,508745	1,000000	0,336245	0,211166
Роздратування	0,314245	0,464482	0,614809	0,336245	1,000000	0,546181
Підозрілість	0,386662	0,414508	0,375628	0,211166	0,546181	1,000000
Образливість	0,153305	0,217505	0,413028	0,218149	0,551342	0,480342
Почуття провини	0,060508	0,200503	0,417220	0,385216	0,431704	0,487104
Індекс агресивності	0,677700	0,822776	0,836708	0,614171	0,610577	0,499284
Індекс ворожості	0,317961	0,368875	0,455913	0,249614	0,635393	0,861710
Реактивна тривожність	0,019114	0,304839	0,116461	0,097532	0,130851	0,243580
Особистісна тривожність	0,288665	0,310383	0,211558	0,321368	0,108323	0,360084
Загальний рівень тривоги	0,408816	0,292313	0,697758	0,376634	0,483545	0,355467
Соматично-панічні симптоми	0,330421	-0,019929	0,354696	0,243404	0,161376	0,193036
генералізована тривога	0,412143	0,376445	0,625382	0,340909	0,586683	0,572105
сепараційна тривожність	0,020904	0,095970	0,397753	0,050351	0,136215	-0,112165
соціальна тривожність	0,294477	0,327648	0,572672	0,362900	0,368635	0,191830
шкільна тривожність	0,103363	0,366342	0,507655	0,249409	0,421397	0,155481
Шкала цинізму	0,104238	0,245235	0,164878	0,016534	0,173517	0,220230
Шкала агресивності	0,039650	0,146165	0,016793	0,168181	0,298229	0,267163
Шкала ворожості	-0,000440	0,378857	0,108743	0,115052	0,073038	0,190622
Суперництво	0,092008	0,002624	0,108202	-0,124228	0,068944	-0,089213
Співпраця	-0,483949	-0,370198	-0,272540	-0,200730	-0,244955	-0,310151
Компроміс	0,101316	-0,153422	-0,280178	-0,115846	-0,149176	-0,074056
Уникнення	-0,082512	0,215328	0,031975	0,158438	-0,012989	0,210789
Пристосування	0,235147	0,213812	0,325966	0,276458	0,275758	0,196618
екстраверсія-інтроверсія	0,189724	0,184686	0,332812	0,216798	0,239390	0,166264
нейротизм	0,017030	0,147808	0,197718	-0,032774	0,164085	-0,041963

Продовження табл. 2.5

	Образли- вість	Почуття провини	Індекс агресивно- сті	Індекс ворожості	Реактивна триво- жність	Особистісна тривожність
Фізична агресія	0,153305	0,060508	0,677700	0,317961	0,019114	0,288665
Вербальна агресія	0,217505	0,200503	0,822776	0,368875	0,304839	0,310383
Непряма агресія	0,413028	0,417220	0,836708	0,455913	0,116461	0,211558
Негативізм	0,218149	0,385216	0,614171	0,249614	0,097532	0,321368
Роздратування	0,551342	0,431704	0,610577	0,635393	0,130851	0,108323
Підозрілість	0,480342	0,487104	0,499284	0,861710	0,243580	0,360084
Образливість	1,000000	0,496219	0,350497	0,858820	0,152245	-0,077069
Почуття провини	0,496219	1,000000	0,312740	0,571619	0,096528	0,076804
Індекс агресивності	0,350497	0,312740	1,000000	0,494859	0,194890	0,338837
Індекс ворожості	0,858820	0,571619	0,494859	1,000000	0,231828	0,167313
Реактивна тривожність	0,152245	0,096528	0,194890	0,231828	1,000000	0,178947
Особистісна тривожність	-0,077069	0,076804	0,338837	0,167313	0,178947	1,000000
Загальний рівень тривоги	0,316195	0,451350	0,615163	0,388482	0,041808	0,121298
Соматично-панічні симптоми	0,138541	0,311922	0,287231	0,192127	-0,262184	-0,076250
генералізована тривога	0,532835	0,444814	0,616812	0,640483	0,204219	0,116741
сепараційна тривожність	-0,097077	0,126862	0,243575	-0,122166	-0,085237	0,198513
соціальна тривожність	0,244267	0,269456	0,525824	0,250924	0,340146	0,228166
шкільна тривожність	0,072413	0,344196	0,438955	0,130276	0,056540	-0,010257
Шкала цинізму	0,110334	0,124432	0,222035	0,194379	0,063752	0,299757
Шкала агресивності	0,025217	0,161420	0,085197	0,169930	0,050759	0,251038
Шкала ворожості	-0,007585	0,114368	0,210340	0,107295	0,158780	0,243877
Суперництво	0,085199	0,011160	0,093610	-0,003795	0,137423	-0,086450
Співпраця	-0,221199	-0,140431	-0,464726	-0,312072	-0,042975	-0,132292
Компроміс	0,039565	-0,114632	-0,159733	-0,015674	-0,217226	-0,157054
Уникнення	-0,018141	0,128057	0,070543	0,113542	0,192423	0,136174
Пристосування	0,061142	0,081832	0,328454	0,148225	-0,103482	0,205034
екстраверсія-інтроверсія	0,100894	0,008762	0,309186	0,156236	0,013345	0,374070
нейротизм	0,008000	0,093872	0,159491	-0,023086	-0,117332	0,170040

Продовження табл. 2.5

	Загальний рівень тривоги	Соматично- панічні симптоми	генералі- зована тривога	сепара- ційна тривожність	соціальна тривожні- сть	шкільна тривожність
Фізична агресія	0,408816	0,330421	0,412143	0,020904	0,294477	0,103363
Вербальна агресія	0,292313	-0,019929	0,376445	0,095970	0,327648	0,366342
Непряма агресія	0,697758	0,354696	0,625382	0,397753	0,572672	0,507655
Негативізм	0,376634	0,243404	0,340909	0,050351	0,362900	0,249409
Роздратування	0,483545	0,161376	0,586683	0,136215	0,368635	0,421397
Підозрілість	0,355467	0,193036	0,572105	-0,112165	0,191830	0,155481
Образливість	0,316195	0,138541	0,532835	-0,097077	0,244267	0,072413
Почуття провини	0,451350	0,311922	0,444814	0,126862	0,269456	0,344196
Індекс агресивності	0,615163	0,287231	0,616812	0,243575	0,525824	0,438955
Індекс ворожості	0,388482	0,192127	0,640483	-0,122166	0,250924	0,130276
Реактивна тривожність	0,041808	-0,262184	0,204219	-0,085237	0,340146	0,056540
Особистісна тривожність	0,121298	-0,076250	0,116741	0,198513	0,228166	-0,010257
Загальний рівень тривоги	1,000000	0,760924	0,765339	0,551965	0,632183	0,692522
Соматично-панічні симптоми	0,760924	1,000000	0,398690	0,322146	0,186350	0,450526
генералізована тривога	0,765339	0,398690	1,000000	0,128614	0,482009	0,451766
сепараційна тривожність	0,551965	0,322146	0,128614	1,000000	0,276782	0,611311
соціальна тривожність	0,632183	0,186350	0,482009	0,276782	1,000000	0,249432
шкільна тривожність	0,692522	0,450526	0,451766	0,611311	0,249432	1,000000
Шкала цинізму	0,161892	0,015845	0,240657	0,202212	0,055107	0,063187
Шкала агресивності	0,090423	-0,066666	0,179491	0,073764	0,184801	-0,049060
Шкала ворожості	0,238467	0,072261	0,183253	0,309397	0,187578	0,166895
Суперництво	0,159066	0,013481	0,006753	0,394298	0,140274	0,214373
Співпраця	-0,191770	-0,071500	-0,311685	0,107055	-0,125273	-0,151808
Компроміс	-0,125064	-0,007919	-0,021891	-0,145366	-0,322165	0,011890
Уникнення	-0,045090	-0,089443	0,073295	-0,245726	0,170031	-0,214005
Пристосування	0,139767	0,145922	0,185570	-0,151345	0,090446	0,069707
екстраверсія-інтроверсія	0,334551	0,184617	0,395057	0,173018	0,208462	0,087396
нейротизм	0,314364	0,256933	0,145075	0,381184	0,151026	0,257936

Продовження табл. 2.5

	Шкала цинізму	Шкала агресивності	Шкала ворожості	Суперництво	Співпраця
Фізична агресія	0,104238	0,039650	-0,000440	0,092008	-0,483949
Вербальна агресія	0,245235	0,146165	0,378857	0,002624	-0,370198
Непряма агресія	0,164878	0,016793	0,108743	0,108202	-0,272540
Негативізм	0,016534	0,168181	0,115052	-0,124228	-0,200730
Роздратування	0,173517	0,298229	0,073038	0,068944	-0,244955
Підозрілість	0,220230	0,267163	0,190622	-0,089213	-0,310151
Образливість	0,110334	0,025217	-0,007585	0,085199	-0,221199
Почуття провини	0,124432	0,161420	0,114368	0,011160	-0,140431
Індекс агресивності	0,222035	0,085197	0,210340	0,093610	-0,464726
Індекс ворожості	0,194379	0,169930	0,107295	-0,003795	-0,312072
Реактивна тривожність	0,063752	0,050759	0,158780	0,137423	-0,042975
Особистісна тривожність	0,299757	0,251038	0,243877	-0,086450	-0,132292
Загальний рівень тривоги	0,161892	0,090423	0,238467	0,159066	-0,191770
Соматично-панічні симптоми	0,015845	-0,066666	0,072261	0,013481	-0,071500
генералізована тривога	0,240657	0,179491	0,183253	0,006753	-0,311685
сепараційна тривожність	0,202212	0,073764	0,309397	0,394298	0,107055
соціальна тривожність	0,055107	0,184801	0,187578	0,140274	-0,125273
шкільна тривожність	0,063187	-0,049060	0,166895	0,214373	-0,151808
Шкала цинізму	1,000000	0,490567	0,665918	0,015221	0,232485
Шкала агресивності	0,490567	1,000000	0,525779	0,098637	0,137707
Шкала ворожості	0,665918	0,525779	1,000000	0,089467	0,123920
Суперництво	0,015221	0,098637	0,089467	1,000000	-0,133164
Співпраця	0,232485	0,137707	0,123920	-0,133164	1,000000
Компроміс	0,028571	-0,112554	-0,068447	-0,232216	-0,022687
Уникнення	-0,143573	-0,004636	-0,002778	-0,393845	-0,339824
Пристосування	-0,098240	-0,087152	-0,137314	-0,432254	-0,264847
екстраверсія-інтроверсія	0,540562	0,381341	0,264095	-0,203004	0,189314
нейротизм	0,181448	0,042136	0,199746	0,037110	0,218601

Продовження табл. 2.5

	Компроміс	Уникнення	Пристосування	екстраверсія-інтроверсія	нейротизм
Фізична агресія	0,101316	-0,082512	0,235147	0,189724	0,017030
Вербальна агресія	-0,153422	0,215328	0,213812	0,184686	0,147808
Непряма агресія	-0,280178	0,031975	0,325966	0,332812	0,197718
Негативізм	-0,115846	0,158438	0,276458	0,216798	-0,032774
Роздратування	-0,149176	-0,012989	0,275758	0,239390	0,164085
Підозрілість	-0,074056	0,210789	0,196618	0,166264	-0,041963
Образливість	0,039565	-0,018141	0,061142	0,100894	0,008000
Почуття провини	-0,114632	0,128057	0,081832	0,008762	0,093872
Індекс агресивності	-0,159733	0,070543	0,328454	0,309186	0,159491
Індекс ворожості	-0,015674	0,113542	0,148225	0,156236	-0,023086
Реактивна тривожність	-0,217226	0,192423	-0,103482	0,013345	-0,117332
Особистісна тривожність	-0,157054	0,136174	0,205034	0,374070	0,170040
Загальний рівень тривоги	-0,125064	-0,045090	0,139767	0,334551	0,314364
Соматично-панічні симптоми	-0,007919	-0,089443	0,145922	0,184617	0,256933
генералізована тривога	-0,021891	0,073295	0,185570	0,395057	0,145075
сепараційна тривожність	-0,145366	-0,245726	-0,151345	0,173018	0,381184
соціальна тривожність	-0,322165	0,170031	0,090446	0,208462	0,151026
шкільна тривожність	0,011890	-0,214005	0,069707	0,087396	0,257936
Шкала цинізму	0,028571	-0,143573	-0,098240	0,540562	0,181448
Шкала агресивності	-0,112554	-0,004636	-0,087152	0,381341	0,042136
Шкала ворожості	-0,068447	-0,002778	-0,137314	0,264095	0,199746
Суперництво	-0,232216	-0,393845	-0,432254	-0,203004	0,037110
Співпраця	-0,022687	-0,339824	-0,264847	0,189314	0,218601
Компроміс	1,000000	-0,314420	-0,367007	-0,020825	-0,323396
Уникнення	-0,314420	1,000000	0,046000	-0,089237	-0,100770
Пристосування	-0,367007	0,046000	1,000000	0,195023	0,182425
екстраверсія-інтроверсія	-0,020825	-0,089237	0,195023	1,000000	0,342923
нейротизм	-0,323396	-0,100770	0,182425	0,342923	1,000000

Таблиця 2.6 - Структура психокорекційної програми «Зниження тривожності та зменшення проявів агресивної поведінки у підлітків»

№	Блок програми	Ціль заняття	Завдання та вправи	Час проведення
1	Заняття 1 Створення безпечного простору для самовираження та підтримки	Формування довіри в групі, створення атмосфери безпеки та підтримки	Привітання, вступне слово, правила групи (10 хв.); Вправи: «Моє ім'я» (10 хв.); «Очікування та побоювання» (10 хв.); «Острів безпеки» (20 хв.); «Мій простір» (20 хв.); «Свічка» (7 хв.); Рефлексія (3 хв.).	80 хв.
2	Заняття 2 Вербальне вираження емоцій і потреб	Розвиток вміння розпізнавати та висловлювати емоції словами	Привітання (3 хв.); Вправи: «Моє сьогоднішнє обличчя» (7 хв.); «Я-повідомлення» (15 хв.); «Продовжи фразу» (15 хв.); «Малюнок почуттів» (20 хв.); «Можна/не можна» (15 хв.); Рефлексія (5 хв.)	80 хв
3	Заняття 3 Методи саморегуляції	Ознайомлення з техніками самозаспокоєння та напруги	Привітання (3 хв.); Вправи: «Мій стан сьогодні» (5 хв.); «Квадратне дихання» (7 хв.); «Щоденник емоцій» (10 хв.); «Камінь, вода, повітря» (15 хв.); «Маяк» (20 хв.); «Рецепт спокою» (15 хв.); Рефлексія (5 хв.)	80 хв
4	Заняття 4 Стратегії конструктивної поведінки	Формування навичок конструктивного реагування в конфліктах	Привітання (3 хв.); Вправи: «Як я зазвичай реагую?» (15 хв.); «Троє дверей» (20 хв.); «Перефразуй» (15 хв.); «Світлофор» (15 хв.); «Гарячий м'ячик» (5 хв.); Рефлексія, прощання (7 хв.)	80 хв

Психокорекційна програма
на тему: «Зниження тривожності та зменшення проявів агресивної
поведінки у підлітків»

Ця психокорекційна програма розроблена для підлітків з метою зниження рівня тривожності та розвитку навичок конструктивного емоційного реагування, що сприяє зменшенню проявів агресивної поведінки. Програма передбачає створення безпечного простору, де учасники можуть відкрито висловлювати свої почуття, навчатися саморегуляції та опанувати стратегії вирішення конфліктів.

Програма розрахована на підлітків віком 13–17 років, які можуть відчувати підвищений рівень тривожності або мають схильність до агресивної поведінки в стресових ситуаціях.

Мета програми: зниження рівня тривожності у підлітків та розвиток навичок конструктивного емоційного реагування з метою зменшення проявів агресивної поведінки.

Завдання програми:

1. Створити безпечний простір для самовираження та підтримки.
2. Розвинути вміння вербального вираження емоцій і потреб.
3. Навчити методам зняття психологічної напруги та саморегуляції.
4. Сформувані стратегії конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Програма складається з 4 занять по 90 хв. 2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Заняття 1.

«Формування довіри в групі, створення атмосфери
безпеки та підтримки»

Мета заняття: Формування довіри в групі, створення атмосфери безпеки та взаємопідтримки.

Хід заняття:

Привітання "Хвиля компліментів" (3 хв.)

Мета: ця вправа спрямована на привітання учасників, сприяє створенню позитивної атмосфери і взаємопідтримки.

Інструкція вправи: учасники стоять чи сидять у колі. Один учасник починає, обертаючись до свого сусіда праворуч, і робить йому короткий комплімент (наприклад, "В тебе чудовий вигляд!"). Сусід дякує і повертається до свого сусіда праворуч, роблячи йому комплімент. Вправа триває, поки хвиля компліментів не повернеться до першого учасника.

Рефлексія:

- Як ви почували себе під час вправи?
- Чи складно вам чути компліменти від інших?
- Які враження у вас після цієї вправи?

Вступне слово (7 хв.)

Підлітковий вік — це час змін, пошуків і викликів. Часто в цей період ми стикаємося з почуттями, які важко контролювати, — страх, злість, тривога. Це нормально. Головне — навчитися з цим працювати конструктивно.

Мета нашого тренінгу — допомогти вам знайти безпечне місце, де можна вільно висловлювати свої емоції, поділитися переживаннями, отримати підтримку та нові знання. Разом ми будемо розвивати навички саморегуляції, вчитися розуміти себе та інших, шукати способи мирного вирішення конфліктів.

Кожне заняття — це крок до внутрішньої рівноваги, впевненості в собі та здорової взаємодії з оточенням. Тут немає правильних чи неправильних відповідей — є лише досвід, який ми здобуємо разом.

Правила групи:

1. Конфіденційність. Усе, що говориться в групі, залишається в групі. Учасники не поширюють особисту інформацію інших людей за межами тренінгу.

2. Активна участь. Кожен має право на власний темп, але ефективність тренінгу залежить від залученості учасників. Важливо ділитися думками, досвідом та виконувати вправи.

3. Взаємоповага. Учасники поважають одне одного, уникають критики, засудження та агресії. Кожна думка важлива, навіть якщо вона відрізняється від загальної.

4. Правило “Я-висловлювань”. Замість оцінювання інших учасників використовується формат «Я-висловлювань»: «Я відчуваю...», «Я думаю...» – це допомагає уникнути конфліктів.

5. Добровільність. Участь у вправах і дискусіях – добровільна. Кожен сам вирішує, наскільки він готовий ділитися особистими переживаннями.

6. Активне слухання. Не перебивати, поважати чергу виступів, слухати уважно й підтримувати інших учасників.

7. Чесність і відкритість. Говорити про власні почуття й думки, не намагатися виглядати «правильним» чи «ідеальним».

8. Конструктивний зворотний зв'язок. Якщо даєте коментарі, то робіть це у підтримувальній формі, без критики особистості.

9. Відсутність оцінювання. Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей – кожен має власний досвід, який є цінним.

Вправа 1 «Моє ім'я» (10 хв.)

Мета: познайомити учасників, встановити контакт, створити умови для ефективної взаємодії та доброзичливої атмосфери в групі.

Хід вправи: тренер пропонує першому учаснику, наприклад сидячому з права від нього, підвестися і назвати своє повне ім'я та прізвище, а також ім'я, яким він ходив би, щоб його називали в групі. Наприклад: «Мене звать Софія. В групі прошу називати мене «Соня»

Далі виступаючому потрібно повідомити що – небуť про своє ім'я і прізвище. Так він може відповісти на наступні запитання:

- Що означає ваше ім'я?

- Чи подобається вам ваше ім'я?
- Чи знаєте ви, хто його вам підібрав?
- Хто ще в вашій сім'ї носив це ім'я?

Вправа 2. «Очікування та побоювання» (10 хв.)

Мета: обговорити очікування учасників та їх побоювання щодо програми. Створити підтримуючу атмосферу в групі.

Обладнання: аркуші та ручка для кожного учасника, конверт.

Хід вправи: запропонувати групі написати свої очікування від взаємодії, а також труднощі чи страхи, з якими, на їх думку, вони можуть зіткнутись під час участі. Після цього, ведучий збирає всі анонімні записи та озвучує їх у вільному порядку. Коментує загальні побоювання і пояснює їх. Після чого, кладе всі записи в конверт і заклеює його до закінчення всіх занять. Пропонує учасникам дати назву конверту.

Рефлексія:

- Що ви відчували, коли виконували цю вправу?
- Чи було вам важко/ легко ділитись цим, навіть анонімно?
- Про що ви подумали, почувши побоювання інших?

Вправа 3. «Острів безпеки» (20 хв)

Мета: формування внутрішнього відчуття безпеки, зниження тривожності, формування довіри та відкритості в групі.

Обладнання: аркуші формату А4, кольорові олівці, спокійна музика (за бажанням).

Хід вправи: тренер пропонує учасникам заплющити очі і уявити місце, де вони почуваються чи почуватимуться в безпеці.

«Це може бути реальне чи вигадане місце. Подумайте про атмосферу у цьому місці. Там тихо? Затишно? Чи можливо тепло? Ви на самоті чи з тими, кому довіряєте?». Через декілька хвилин учасники розплющують очі, їм

пропонується намалювати свій острів безпеки і за бажанням розповісти про нього під час обговорення справи.

Рефлексія:

- Які ваші враження від цієї справи?
- Що це за місце?
- Що викликало у вас спокій?
- Чи вдалось вам відчувати спокій під час уявлення вашого місця?

Вправа 4. «Мій простір» (20 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні психологічні межі та визначити що для них є прийнятним в особистому просторі, навчити розпізнавати і називати те, що викликає дискомфорт, злість та тривогу.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід вправи: «У кожного з нас є особистий простір – наш внутрішній світ, у якому ми хочемо почуватись вільно, захищено та спокійно. Зараз ми спробуємо дослідити цей простір на аркуші».

Учасникам пропонується намалювати коло. У центрі кола учасники записують те, що вони хочуть мати в своєму просторі (люди, речі, почуття). За межами записують те, що вони не хочуть впускати у свій простір (емоції, дії, люди, ситуації, речі).

Рефлексія:

- Що було для вас найважчим у цьому малюнку?
- Як ви зазвичай реагуєте, коли щось поза межах кола намагається увійти до вашого простору?
- Що ви можете зробити, щоб зберігати свій психологічний простір безпечним та комфортним?

Вправа 5. «Свічка» (7 хв.)

Мета: подати учасникам дихальну вправу для їх самостійного використання в повсякденному житті. Ця вправа допоможе знизити емоційне

напруження, розвинути навички саморегуляції та слугуватиме як профілактика імпульсивних реакцій.

Хід вправи: тренер просить учасників сісти зручно, поставити обидві стопи на підлогу, притулити спину до спинки крісла.

«Уявіть, що перед вами – запалена свічка. Її полум'я спокійне, ніжне, але живе. Воно реагує на найменший подих..

Зробіть повільний вдих носом і уявіть, що видихаєте на свічку: повільно видуйте повітря ротом так, щоб полум'я легко хиталось, але не згасло. Повторюйте вдих носом і видих ротом 5-6 разів».

Рефлексія (3 хв.)

Мета: поділитись враженнями та думками від заняття.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: ведучий передає м'яч по колу. Учасник з м'ячем розповідає про його стан, враження, емоції та передає наступному учаснику естафету, якому каже побажання.

Заняття 2.

«Вербальне вираження емоцій і потреб»

Мета: сприяти розвитку навичок усвідомлення, розпізнавання та вербального вираження власних емоцій, бажань, меж, потреб для зниження внутрішнього напруження та покращення міжособистісної взаємодії.

Хід заняття:

Привітання "Ланцюжок привітань" (3 хв.)

Мета: ця вправа спрямована на привітання учасників, сприяє створенню позитивної атмосфери і взаємопідтримки.

Інструкція вправи: учасники стоять чи сидять у колі. Один учасник обертається до свого сусіда праворуч і вітається з ним у незвичний чи веселий спосіб (емоцією, відбиванням руки, обіймами). Сусід відповідає таким же привітанням і повертається до свого сусіда праворуч, вітаючись своїм способом.

Рефлексія:

- Як ви почували себе під час вправи?
- Чи складно вам було взаємодіяти зі всіма?
- Чи було легко вигадати своє привітання?

Вправа 1. «Моє сьогоднішнє обличчя» (7 хв.)

Мета: актуалізувати емоційний стан кожного учасника на початку заняття, знизити напругу через вербалізацію почуттів, дати розуміння, що говорити про свої почуття важливо.

Обладнання: набір карток з емоціями.

Хід вправи: «Щоб краще розуміти себе і налаштуватись на сьогоднішнє заняття, пропоную прислухатись до себе і запитати: який у мене настрій? Яка в мене емоція?»

Тренер пропонує учасникам обрати картку з емоцією, яка відповідає їхньому теперішньому стану. Після чого йде обговорення, кожен учасник за бажанням розповідає те, з чим вважає за потрібним поділитись з групою.

«Дякую кожному, хто поділився. У кожного з нас є свої емоції і всі вони є важливими. Вміти говорити про емоції – це вже сила, котру ми будемо досягати разом».

Рефлексія:

- Як ви називаєте цю емоцію?
- Чому вона виникла саме сьогодні?
- Чи хотіли б ви замінити її іншою? Якою?

Вправа 2. «Я - повідомлення» (15 хв.)

Мета: навчити виражати почуття без агресії, звинувачень чи приниження іншого, сформувати навички вербалізації власних емоцій та потреб.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід вправи: «У житті ми часто звинувачуємо інших, кажемо, що хтось нас турбує, що через них нам погано чи що з ними неможливо говорити. Я пропоную

розглянути спосіб вираження не від когось, а саме від нас самих, адже це наші почуття, які ми маємо навчитись виражати від себе».

Тренер пропонує учасникам поділитись на пари. Кожен пригадує ситуацію з власного життя, де відчув сильну емоцію. Завдання вправи – сформулювати «я-повідомлення» так, щоб не звинуватити іншу сторону. Партнер слухає і дає зворотній зв'язок. Після чого вони міняються місцями. За деякий час всі повертаються в коло та діляться думками про вправу.

Я-повідомлення: Я відчуваю.. (емоція), коли.. (ситуація), тому що.. (чому це важливо), і я хочу/мені потрібно.. (потреба, бажання).

Вправа 3. «Продовжи фразу» (15 хв.)

Мета: знизити напругу, розвинути навички усвідомленого й безпечного вираження емоцій.

Обладнання: бланки з початками фраз, ручки.

Хід вправи: Тренер роздає бланки, на яких пишуть початки фраз, а учасники мають продовжити їх та закінчити речення. Далі пропонується обговорення вправи.

Фрази для бланку:

- Коли я злюсь, я зазвичай..
- Коли мені страшно, я хочу..
- Мені неприємно, коли..
- Я відчуваю себе в безпеці, коли..
- Коли я нервую, мені потрібно..
- Я щасливий, коли..
- Мені важливо, щоб..
- Мені приємно, коли..

Рефлексія:

- Що вам було легко/складно сказати?
- Як ви почувались після того, як виразили свою думку?
- Чи дізнались ви щось нове про себе чи учасників?

Вправа 4. «Малюнок почуття» (20 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний емоційний стан.

Хід вправи: учасникам пропонується намалювати особисті почуття, які переповнюють їх в даний момент. Вони можуть виражатися у вигляді кольорових ліній, плям, геометричних фігур, будь чого. Головне – передати настрій. Тому потрібно малювати спонтанно все, що приходить в голову.

Рефлексія:

- Які емоції ви зобразили у своєму малюнку?
- Чи вдалося вам зрозуміти, що саме ви відчуваєте?
- Чи було вам легко описувати свій малюнок?

Вправа 5. «Можна/не можна» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити та озвучити свої особисті межі, навчити висловлювати свої потреби для того, щоб запобігти тривозі та конфліктам.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід вправи: «Кожен з нас має межі, які ми дозволяємо щодо себе і ті, які для нас є неприйнятні. Я пропоную вам спробувати подумати про те, що вам приємно, а що ні, у взаємодії з іншими людьми».

Учасники мають поділити аркуш на дві колонки, в першій написати список «Мене можна..», а у другій «Мене не можна..». Обговорення в групах та пояснення тренера - для чого розуміти власні межі і озвучувати їх іншим.

Рефлексія:

- Чи задумувались ви раніше про власні межі?
- Що нового ви дізнались завдяки цій вправі?
- Як ви вважаєте, чому важливо вміти говорити іншим, що можна, а що ні?

Рефлексія (5 хв.)

Мета: поділитись враженнями та думками від заняття.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: ведучий передає м'яч по колу. Учасник з м'ячом розповідає про його стан, враження, емоції та передає наступному учаснику естафету, якому каже побажання.

Заняття 3.

«Методи саморегуляції»

Мета: ознайомити учасників з простими та ефективними техніками психоемоційної саморегуляції, навчити застосовувати дихальні вправи, релаксаційні техніки для зниження рівня тривожності й агресивності. Розвивати навички відновлення внутрішнього ресурсу.

Хід заняття:

Привітання "Хвиля компліментів" (3 хв.)

Мета: ця вправа спрямована на привітання учасників, сприяє створенню позитивної атмосфери і взаємопідтримки.

Інструкція вправи: учасники стоять чи сидять у колі. Один учасник починає, обертаючись до свого сусіда праворуч, і робить йому короткий комплімент (наприклад, "В тебе чудовий вигляд!"). Сусід дякує і повертається до свого сусіда праворуч, роблячи йому комплімент. Вправа триває, поки хвиля компліментів не повернеться до першого учасника.

Рефлексія:

- Як ви почували себе під час вправи?
- Чи складно вам чути компліменти від інших?
- Які враження у вас після цієї вправи?

Вправа-обговорення 1. «Мій стан сьогодні» (5 хв.)

Мета: актуалізувати емоції кожного на початку заняття, сприяти усвідомленню свого стану як першого кроку до саморегуляції.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам по черзі продовжити речення «Мій стан сьогодні я б описав(ла) так...»

Вправа 2. «Квадратне дихання» (7 хв.)

Мета: подати техніку дихання для зниження тривожності та стабілізації стану.

Хід вправи: вдих – 4 секунди, затримка – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка – 4 секунди (повторювати потрібно 4-5 разів). Тренер пояснює особливості виконання техніки та пропонує учасникам спробувати виконати її.

Вправа 3. «Щоденник емоцій» (10 хв.)

Мета: розвинути навичку самоспостереження, рефлексії над емоційним станом та відстеження власних реакцій у повсякденному житті.

Хід вправи: «Ми всі відчуваємо емоції щодня і більшість із них минають непомітно. Але якщо ми вмітимемо зупинитись і помічати свої реакції, ми отримаємо владу впливати на них. Пропоную вам вести простий щоденник, в якому потрібно позначати свої емоції кожного дня або після складних подій».

Тренер надає пояснення щодо ведення щоденника.

Вправа 4. «Камінь, вода, повітря» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам відчути тілесні стани, знизити емоційну та м'язову напругу, підвищити усвідомленість тіла як джерела сигналів про психоемоційний стан.

Хід вправи: Тренер просить учасників заплющити очі. «Уявіть, що ваше тіло – камінь: воно важке, тверде, стиснуте. Відчуйте напругу в м'язах, стисніть кулаки, напружте плечі.. Побудьте в цьому стані кілька секунд.

Тепер перетворіться на воду: уявіть, що ви м'які, гнучкі, можете текти. Рухайтесь плавно, як хвиля. Дайте тілу текти й танути..

І нарешті – повітря: ви легкі, вільні, невидимі. Рухайтесь вільно, з легкістю, як вітер..».

Тренер пропонує повертатись до нейтральної пози.

Рефлексія:

- У якому стані тіло почувалось найкомфортніше?

- Який з трьох станів нагадує ваш теперішній стан?
- Який стан допоміг вам найбільше розслабитись?
- Коли в житті ви буваєте «камінням» / «водою» / «повітрям»?
- Що змінилось у вашому тілі після вправи?

Вправа 5. «Маяк» (20 хв.)

Мета: ознайомити учасників з простою та ефективною технікою психоемоційної саморегуляції, розвинути навички самопомоги та відновлення внутрішнього ресурсу у підлітків.

Хід вправи: Тренер розпочинає вправу зі вступу: «Ця вправа для тих, хто відчуває себе загубленим, пригніченим або ізольованим. Заплющіть очі та подумайте про те, що абсолютно всі коли небудь відчували себе загубленими і це нормально!».

Тренер розпочинає вправу: «А тепер уяви: ти пливеш у чорні в ясний день, але протягом дня погода погіршується. Небо потемніло, море чорне та неспокійне. Холодно, і в човен набирається вода. Ви заблукали, і не знаєте, як знайти дорогу. Але вдалині ви бачите маяк, що вказує шлях у безпечне місце. Прямуйте до нього. Побудьте з образом маяка всередині себе. Роздивіться його: який він? Якого розміру? На якій відстані він знаходиться? Якого кольору те світло, що він дарує? Куди він вказує? Побудьте в контакті зі своїм маяком стільки, скільки вам потрібно. Подякуй йому і собі. Попрощайся з ним». Після цього тренер пропонує знайти ресурси, які може дати їм їхній маяк, а також додати до своїх днів щось, що наблизить до тих орієнтирів, на які він вказував. Далі йде обговорення.

Рефлексія:

- Як ви почувались, коли вдивлялись у напрямок променів?
- Що ви зрозуміли для себе завдяки цій вправі?
- Що означає для вас світло маяка?
- Що відбувалось у тілі під час вправи?
- Якби була змога поспілкуватись з маяком, що б ви запитали у нього?

Вправа 6. «Рецепт спокою» (15 хв.)

Мета: створити «психологічну аптечку» з особистих ресурсів, допомогти усвідомити індивідуальні стратегії подолання емоційної напруги.

Обладнання: ватмани, олівці, ручки.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам поділитись на групи з 4-5 осіб. Кожній групі потрібно пригадати, що вони зазвичай роблять, щоб заспокоїтись, коли їм тривожно чи коли відчувають злість.

«Які прості дії чи думки допомагають вам відновити ваш спокій? Пропоную, щоб кожна група склала власний рецепт спокою, який буде складатись щонайменше з п'яти компонентів. Нехай кожен учасник у групі надасть найважливіші для нього складники відновлення та доповнить ними спільний рецепт». Після цього, кожна група придумує назву своїй роботі та представляє її.

Рефлексія:

- Який із способів, що ви згадали, працює для вас найкраще? Чому?
- Який спосіб самозаспокоєння ви б хотіли розвинути більше?
- Чи було щось нове в рецептах інших груп, що б ви хотіли спробувати?
- Як ви думаєте, чи важливо мати такий рецепт для себе? Чому?

Рефлексія (5 хв.)

Мета: поділитись враженнями та думками від заняття.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: ведучий передає м'яч по колу. Учасник з м'ячем розповідає про його стан, враження, емоції та передає наступному учаснику естафету, якому каже побажання.

Заняття 4.

«Стратегії конструктивної поведінки»

Мета: ознайомити учасників із поняттями конструктивної та деструктивної поведінки в конфліктних чи напружених ситуаціях, сформулювати

навички усвідомленого вибору реакцій у відповідь на конфлікти, зміцнити соціальні навички такі, як вміння слухати, домовлятися, встановлювати межі.

Хід заняття:

Привітання "Ланцюжок привітань" (3 хв.)

Мета: ця вправа спрямована на привітання учасників, сприяє створенню позитивної атмосфери і взаємопідтримки.

Інструкція вправи: учасники стоять чи сидять у колі. Один учасник обертається до свого сусіда праворуч і вітається з ним у незвичний чи веселий спосіб (емоцією, відбиванням руки, обіймами). Сусід відповідає таким же привітанням і повертається до свого сусіда праворуч, вітаючись своїм способом.

Рефлексія:

- Як ви почували себе під час вправи?
- Чи складно вам було взаємодіяти зі всіма?
- Чи було легко вигадати своє привітання?

Вправа 1. «Як я зазвичай реагую?» (15 хв.)

Мета: усвідомити свої звичні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід вправи: Учасникам дають кілька ситуацій, наприклад:

- тебе образили в інтернеті;
- друг не дотримав обіцянки;
- вчитель несправедливо поставив погану оцінку.

Кожен обирає одну з реакцій: атакую, усуваюся, пояснюю, ставлю межу, шукаю компроміс. Після цього, учасники діляться на пари і розповідають про свої реакції.

Рефлексія:

- Чому на вашу думку, саме така реакція виникає найчастіше?
- Яку реакцію хотіли б розвинути найбільше?
- Що могло б допомогти вам частіше обирати конструктивну реакцію?
- Як змінилися б ваші стосунки з людьми, якби ви частіше пояснювали, замість атаки чи уникання?

Вправа 2. «Троє дверей» (20 хв.)

Мета: навчити учасників помічати різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід вправи: Тренер розповідає, що кожна складна ситуація – це «двері», за якими прихований варіант поведінки. Ми не завжди обираємо усвідомлено, але маємо можливість навчитися цьому. Учасники діляться на групи з 3 осіб, по черзі кожна група має розіграти кожен реакцію (агресивна, пасивна, конструктивна) в міні-сценці. Групи самі мають придумати ситуацію та продемонструвати її з кожною реакцією.

Рефлексія:

- Що ви відчули, спостерігаючи різні варіанти поведінки?
- Чи змінилось ваше уявлення про різні варіанти поведінки у конфліктах?
- Який спосіб реагування ви обираєте найчастіше?

Вправа 3. «Перефразуй» (15 хв.)

Мета: навчитися змінювати різкі формулювання на конструктивні.

Обладнання: аркуші, ручки.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам написати фрази, які вони найчастіше використовують в напружених чи конфліктних ситуаціях. Після написання, пропонує перефразувати їх в м'яку форму, щоб не втратити сенс повідомлення.

Наприклад: «Ти мене дратуєш! – Я злюсь, бо хочу, щоб ти мене почув».

Рефлексія:

- Чи було складно вам перефразувати фрази? Чому?
- Чи є різниця між першими фразами та другими? Яка?
- Чи можна було б зберегти хороші стосунки з іншими людьми, використовуючи м'яке вираження думок?
- Чи бувають у вас ситуації, коли ви хотіли сказати щось інше, але не знали як?

Вправа 4. «Світлофор» (15 хв.)

Мета: навчити зупиняти імпульсивну реакцію в конфлікті, діяти усвідомлено.

Хід вправи: тренер пояснює метафору світлофора:

Червоне світло – СТОП. Зупинись, не дій одразу. Подихай. Усвідом, що ти відчуваєш.

Жовте світло – ПОДУМАЙ. Що саме відбулось? Яка причина конфлікту? Які в тебе варіанти?

Зелене світло – ДІЙ. Обери відповідальну, конструктивну дію.

Учасникам пропонується згадати власну конфліктну ситуацію і у парах обговорити, як би вони могли діяти за принципом світлофора.

Рефлексія:

- На якому світлі вам найважче зупинитися?
- Як цей принцип може допомогти вам в реальному житті?
- Яка частина світлофора для вас найважливіша?

Вправа. «Гарячий м'ячик» (5 хв.)

Мета: створення позитивного емоційного настрою у групі.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: Тренер пропонує передавати одне одному «гарячий мячик» по колу та казати те, що подобається в людині: «Я ціную в тобі..» / «Мені подобається в тобі..». Той, хто отримує, посміхається, вдихає і теж передає далі.

Рефлексія (7 хв.)

Мета: поділитись враженнями та думками від заняття.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: ведучий передає м'яч по колу. Учасник з м'ячем розповідає про його стан, враження, емоції, пропозиції та передає наступному учаснику естафету, якому каже побажання. Закінчення тренінгу.