

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості впливу агресивності на рівень тривожності школярів
підліткового віку
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ІВЧЕНКО С. С.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ІВЧЕНКО Софія Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості впливу агресивності на рівень тривожності школярів підліткового віку
керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент
КОВАЛЬ Владислав Олександрович,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 85 сторінок, 26 таблиць, 62 джерел 3 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у вітчизняних і зарубіжних наукових працях; емпірично досліджено особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності; розроблено практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 2.1 Зв'язок між рівнем тривожності та агресії в 7-А класі; таблиця 2.2 Зв'язок між рівнем тривожності та агресії у 8-А класі; таблиця 2.3 Зв'язок між рівнем тривожності та агресії в 8-А класі; таблиця 3.1 Робочий аркуш 3.1 Аналіз фізичних відчуттів: приклад Стена; таблиця 3.2 Робочий аркуш 3.2 Аналіз моїх фізичних відчуттів; таблиця 3.3 Робочий аркуш 3.3 Оцінка ймовірності несприятливих подій: приклад Стена; таблиця 3.4 Ймовірність того, що ця подія справді відбудеться; таблиця 3.5 Робочий аркуш 3.4 Оцінка ймовірності

несприятливих подій; таблиця 3.6 Ймовірність того, що ця подія справді відбудеться; таблиця 3.7 Робочий аркуш 3.5. Розглядаємо несприятливі події у перспективі: приклад Стена; таблиця 3.8 Прогноз, наскільки погано буде, якщо ця подія справді станеться; таблиця 3.9 Стратегії подолання викликів: Переконавання та Дії; таблиця 3.10 Робочий аркуш 3.5. Розглядаємо несприятливі події у перспективі: приклад Стена; таблиця 3.11 Прогноз, наскільки погано буде, якщо ця подія справді станеться; таблиця 3.12 Стратегії подолання викликів: Переконавання та Дії; таблиця 3.13 Робочий аркуш 9.7. Виклики, які можна кинути самому собі: приклад Стена; таблиця 3.14 Робочий аркуш 9.8 Виклики, які можна кинути самому собі; таблиця 3.15 Робочий аркуш 3.9. Мій рейтинг страшних ситуацій; таблиця 3.16 Робочий аркуш 9.10. Мій план експозиції; таблиця 3.17 Робочий аркуш 3.11 Мої записи про сеанси експозиції; таблиця 3.18 Робочий аркуш 3.12 Захисна поведінка Стена; таблиця 3.19 Робочий аркуш 3.13 Моя захисна поведінка; таблиця 3.20 Робочий аркуш 3.14 Аналіз моєї схильності до занепокоєння; таблиця 3.21 Приклади того, яким чином ваше занепокоєння може створювати для вас проблеми; таблиця 3.22 Робочий аркуш 3.15 Аналіз мого занепокоєння; таблиця 3.23 План вправи: Вправа з м'язового розслаблення.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., доцент	15.04.2024	28.04.2024
2	КОВАЛЬ В.О., доцент	29.04.2024	12.05.2024
3	КОВАЛЬ В.О., доцент	13.05.2024	24.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	05.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	

7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.03.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозиченість	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проекту (роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	14.06.2024	

Студент(ка)

_____ Софія ІВЧЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Владислав КОВАЛЬ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 85 с., 26 табл., 62 дж., 3 дод.

Об'єктом дослідження є стан тривожності школярів підліткового віку

Предметом дослідження є особливості впливу різних видів агресивності на різні стани тривожності школярів підліткового віку.

Мета дослідження: на основі емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації для регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення, сходження від простого до складного, дедукція та індукція; емпіричні методи – методика «Тест шкільної тривожності Філіпса», шкала «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація А. Осницького)». Створено опитувальник за допомогою Google Forms, який містив запитання з вище вказаних тестів; статистичні – методи математичної статистики, а саме (r-Спірмена) за допомогою програми SPSS було проведено аналіз рангової кореляції. Подальша обробка отриманих даних Excel.

В роботі досліджено особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у вітчизняних і зарубіжних наукових працях. Проведено емпіричне дослідження з метою дослідити особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності. Розроблено практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

Практичне значення результатів дослідження. Результати можуть використовуватись в практиці роботи шкільних психологів та соціальних педагогів з метою корекції станів агресивності та тривожності.

АГРЕСІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, ШКОЛЯРІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ПІДЛІТКИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІЗНИХ СТАНІВ АГРЕСИВНОСТІ НА РІЗНІ СТАНИ ТРИВОЖНОСТІ У ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	10
1.1. Особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у вітчизняних наукових працях.....	10
1.2. Особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у зарубіжних наукових працях.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІЗНИХ СТАНІВ АГРЕСИВНОСТІ НА РІЗНІ СТАНИ ТРИВОЖНОСТІ.....	30
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	30
2.2. Проведення емпіричного дослідження.....	32
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ З РЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТАНАМИ АГРЕСИВНОСТІ.....	46
3.1. Практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів тривожності.....	46
3.2. Практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів агресивності.....	65
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність. Підлітки стикаються з численними стресовими ситуаціями, як в школі так і вдома. Розуміння взаємозв'язків між агресивністю та тривожністю стає ключовим для формування ефективних стратегій та методів регуляції цих станів. Високий рівень агресивних та тривожних станів серед школярів негативно впливає на їх навчання та соціалізацію. Тому розробка практичних рекомендацій для шкільних психологів щодо регулювання цих станів надзвичайно важлива.

Дослідження відповідає на актуальні запити суспільства щодо необхідності підвищення ефективності психологічної підтримки школярів, спрямованої на зниження агресивних та тривожних станів, що у свою чергу сприятиме зниженню конфліктності у шкільному середовищі та повсякденному житті школярів. Розуміння та корекція агресивної поведінки та пов'язаною з нею тривожних реакцій може значно підвищити соціальну адаптацію учнів та створити більш гармонійне середовище для навчання та розвитку школярів підліткового віку.

Мета дослідження: на основі емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації для регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у вітчизняних і зарубіжних наукових працях;

2) Емпірично дослідити особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності;

3) Розробити практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

Об'єктом дослідження є стан тривожності школярів підліткового віку

Предметом дослідження є особливості впливу різних видів агресивності на різні стани тривожності школярів підліткового віку.

Гіпотеза між тривожністю і агресивністю є позитивна кореляція і завдяки цьому впливаючи на змінні агресивності і тривожності можна змінювати вплив різних видів агресивності на різні стани тривожності школярів підліткового віку.

Методи дослідження:

1) Теоретичний – аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення, сходження від простого до складного, дедукція та індукція.

2) Емпіричний – методика «Тест шкільної тривожності Філіпса», шкала «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація А. Осницького)». Створено опитувальник за допомогою Google Forms, який містив запитання з вище вказаних тестів.

Метод математичної статистики (r-Спірмена) – за допомогою програми SPSS було проведено аналіз рангової кореляції. Подальша обробка отриманих даних Excel.

Експериментальна база дослідження: Запорізька гімназія №47 Запорізької міської ради. У дослідженні взяли участь 26 школярів підліткового віку від 12 до 14 років. Збір даних проводився в період з 16 по 20 листопада 2023 року.

Практичне значення результатів дослідження. Результати можуть використовуватись в практиці роботи шкільних психологів та соціальних педагогів з метою корекції станів агресивності та тривожності.

Апробація результатів роботи:

1. Коваль В. О., Івченко С. С. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі. Теоретичні засади та практичні технології психологічної допомоги особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Дослідження особливостей впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку*: матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Запоріжжя, 14-15 трав. 2024 р.). 2024. С. 290-294.

Публікації:

1. Івченко С. С. *Агресія як деструктивна форма міжособистісної взаємодії*: матеріали II турі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з 05 –

«Соціальні та поведінкові науки», 053 – «Психологія». Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт із галузей знань та спеціальностей 2023/2024 навчального року. С. 1-22;

2. Івченко С. С. *Агресія як деструктивна форма міжособистісної взаємодії*: матеріали обласного конкурсу для обдарованої молоді у галузі науки 2023 р. С. 1-22.

Структура роботи: титульний аркуш, завдання на дипломний проєкт (роботу) студентки, реферат, зміст, вступ, три розділи, сім параграфів, двадцять шість таблиць, висновки, список використаних джерел та три додатки. Загальний обсяг дипломної роботи – 85 сторінок. Перелік посилань нараховує 62 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІЗНИХ СТАНІВ АГРЕСИВНОСТІ НА РІЗНІ СТАНИ ТРИВОЖНОСТІ У ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у вітчизняних наукових працях

У психологічній літературі розмежовують поняття «агресія» (це дія) і «агресивність» (це властивість особистості, яка виявляється у мірі готовності до агресивної поведінки). Агресивність – це усвідомлювана або неусвідомлювана здатність до агресивної поведінки; агресія – це форма поведінки, що частково формується соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я) і частково є наслідком самої агресивності (властивості особистості) [1, с. 6-7].

Агресія – специфічна форма деструктивних дій або поведінки особистості, що спрямована на використання сили та завдання фізичної або психологічної шкоди людям або предметам і суперечить нормам і правилам співіснування в соціумі [2, с. 14].

Агресивність як психічне явище, що виражається у прагненні насильницьких дій у міжособистісних стосунках, може бути властивістю особистості і навіть рисою характеру як результатом недостатнього виховання чи симптомом психічного захворювання (К. К. Платонов) [19, с. 174].

За останні півстоліття зростає увага світової науки до вивчення агресивності як важливого аспекту людської психіки. Українські дослідники такі як Я. О. Гошовський, В. В. Іванова, О. Є. Мойсеева, А. В. Галичанська, Т. М. Титаренко, К. К. Платонов, Ю. В. Качанова, М. І. Романенко, Л. А. Найдьонова, О. В. Волянська, В. Р. Павелків, І. А. Василенко, В. О. Кириченко та інші писали про агресію й агресивну поведінку у своїх наукових працях.

У багатьох дослідженнях українських науковців акцент зазвичай робиться на виявленні причин і чинників, що сприяють агресивній поведінці, а також на стратегіях її корекції та профілактики.

У більшості випадків для дослідження рівня агресії, українські дослідники застосовують методи емпіричного дослідження, методи аналізу, тлумачення та інтерпретації теоретичних та емпіричних даних дослідження.

Розглядаючи групу спеціальних методів психологічної діагностики в сучасній психології, можна зазначити, що одним із провідних і часто використовуваних є метод тестування.

Тест – це набір стандартизованих задач і запитань, що мають певну шкалу знань. Тестовий метод дає змогу з певною ймовірністю виміряти індивідуальні відмінності, встановити актуальний рівень розвитку необхідних знань, навичок, особистісних характеристик індивіда тощо [12].

Межі підліткового періоду приблизно охоплюють вік від 10-11 до 14-15 років. У цей період сконцентрованість на внутрішньому «Я», нестійкість самооцінки, самозахисні реакції та прагнення продемонструвати свою дорослість можуть породжувати численні конфлікти та призводити до прояву різних форм агресивної поведінки [14, с. 49].

Підлітковий вік є перехідним періодом між дитинством і дорослістю. Біологічно це час статевого дозрівання, психологічно підлітковий вік є часом формування нової особистісної та соціальної ідентичності. Підліток отримує нові домашні та шкільні обов'язки. Підлітковий вік схожий на міст між дитинством і дорослістю, яким кожен має пройти, перш ніж стати відповідальною і дорослою людиною [13, с. 4].

В. В. Іванова вважає, що агресивна поведінка підлітків постає як засіб задоволення потреби в спілкуванні, самовираження та самоствердження, реагування на неблагополучну ситуацію в сім'ї та на жорстоке ставлення з боку батьків, досягнення значущої мети [3, с. 14].

Я. О. Гошовський у своїй роботі «Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків» аналізує різні підходи до вивчення етіології (причини

виникнення) агресії, визначаючи ключові чинники, які можуть сприяти агресивній поведінці. Можна виокремити такі основні теорії:

1. Біологічна теорія – вважає агресію вродженим інстинктом або результатом генетичних, гормональних і неврологічних факторів.

2. Теорія фрустрації – вказує, що агресія є реакцією на фрустрацію чи перешкоди на шляху до бажаної мети.

3. Соціальне навчання – стверджує, що агресивні дії є наслідком навчання через спостереження та імітацію.

Також автор розглядає загально психологічні фактори, які можуть впливати на агресію, такі як підвищена тривожність, невміння справлятися зі стресом і нестійкість самооцінки. Окремо згадується, що депривація (відсутність важливих соціальних, емоційних або матеріальних ресурсів) може спричинити психічні розлади та впливати на агресивну поведінку, особливо в підлітковому віці [4, с. 6-7].

Агресивність у різних людей може мати різний ступінь прояву, від майже повної відсутності до граничного розвитку. Повна відсутність агресивності призводить до податливості, нездатності зайняти активну життєву позицію. Разом з тим надмірний розвиток агресивності на кшталт акцентуації починає визначати весь характер особистості, перетворює її на конфліктну, нездатну на соціальну кооперацію, а у своєму крайньому вираженні є патологією (соціальною та клінічною): агресія втрачає раціонально-виборчу спрямованість та стає звичним способом поведінки, проявляючись у невиправданій ворожості, злостивості, жорстокості, негативізмі [5, с. 3].

Агресивна поведінка часто відображає внутрішній емоційний стан підлітка та його спроби впоратися з внутрішніми конфліктами і зовнішніми обставинами. Агресія може проявлятися як зовнішньо (наприклад, у формі задиркуватості або брутальності), так і внутрішньо (наприклад, у вигляді озлобленості або недоброзичливості) [6, с. 32].

Агресивні дії – це прояв агресивності як ситуативної реакції. Коли агресивні дії повторюються, то в цьому випадку слід говорити про агресивну поведінку. Якщо

ж агресивність є особистісною рисою, то ми маємо справу з агресією як формою поведінки даної особистості.

Виділяють такі форми прояву агресивних дій: фізична (нанесення тілесних ушкоджень), вербальна (словесний прояв агресивності), пряма і непряма, аутоагресивна (самозвинувачення, самознищення, самогубство), ворожа (заподіяння шкоди), інструментальна (використання агресії для досягнення мети) [7, с. 3].

Надмірна агресивність може стати одним із чинників, що спонукають підлітка до здійснення таких дій, які в суспільстві вважають протиправними та не відповідають прийнятими у ньому нормам. Це вже є фактором ускладнення міжособистісних стосунків. До того ж агресивний підліток важко знаходить спільну мову з однолітками, йому також нелегко дається командна робота, сперечатись він може тільки кричучи або ігноруючи співрозмовника, адже не вміє керувати своїми емоціями та вести конструктивну дискусію, завжди прагне командувати, що дуже дратує та навіть ображає тих, хто його оточує [8, с. 71].

Згідно з позицією В. О. Кириченка, певне підвищення рівня агресивності може тривати на початку молодшого підліткового віку, і є захисною реакцією дитини в процесі адаптації до умов середньої школи [9, с. 34].

М. І. Романенко розглядала жорстоку поведінку дитини як один із проявів інстинкту боротьби, що сам по собі є позитивним фактором, але за певних обставин може набути і негативного спрямування. У своєму здоровому, нормальному розвитку цей інстинкт є міцне знаряддя, щоб перемогти індивідуальні перешкоди у житті [10, с. 123].

Коли особистість підлітка формується в несприятливих умовах, у нього можуть розвинутиись асоціальні почуття. Агресивну емоційність підлітка провокує неадекватне ставлення дорослих – ігнорування або недоброзичливе ставлення до його потреб та прагнень [11, с. 35].

Агресивній поведінці притаманні вікова та гендерна специфіка, певна динаміка й циклічність. Кожний окремий вияв агресивної реакції зумовлений, зазвичай, складною взаємодією біологічних, фізіологічних, психологічних і

соціальних факторів, а також у її реалізації вагомою є роль ситуативних факторів.

Головними чинниками, що сприяють виникненню агресивних реакцій у підлітків, є: характеристики спрямованості та самосвідомості особистості (низький рівень сформованості моральних уявлень, неадекватні самооцінка та рівень домагань), індивідуально-психологічні (емоційна нестабільність, високий рівень особистісної тривожності, низький рівень розвитку інтелекту, не сформованість навичок самоконтролю поведінки та функцій прогнозування її наслідків) і соціально-психологічні (статус підлітка в колективі однолітків, низький рівень соціальної адаптації, несприятливий емоційний мікроклімат у сім'ї, характер та система виховання, вплив засобів масової інформації та комп'ютерних ігор тощо) передумови функціонування особистості, що можна об'єднати у відповідний симптомокомплекс особливостей підлітків, схильних до агресивних реакцій (О. Є. Мойсєєва) [15, с. 139-140].

Агресивна поведінка може проявлятися прямо коли людина не приховує свої агресивні прояви від оточуючих, так і непрямо, коли агресивність приховується під ворожістю чи іронією. Пряма агресія проявляється по різному, починається від вираження погроз на адресу партнера і закінчується прямими агресивними діями. За допомогою непрямої агресії людина створює тиск на свого співрозмовника [16, с. 9].

У літературі представлено досить багато типів класифікації агресії. Виділяють два основні види агресивної поведінки:

– конструктивну агресію (відкриті прояви агресивних спонукань, реалізовані в соціально прийнятній формі, при наявності відповідних поведінкових навичок і стереотипів емоційного реагування, відкритості соціального досвіду і можливості саморегуляції та корекції поведінки);

– деструктивну агресію (прямий прояв агресивності, пов'язаний з порушенням морально-етичних норм, що містить елементи делінквентної чи кримінальної поведінки з недостатнім урахуванням вимог реальності та зниженим емоційним самоконтролем (О. В. Волянська) [17, с. 119-120].

Поняття агресія в психології є багатограним і включає різноманітні форми

прояву, від відкритої фізичної агресії до більш прихованих форм.

Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття наближеної небезпеки є вираженням незадоволення значущих потреб людини [20, с. 1].

Поняття «тривога» більшість дослідників використовують для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» використовують для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту [21, с. 41].

Українські дослідники такі як І. Д. Бех, Я. О. Гошовський, З. С. Карпенко, С. Д. Максименко, І. С. Попович, Т. М. Титаренко, А. В. Галичанська, А. С. Чернега, О. В. Чуйко, І. В. Іванова, А. Я. Гринечко, М. М. Тесленко та інші писали про тривогу та тривожність у своїх наукових роботах.

У багатьох дослідженнях українських науковців зазвичай робиться акцент на виявленні причин та чинників, що сприяють тривожній поведінці, а також на стратегіях її корекції та профілактики. У більшості випадків для дослідження рівня тривожності українські дослідники використовують методи емпіричного дослідження та методи аналізу отриманих даних.

Тривога як сигнал про небезпечність привертає увагу до можливих труднощів, перешкод задля досягнення мети, дозволяє мобілізувати сили і цим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності сприймається як необхідна умова для ефективного пристосування, що відповідає дійсності. Іноді її називають адаптивною тривоною. Надмірно високий рівень сприймається як дезадаптивна реакція, що відстежується у спільній дезорганізації поведінки й діяльності. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруження, заклопотаність, неспокій, нервозність та переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, загрозливої невдачі, неможливості прийняти рішення та ін. На фізіологічному рівні реакції тривожності відстежуються в посиленні серцебиття, частішанні дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові,

підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [22, с. 16].

Рівень тривожності суттєво впливає на якість і характер міжособистісних взаємин, позначається на ефективності навчального процесу та розвитку підлітка в цілому (Я. О. Гошовський) [23, с. 194].

Як зазначалось вище, підлітковий вік можна охарактеризувати як перехідний життєвий період від дитинства до зрілості, що супроводжується не лише фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, а й збільшенням кількості труднощів у взаємодії з дорослими.

Однією із найгостріших проблем цього віку є проблема підвищеної шкільної тривожності. Вона характеризується такими поведінковими та емоційними проявами, які негативно впливають на фізіологічну та психологічну сфери життя підлітка.

Причинами шкільної тривожності є індивідуальні особливості учня та специфіка того середовища, в якому він перебуває.

Значну роль у виникненні шкільної тривожності відіграють взаємини з вчителями: авторитарний стиль викладання, підвищені вимоги та вибіркове негативне ставлення вчителя до учнів можуть значно збільшувати тривожність у підлітків [24, с. 102-103].

Оскільки підліткова тривожність часто має «шкільне забарвлення», а її загострення відбувається в період входження дітей в нові соціальні умови розвитку, пов'язані із освоєнням нового виду діяльності [25, с. 218]. В цей час вимоги зростають, а учням доводиться адаптуватися до більшої кількості нових соціальних та навчальних викликів. Зміни у середовищі та нові вимоги можуть поглибити вже існуючу тривожність, що негативно впливає на навчальну діяльність школярів. Тривожні діти часто виявляють труднощі в досягненні навчальних цілей та прояві своїх знань та умінь через емоційну нестабільність та знижену концентрацію уваги.

Внутрішній неспокійний стан дитини може бути викликаний суперечливими вимогами до неї, що походить з різних джерел, неадекватними вимогами, які не

відповідають можливостям та бажанням дитини, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Підліток, який не може відповідати вимогам, стає ще більш тривожним, зануреним у себе. У нього відбувається порушення соціальних зв'язків з оточуючими людьми, що є вкрай важливими для підліткового віку. Взаємини з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки та діяльності.

У багатьох дослідженнях тривожності підлітків вчені доводять, що тривога негативно впливає на багато сфер життя підлітка: вона порушує успішність навчання та соціальні зв'язки, порушує соматичний стан підлітка, а згодом може призвести і до соматичних хвороб (А. С. Чернега) [26, с. 192-194].

Конфлікт з батьками для дитини завжди супроводжується стресом, який у міру набуття нею дорослості породжує комплекс меншовартості і виявляється у нерішучості, невпевненості та тривожності [27, с. 80].

Емоційна реакція підлітка на тілесні зміни, які з ним відбуваються, відіграє не меншу роль, ніж самі ці зміни. Він починає посилено дбати про свою зовнішність, іноді надмірно використовує різні атрибути, косметичні засоби або зловживає фізичними вправами, які призводять до повного виснаження. Зрештою, підлітків починають цікавити такі питання, як власна привабливість, тілобудова, вага. Вони уважно спостерігають за своїм розвитком і будь-які відхилення від норми, викликають у них занепокоєння, тривогу, емоційну нестійкість, роздратування та пригнічення [28, с. 23].

Існує припущення, що в основі тривожності підлітків, пов'язаної із зовнішністю, лежить негативний соціальний досвід, отриманий у ранньому дитинстві. Незадоволення власною зовнішністю, породжене досвідом дитинства, стає чинником тривоги особистості з приводу її зовнішніх ознак у підлітковому віці. Виявлено той факт, що підлітки, які вважають себе непривабливими, часто відчують себе самотніми [29, с. 57].

Висока тривожність відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та низькому порозі її виникнення. Ступінь

вираженості тривожності вважають одним з найбільш інформативних показників психологічного здоров'я. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприймання подій сімейного життя та реагування на них, що підвищує ризик виникнення стресів, зумовлених сімейними взаєминами, і поглиблення сімейних криз [30, с. 37-38].

Тривожна, песимістична та емоційно розбалансована людина більш схильна реагувати на нові умови, як на загрозові через це такі умови дійсно стають для неї стресором. Людина яка спокійна, врівноважена і емоційно стабільна ту ж саму ситуацію бачить цікавою для себе, тому негативна дія стресора для неї мінімізується (Т. М. Титаренко) [31, с. 12].

Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям [32, с. 90].

Низька самооцінка пов'язана з високою тривожністю та страхами [33]. Внутрішні хвилювання, які проявляються у тому, що дитина відчуває себе нещасною, боїться глузувань і знижує власну самооцінку, все ж це характерно для підлітків. Ці почуття приносять підлітку багато страждань, але частіше вони тривають недовго і залишаються непомітними для дорослих, не дивлячись на поширеність згаданих переживань. Необхідно наголосити, що значна частина підлітків нічого подібного не відчувають. Разом з тим, правильним є й те, що підлітки особливо чутливі, і в них досить часто різко змінюється настрій, що може додатково посилювати вже існуючі внутрішні хвилювання (І. Д. Бех) [34, с. 4-5].

У дослідженні Овсяннікової В. В. та Юхименко В. Ю. «Взаємозв'язок девіації та рівня тривожності у підлітковому віці» розглядається тривожність як стан, який може призводити до девіантної поведінки або бути її наслідком. Девіантна поведінка описується як результат стресових станів та психологічних труднощів, що включають низьку самооцінку і проблеми у спілкуванні. Такі стани, як страх перед побоїщами, стигматизація і груповий тиск, можуть підвищувати

рівень тривожності, що в свою чергу сприяє агресивним або іншим девіантним формам поведінки.

Агресивність може розглядатися як одна з форм девіантної поведінки, що також впливає на тривожність. Агресивність може бути як причиною тривожності через вплив на соціальне оточення і взаємодії з іншими, так і наслідком тривожності, коли підлітки використовують агресію як спосіб реагування на внутрішній стрес і напругу [35].

1.2. Особливості впливу різних станів агресивності на різні стани тривожності у школярів підліткового віку у зарубіжних наукових працях

У зарубіжній психології накопичився великий досвід вивчення агресивної поведінки людини. Початок у вивченні агресивності людини заклали роботи З. Фрейда, який вважав цю якість невід'ємною від людської природи [36, с. 110]. Аналіз наукової літератури свідчить про існування таких наукових концепцій, які трактують природу агресивності:

- інстинктивістська – агресія як вроджений інстинкт індивіда; теорії психоаналітичного спрямування (З. Фрейд, К. Лоренц);

- біологічна – агресія обумовлена біологічними факторами, такими як генетика чи особливості організму (С. Медник, Д. Олдс);

- соціального навчання – агресія як засвоєння поведінки в процесі соціалізації через спостереження певного способу дії (А. Бандура, Р. Берон);

- теорія фрустрації – агресія як поведінкова реакція на фрустрацію (Д. Доллард, Н. Міллер).

- когнітивна – пояснює агресію як результат нашого сприйняття та думок. Когнітивні фактори, такі як спосіб мислення та переконання, можуть впливати на наші емоційні реакції та поведінку (Л. Берковіц, Л. Ерон) [37, с. 202].

Автор концепції вродженої людської агресивності К. Лоренц вважає, що

агресія має інстинктивний характер і притаманна тваринам та людям. З. Фройд (1923) вважав також агресивний інстинкт, руйнування «*mortido*» є вродженою несвідомою енергією, що прагне і знаходить свій прояв у різноманітності форм людської поведінки [38, с. 246].

Біологічна мотивація припускає наявність певних органічних даних для вияву агресивності, тобто таких її проявів, які є спонтанними і мало залежать від будь-яких зовнішніх впливів. Біологічна мотивація агресивності припускає спадкову чи органічну основу, а її прояв у людині залежить від того, як побудований і як функціонує з дитинства її організм.

Соціальна мотивація агресивності, навпаки, тісно пов'язана із зовнішніми впливами. Соціальна мотивація агресивності базується на переконанні, що мотив, а відповідно і прояв агресивності людиною, є результатом наuczіння [39, с. 52].

Згідно з Л. Берковіцем, фрустрація збільшує ймовірність того, що індивід відчуватиме гнів, а потім діятиме агресивно. Агресія, вважає Л. Берковіц, це тільки одна з можливих реакцій на фрустрацію. Індивід може засвоїти інші способи реагування, такі як замикання в собі, «нічогонероблення» або спроби змінити ситуацію шляхом компромісу. Формулюючи свою концепцію, Л. Берковіц не тільки акцентує значення наuczіння, але й підкреслює роль індивідуальних відмінностей у тому, як люди реагують на фруструючі ситуації.

У своїй гіпотезі «фрустрація – агресія» науковець обґрунтовує таку послідовність складників агресивної поведінки:

- індивід блокується в досягненні очікуваної мети;
- виникає стан фрустрації, що породжує почуття гніву;
- гнів викликає готовність до агресивної поведінки.

Чи скоюватиме фрустрований індивід агресивні дії, залежить частково від його історії наuczіння, інтерпретації події та індивідуального способу реагування на фрустрацію. Але це також залежатиме від наявності у навколишньому середовищі стимулів, які «запускають» агресію.

У переформульованому варіанті гіпотези «фрустрація – агресія» Л. Берковіц акцентує значення когнітивних факторів. Пізніше вона отримала назву

«когнітивно-неасоційованої теорії». Її суть полягає в тому, що на ранніх стадіях певна подія породжує негативний ефект. Цей негативний ефект може бути наслідком фізичного болю або психологічного дискомфорту. Неприємні відчуття чи негативні афекти потім продукуються у різноманітні почуття, думки та спогади, що асоціюються з тенденціями до втечі (страх) або боротьби (гнів). На наступних стадіях можуть задіюватися когнітивні процеси, що чинять суттєвий вплив на емоційні реакції та психічні стани, які виникають після автоматичних дій. Ці когнітивні процеси опосередковують і реалізують оцінку перебігу подій. На останніх стадіях людина оцінює свій стан, природу своїх почуттів та намагається контролювати власні емоції та дії [40, с. 32-33].

А. Реан (1996) встановив наявність взаємозв'язку рівня агресії з певними характерологічними особливостями підлітків: 1) біологічний механізм, в якому підкреслюється роль нейрофізіологічних медіаторів і функціонального стану глибинних структур мозку; 2) висування динамічної теорії агресивної поведінки, яка припускає, що основним механізмом агресії є патологічний особистісний розвиток, особливо в період життєвих криз [41, с. 246].

А. Бандура, випустив книгу в 1959 році під назвою «Підліткова агресія». У ній він повністю відкинув ідеї Скіннера про те, що поведінка формується за допомогою нагород або покарань. Замість того, щоб застосовувати дану концепцію в якості основного методу роботи з агресивними підлітками, вчений пропонує знайти її причини. У 1973 році вийшла його друга книга – «Агресія: аналіз соціального навчання». Однак дана робота була тільки першою частиною дослідження даної проблеми. Його дослідження зосереджувалися на механізмах вчинків людини, впливі на власну мотивацію та поведінку, а також усвідомленні здатності впливати на події свого життя [42].

Науковець А. Басс стверджує, що агресія – це будь-яка поведінка, що містить загрозу або наносить шкоду іншим [43, с. 488]. Він розробив класифікацію основних форм прояву підліткової агресії, якою користується велика кількість дослідників до сьогодні [38, с. 1].

В тесті визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та

А. Дарки (адаптація О. Осницького) визначають такі показники агресії:

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 виявитися 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 [18, с. 84].

Важливо зазначити, що не тільки агресія, а й інші психоемоційні стани, такі як тривожність, потребують глибшому дослідження в контексті їх впливу на поведінку індивіда. На сьогоднішній день, у світі спостерігається значний ріст числа тривожних станів, що сприяє збільшенню інтересу науковців до вивчення феномену тривожності. За останніми даними, в умовах сучасного світу тривожність впливає на психологічні, фізіологічні, нейропсихологічні, соціальні та біологічні аспекти особистості. Тривожність швидко еволюціонує, змінюючись у своїх причинах і формах, що зумовлює необхідність розробки ефективних методів для її подолання.

Такі зарубіжні науковці як Е. Берн, К. Роджерс, К. Леонгард, З. Фройд,

А. Адлер, Г. Голл, К. Ізарда, Р. Мей, А. Фрейд, К. Хорні та інші, розглядали феномен тривожності.

Причинами виникнення тривожності можуть бути як біологічні фактори: здоров'я та спадковість, так і соціальні фактори: негативний життєвий досвід, що посилюється невизначеністю сьогоденної ситуації в світі. Підхід деяких дослідників до визначення тривожних станів як до тривалого психологічного стану внутрішнього неспокою при якому домінує фізіологічний аспект обумовлено інтенсивністю та різноманіттям соматичних реакцій. Р. Мей вважав неможливим зрозуміти неврологічні або фізіологічні аспекти тривоги відокремлено від психологічних установок особистості і особливостей сприйняття людиною передбачуваної небезпеки [45, с. 31].

У працях К. Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Тривожність – це стан, що відчувається як скованість, напруженість, причину якого особистість усвідомити не може [44, с. 4].

Тривожний тип особистості К. Леонгард включив у власну класифікацію акцентуацій характеру, хронічна пароксизмальна тривожність (панічний розлад) входить в міжнародну медичну класифікацію психічних розладів. Окремі представники психоаналітичного напрямку (А. Фройд; З. Фройд; К. Хорні) вважають стан хронічної тривоги предвісником неврозів та нав'язливих станів. З огляду на це, спектр поширення цього феномену є достатнім, щоб говорити про нього як про актуальну проблему психічного розвитку індивіда [46, с. 261].

Інтерес до тривожності у З. Фрейда виник, коли він отримав перші результати проведеної ним терапії. Він прийшов до розуміння, що тривога є функцією «Его» і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або яку слід оминати. Таким чином, тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. Він визнавав необхідність розмежування страху і тривоги, вважаючи, що страх – реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку,

невідому і невизначену. Тривожність характеризується трьома основними ознаками: специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання. Що стосується несвідомої тривожності, то надалі вона стала розглядатися вченим у руслі досліджень психологічного захисту. Незважаючи на те, що в наші дні ідеї класичного психоаналізу вже не настільки популярні у психологічному співтоваристві, як раніше, але уявлення З. Фрейда на довгі роки, визначили основні напрямки вивчення тривожності [47, с. 108].

З. Фройд також описав типові ситуації небезпеки, які можуть мати місце у процесі розвитку дитини, а в подальшому є джерелом формування тривоги. Перша з них – страх утрати об’єкта (зазвичай матері), від якої дитина залежить найбільше. Пізніше, коли людина розпочинає сприймати лібідоносну цінність об’єкта, все виразнішою стає страх утрати любові. Ще пізніше на перше місце виходить страх тілесного ушкодження (кастрації). Нарешті, для латентного періоду характерною стає моральна тривога. З. Фройд визнавав, що зазначені ситуації, які формують якісно різні форми переживання тривоги, можуть інтегруватися на рівні «Я» дорослого. Наявність ранніх форм тривоги на більш пізніх стадіях розвитку є відображенням невротичної фіксації; невротична особистість несвідомо боїться однієї із цих ранніх небезпек, переживаючи тривогу у вигляді реакцій або симптомів, які відображають або є способом витіснення переживання тривоги [48, с. 73].

А. Адлер (1931) розглядає тривожність як рису характеру, яка сформована у людини від раннього дитинства. Він вказує на те, що тривожність «значною мірою псує життя людині, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває її надію прожити власне життя в повній мірі й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності.» [49, с. 38]. Він зазначав, що хворі на невроз – це люди, які обрали неправильний стиль життя внаслідок того, що в ранньому дитинстві вони або перенесли фізичні страждання, або їх надмірно опікали, або відкидали та ігнорували. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчують себе у безпеці, внаслідок чого розвивають

стратегію психологічного захисту з метою знешкодити почуття неповноцінності. Таким чином, Адлер вважав переживання тривоги ознакою невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самооцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня [48, с. 73].

Тривога на думку К. Ізарда складається з домінантної емоції страху та її взаємодії з однією або кількома фундаментальними емоціями: стражданням, гнівом, провиною, соромом та інтересом. При підвищеному рівні тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, а у випадку помилок у діяльності – прагнення пояснити їх зовнішніми причинами. Описуючи вплив тривожності на мотиваційну сферу, зазначають, що тривожність може шкодити процесу цілепокладання, оскільки активізує дію захисних механізмів психіки [50, с. 193].

Тривожність є поширеним явищем у житті підлітків. З одного боку, вона може завдавати шкоди, але з іншого – виступати у позитивному світлі, допомагаючи підлітку підготуватися до несподіваних та ризикованих ситуацій. Помірний рівень тривожності може позитивно вплинути на мотивацію і допомогти підлітку досягати своїх цілей, забезпечуючи емоційний захист і сприяючи особистісному розвитку.

Сьогодні, коли життя людини настільки нестабільне та майже не передбачуване, страх і тривога стають майже невід'ємними супутниками життя людини. Як говорив Серен К'єркегор, екзистенційна тривога – це такий вид тривоги, який притаманний тільки людині і є необхідною та неминучою умовою людського існування, а здатність бути самим собою залежить від здатності зустрітися із власною тривогою та рухатись уперед, незважаючи на неї.

Однією з причин тривоги та відчаю, на думку Серен К'єркегор, є те, що людину «гризе усвідомлення того, що в реальному житті вона не є тим, ким їй судилося бути».

Тривога може бути як деструктивною, так і конструктивною. Нормальна тривога, з точки зору Р. Мея виникає, коли щось загрожує цінностям людини, коли щось значуще для людини знаходиться під загрозою. Таке відчуття тривоги є нормальним і цілком конструктивним почуттям. Нормальна тривога завжди пропорційна загрозі, вона не потребує витіснення та інших форм психологічного

захисту. З такою тривогою можна працювати на рівні свідомості. Вона часто зникає сама по собі при зміні об'єктивної ситуації. Всі спроби витиснути нормальну тривогу або ліквідувати її можуть призвести до того, що із розряду нормальної вона перейде до патологічної тривоги [51, с. 28].

Тривожність, як риса, або особистісна тривожність, не проявляється безпосередньо в поведінці. Але її рівень можна визначити виходячи з того, як часто і з якою інтенсивністю у індивіда виникають тривожні стани. Особистість з вираженою тривожністю має схильність сприймати навколишній світ як загрозливий та небезпечний в значно більший ступені, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Особи які мають високий рівень тривожності, частіше та з більшою силою переживають стан тривоги порівняно з тими, хто має низький рівень тривожності [52, с. 32-33].

В контексті аналізу проблем шкільної тривожності особливе значення має тест Філіпса, який допомагає оцінити загальний рівень шкільної тривожності, який впливає на емоційний стан учнів. Зокрема, у тесті шкільної тривожності Філіпса дають таку характеристику чинників (синдромів):

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язані з різними формами його залучення до життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім з однолітками.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо – публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значущість

інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. Низький фізіологічний опір стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини [18, с. 94].

Дослідження «Зв'язок між тривожністю та агресією у підлітків: перехресне дослідження» проведено з метою дослідження взаємозв'язків між тривожністю та агресивною поведінкою серед підлітків у Південній Кореї. У дослідженні було використано кількісні методики та шкали для оцінки загальної поведінки щодо здоров'я, тривожності (Переглянута дитяча шкала явної тривожності, RCMAS) та агресивної поведінки (The Aggression Questionnaire, AQ). Участь у дослідженні взяли 2432 учні, з яких 1933 особи (79,5%) заповнили анкети. Основні результати показали, що високі рівні агресії, особливо такі її форми, як гнів і ворожість, суттєво пов'язані з підвищеними показниками тривожності. Багатофакторний аналіз виявив, що тривожність має незалежний зв'язок з такими факторами як стать, вік, головний біль, запори, астма та загальний рівень агресії. Особливо підлітки з високим рівнем агресії (69 балів або вище) мали значно вищий ризик виникнення тривожності. Дослідження підкреслює важливість розуміння взаємозв'язку між агресією та тривожністю як ключових аспектів психічного здоров'я підлітків, з особливим акцентом на непрямую агресію як важливого фактору ризику для розвитку тривожних розладів [53].

Отже, проаналізувавши роботи вітчизняних науковців, можна зробити такі висновки. Агресивність – це усвідомлювана або неусвідомлювана здатність до агресивної поведінки; агресія – це форма поведінки, що частково формується соціальним навчанням (засоби масової інформації, однолітки, сім'я) і частково є наслідком самої агресивності (властивості особистості) [1, с. 6-7].

Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її

дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття наближеної небезпеки є вираженням незадоволення значущих потреб людини [20, с. 1].

Поняття «тривога» більшість дослідників використовують для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» використовують для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту [21, с. 10].

Агресивна поведінка, як пряма так і непряма, може підвищувати тривожність в підлітків. Зокрема, агресивна взаємодія у школі чи вдома може викликати у підлітків почуття небезпеки та емоційного дискомфорту. Важливо також враховувати, що тривожність може спонукати до агресивної поведінки як спосіб самозахисту чи самовираження.

Сімейне виховання та соціальне середовище, в якому перебувають підлітки, істотно впливає на формування їх агресивності та тривожності. Відносини в сім'ї значно впливають на поведінкові реакції підлітків. За словами В. В. Іванової, агресивна поведінка підлітків часто є засобом задоволення потреби у спілкуванні, самовираженні та самоствердженні, а також є реакцією на неблагополучну ситуацію в сім'ї, наприклад як жорстоке ставлення батьків до дитини. Конфлікти з батьками викликають стрес у підлітків, який може впливати на формування комплексу неповноцінності, виявляючись у нерішучості, невпевненості та підвищеній тривожності.

На прикладі взаємодії між учнями та вчителями можна побачити, як авторитарний стиль викладання, високі вимоги та вибіркове негативне ставлення вчителя до своїх учнів може збільшувати тривожність у підлітків, посилюючи їх внутрішні конфлікти та соціальну ізоляцію.

У дослідженні «Взаємозв'язок девіації та рівня тривожності у підлітковому віці» розглядається тривожність як стан, який може призводити до девіантної поведінки або бути її наслідком. Девіантна поведінка описується як результат стресових станів та психологічних труднощів, що включають низьку самооцінку і проблеми у спілкуванні.

Агресивність може розглядатися як одна з форм девіантної поведінки, що також впливає на тривожність. Агресивність може бути як причиною тривожності через вплив на соціальне оточення і взаємодії з іншими, так і наслідком тривожності, коли підлітки використовують агресію як спосіб реагування на внутрішній стрес і напругу [35].

Дослідження «Зв'язок між тривожністю та агресією підлітків: перехресне дослідження», проведене в Південній Кореї, виявило значні кореляції між тривожністю та агресивною поведінкою серед підлітків. Особливо підлітки з високим рівнем агресії мали значно вищий ризик виникнення тривожності. Дослідження підкреслює важливість розуміння взаємозв'язку між агресією та тривожністю як ключових аспектів психічного здоров'я підлітків, з особливим акцентом на непряму агресію як важливого фактору ризику для розвитку тривожних розладів.

Загалом, аналіз літературних джерел вказує на те, що агресивність та тривожність у підлітків тісно пов'язані та можуть взаємно посилювати один одного, залежно від ряду внутрішніх та зовнішніх чинників.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІЗНИХ СТАНІВ АГРЕСИВНОСТІ НА РІЗНІ СТАНИ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Обґрунтування методів дослідження

Було проведено емпіричне дослідження з метою з'ясування впливу тривожності на рівень агресивності школярів підліткового віку від 12 до 14 років. Дослідження проводилось у Запорізькій гімназії №47 Запорізької міської ради.

У дослідженні використовувалися два психологічні тести: тест шкільної тривожності Філіпса, який можна давати респондентам з 10 років та тест визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки, який застосовується для респондентів з 12 років (адаптація О. Осницького). Обидва тести мають добре встановлені показники валідності та надійності. Вони використовувалися у багатьох психологічних дослідженнях. Використання цих двох тестів дозволяє дослідити кореляційні зв'язки між показниками тривожності та агресивності у респондентів. Ці тести вже адаптовані для використання в українському культурному та мовному середовищі. Це значно спрощує їх застосування і забезпечує більшу надійність та валідність отриманих даних.

В роботі Л. В. Степаненко «Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки» для дослідження була використана методика А. Басса та А. Дарки, вона є надійним інструментом для вимірювання рівня агресії. Методика Басса та Дарки дозволяє ідентифікувати як відкриті, так і приховані форми агресії, що є важливим для розуміння того, як підлітки можуть реагувати на стресові ситуації або емоційний дискомфорт, особливо у контексті їх копінг-стратегій [54].

С. Дмитрієва, О. Мачушник у своїй роботі «Підліткова агресивність та шляхи її корекції» також використовували методику А. Басса та А. Дарки. В цій роботі методика дозволяє об'єктивно оцінити рівень агресії, що є важливим у виявленні

зв'язків між емоційним станом підлітків та їх поведінкою в умовах збільшення соціальної нестабільності та економічної кризи [55].

С. Ф. Пиріжок у своїй роботі «Особливості впливу шкільної тривожності на розвиток особистості підлітка» використовувала тест шкільної тривожності Філіпса, для дослідження рівня шкільної тривожності у молодших підлітків, оскільки цей тест забезпечує глибокий аналіз різних аспектів емоційного стану дитини, пов'язаних із її навчальним та соціальним досвідом у шкільному середовищі. Тест Філіпса дозволяє визначити загальну тривожність, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих та проблеми у відносинах з вчителями [56].

Авторки М. Зінченко та Л. Фальковська у своїй роботі «Вплив симпатії/антипатії учителя на рівень шкільної тривожності підлітків» також використовували тест Філіпса для дослідження впливу стилю взаємодії вчителя на шкільну тривожність підлітків, щоб з'ясувати, як різні емоційні стани учнів, викликані поведінкою вчителя, можуть впливати на їх психологічне благополуччя і академічну успішність. Тест забезпечує деталізовану оцінку різних аспектів тривожності, включаючи фрустрацію потреб у досягненні успіху, страх перед оцінюванням, страх перед самовираженням, а також страхи, пов'язані з взаємодією з вчителями. Застосування тесту дозволяє авторам статті науково обґрунтувати, як педагогічний підхід вчителя (як позитивне, так і негативне ставлення) може впливати на рівень тривожності у школярів [57].

Для аналізу отриманих даних використовувалась рангова кореляція Спірмена (кореляція рангів) – це найпростіший спосіб визначення міри зв'язку між факторами. Назва методу свідчить про те, що зв'язок визначають між рангами, тобто рядами одержаних кількісних значень, ранжованих у порядку зниження або зростання. Оскільки в роботі вибірка є непараметричною, вона не передбачає використання методів, які потребують припущення про нормальний розподіл змінних. Кореляція Спірмена не вимагає нормальності розподілу, що робить її підходящою для обробки отриманих даних. Рангова кореляція Спірмена дозволяє

уникнути потенційних спотворень, які можуть виникнути при застосуванні параметричних методів у малих вибірках. Кореляція Спірмена аналізує взаємозв'язки між рангами змінних, а не безпосередньо між їх значеннями. Це підходить для досліджень, де дані можуть бути порядковими або де безпосереднє значення змінної менш важливе, ніж її позиція у ранговому порядку. Такий підхід забезпечує більшу гнучкість та точність у виявленні зв'язків. Використання рангових методів знижує чутливість аналізу до викидів та аномалій у даних, що особливо важливо у випадку малих вибірок, де кілька нетипових спостережень можуть значно вплинути на результати [58].

Отже, вибір вище вказаних тестів для написання бакалаврської роботи обґрунтовується їх високою надійністю та валідністю, а також успішним використанням у численних дослідженнях, що забезпечує точність та об'єктивність отриманих результатів. А використання рангової кореляції Спірмена обґрунтована тим, що її застосовують для непараметричних вибірок.

2.2. Проведення емпіричного дослідження

Було створено опитувальник за допомогою Google Forms, який містив запитання з вище перелічених тестів, спрямовані на оцінку рівня тривожності та агресивності серед школярів підліткового віку.

У тесті визначення показників і форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького) респонденти мали обрати одну відповідь із запропонованих: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні» (Додаток А) [18, с. 82-85].

Тест шкільної тривожності Філіпса містив запитання про те, як респонденти відчують себе у школі. Потрібно було відповідати щиро і правдиво, тому що в цьому тесті немає правильних або неправильних відповідей. Потрібно було вибрати одну відповідь із запропонованих: «+», якщо респондент згоден, або «-» – якщо не

згоден (Додаток Б) [18, с. 90-94].

Опитувальники були розіслані через психолога гімназії № 47 Запорізької міської ради. Відповіді були автоматично зібрані та експортовані з Google Forms у форматі CSV для подальшого аналізу.

Після отримання емпіричних даних від респондентів було створено сводну кореляційних зв'язків за допомогою програм SPSS (версія 28.0.1.0) та Excel. Виділивши зі сводної показники з кореляційними зв'язками, було проведено аналіз отриманих даних. В роботі загальна кількість респондентів становить 26 осіб, використовується непараметрична вибірка. З метою виявити кореляційні зв'язки між впливом тривожності на рівень агресивності підлітків за допомогою програми SPSS було проведено аналіз рангової кореляції Спірмена.

У роботі представлено значущі кореляційні зв'язки шкал методики «Тест шкільної тривожності Філіпса» з шкалами «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація А. Осницького)».

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

В таблиці 2.1 Зв'язок між рівнем тривожності та агресії в 7-А класі, наведені значущі кореляційні зв'язки між шкалами методики «Тест шкільної тривожності Філіпса» та шкалами методики «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького)». Нижче наведено опис та інтерпретація значущих кореляційних зв'язків шкал методики таблиці 2.1.

Позначення в таблицях.

* Кореляція достовірна на рівні 0,05 (двосторонній).

** Кореляція достовірна на рівні 0,01 (двосторонній).

r – коефіцієнт кореляції Спірмена

p – рівень значущості

N – кількість респондентів

Таблиця 2.1

Зв'язок між рівнем тривожності та агресії в 7-А класі

7-А клас						
Шкали методики «Тест шкільної тривожності Філіпса»	Статистик и кореляції рангу Спірмена	Шкали методики «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького)»				
		1. Непряма агресія	2. Роздратування	3. Підозрілість	4. Образливість	5. Індекс ворожості
1. Загальна тривожність	r	0,629*	0,712**	0,606*	0,265	0,412
	p	0,028	0,009	0,037	0,405	0,183
2. Переживання соціального стресу	r	0,194	0,751**	0,926**	0,432	0,676*
	p	0,546	0,005	0	0,161	0,016
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	r	0,508	0,675*	0,617*	0,639*	0,761**
	p	0,092	0,016	0,033	0,025	0,004
4. Страх ситуації перевірки знань	r	0,703*	0,722**	0,608*	0,275	0,3
	p	0,011	0,008	0,036	0,386	0,344
5. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	r	0,676*	0,565	0,615*	0,222	0,445
	p	0,016	0,056	0,033	0,488	0,148
6. Низький фізіологічний опір стресу	r	0,241	0,37	0,473	0,448	0,582*
	p	0,45	0,237	0,12	0,144	0,047
7. Проблеми і страхи у стосунках з учителями	r	0,481	0,497	0,595*	-0,137	0,145
	p	0,113	0,1	0,041	0,671	0,654
№		12	12	12	12	12

Опис та інтерпретація значущих кореляційних зв'язків шкал методики «Тест шкільної тривожності Філіпса» з шкалами «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса і А. Дарки (адаптація А. Осницького)». Зроблено на основі табл. 2.1.

Перший показник у роботі «Загальна тривожність», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Непрямою агресією – кореляція середня ($r=0,629^*$), що може відображати механізми психологічного захисту, де тривожність переноситься в непрямі форми агресії.

2) Роздратування – кореляція висока ($r=0,712^{**}$), зростання тривожності може призводити до низького порогу толерантності та частіших емоційних сплесків.

3) Підозрілість – кореляція середня ($r=0,606^*$). Вказує на тенденцію тривожних підлітків бути більш настороженими та недовірливими у соціальній взаємодії.

Другий показник в роботі «Переживання соціального стресу», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Роздратуванням – кореляція висока ($r=0,751^{**}$). Відчуття соціального стресу може підвищувати емоційну реактивність.

2) Підозрілість – кореляція є сильною ($r=0,926^{**}$), що є одним з найвищих показників та може свідчити про значний вплив соціального стресу на формування недовіри.

3) Індекс ворожості – кореляція середня ($r=0,676^*$), соціальний стрес може збільшувати агресивність та ворожість у поведінці.

Третій показник у роботі «Фрустрація потреби в досягненні успіху», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Роздратування – кореляція середня ($r=0,675^*$). Кореляція з фрустрацією може відображати, що коли підлітки не досягають поставлених цілей, вони можуть ставати більш роздратованими. Це роздратування може проявлятися у вигляді негативної реакції на зовнішні подразники, що є своєрідним механізмом викиду

внутрішньої напруги.

2) Підозрілість – кореляція середня ($r=0,617^*$). Фрустрація може спонукати підлітків почуватися незахищеними під час соціальної взаємодії, що може сприяти розвитку підозрілості. Вони можуть почати бачити в діях інших приховані мотиви або перешкоди для власного успіху.

3) Образливість – кореляція середня ($r=0,639^*$). Кореляція з образливістю може вказувати на те, що підлітки, які відчують фрустрацію в досягненні успіху, стають більш чутливими до критики та негативних оцінок з боку інших, що може викликати образи.

4) Індекс ворожості – кореляція висока ($r=0,761^{**}$). Підлітки, які не можуть досягти бажаного, можуть розвивати вороже ставлення до світу та людей, що виражається у негативному сприйнятті навколишнього середовища та агресивних діях.

Четвертий показник в роботі «Страх ситуації перевірки знань», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Непряма агресія – кореляція висока ($r = 0,703^*$), що може вказувати на те, що тривожність під час перевірки знань може бути перенаправлена у форму непрямих агресивних дій.

2) Роздратування – кореляція висока ($r=0,722^{**}$), страх перед оцінюванням може спричиняти емоційну нестабільність.

3) Підозрілість – кореляція середня ($r=0,608^*$), що може відображати збільшену настороженість у ситуаціях, де підлітки відчують тиск вимог.

П'ятий показник «Страх не відповідати очікуванням оточуючих», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Непряма агресія – кореляція середня ($r=0,676^*$). Підлітки, які відчують цей страх, можуть не мати навичок вираження або подолання своєї напруги. Нездатність відкрито висловлювати свої емоції або страх може призводити до того, що вони обирають менш прямі способи вираження своєї незадоволеності або образи, через сарказм, іронію, поширення чуток, або навіть навмисне уникнення або ігнорування тих, хто викликає в них цей страх.

Ця кореляція може також вказувати на те, що підлітки, які бояться не відповідати очікуванням оточуючих, можуть переживати внутрішні конфлікти. Це може призвести до збільшення внутрішньої напруги та агресивності, яка в кінцевому результаті проявляється в непрямій формі.

2) Підозрілість – кореляція середня ($r=0,615^*$), що може свідчити про підвищену обережність у взаємовідносинах з іншими через страх не виправдати їх очікування.

Шостий показник «Низький фізіологічний опір стресу», визначено прямий зв'язок з таким показником:

1) Індекс ворожості – кореляція середня ($r=0,582^*$). Позитивна кореляція з індексом ворожості означає, що підлітки з низьким фізіологічним опором до стресу можуть бути більш схильними до прояву агресивної поведінки.

Сьомий показник «Проблеми і страхи у стосунках з учителями», визначено прямий зв'язок з таким показником:

1) Підозрілість – кореляція середня ($r=0,595^*$), негативний досвід у взаємовідносинах із педагогами може призвести до підвищеної підозрілості та недовіри в майбутній з ними комунікації.

Таблиця 2.2

Зв'язок між рівнем тривожності та агресії у 8-А класі

8-А клас						
Шкали методики «Тест шкільної тривожності Філіпса»	Статистики кореляції рангу Спірмена	Шкали методики «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького)»				
		1. Фізична агресія	2. Вербальна агресія	3. Непряма агресія	4. Негативізм	5. Роздратування
1. Загальна тривожність	r	0,656*	0,418	0,619*	0,447	0,684**
	p	0,011	0,137	0,018	0,109	0,007
2. Переживання соціального стресу	r	0,557*	0,508	0,257	0,354	0,057
	p	0,039	0,064	0,375	0,214	0,845

Продовж., табл. 2.2

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	r	0,597*	0,624*	0,601*	0,337	0,421
	p	0,024	0,017	0,023	0,238	0,134
4. Страх самовираження		0,604*	0,45	0,511	0,499	0,34
		0,022	0,106	0,062	0,069	0,234
5. Страх ситуації перевірки знань	r	0,449	0,187	0,582*	0,221	0,691**
	p	0,108	0,523	0,029	0,448	0,006
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	r	0,617*	0,724**	0,624*	0,477	0,344
	p	0,019	0,003	0,017	0,085	0,229
7. Низький фізіологічний опір стресу	r	0,686**	0,496	0,574*	0,593*	0,636*
	p	0,007	0,072	0,032	0,026	0,014
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями	r	0,358	0,093	0,391	0,085	0,792**
	p	0,209	0,752	0,166	0,773	0,001
№		14	14	14	14	14

Таблиця 2.3

Зв'язок між рівнем тривожності та агресії в 8-А класі

8-А клас					
Шкали методики «Тест шкільної тривожності Філіпса»	Статистики кореляції рангу Спірмена	Шкали методики «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького)»			
		6. Образливість	7. Почуття провини	8. Індекс агресивності	9. Індекс ворожості
1. Загальна тривожність	r	0,709**	0,512	0,667**	0,553*
2. Переживання соціального стресу	r	0,307	-0,33	0,539*	0,41
	p	0,286	0,25	0,047	0,145

Продовж., табл. 2.3

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	r	0,608*	0,19	0,778**	0,523
	p	0,021	0,515	0,001	0,055
4. Страх самовираження		0,711**	0,281	0,660*	0,686**
		0,004	0,331	0,01	0,007
5. Страх ситуації перевірки знань	r	0,691**	0,574*	0,473	0,373
	p	0,006	0,032	0,087	0,188
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	r	0,570*	0,283	0,828**	0,575*
	p	0,033	0,326	0	0,032
7. Низький фізіологічний опір стресу	r	0,826**	0,299	0,696**	0,749**
		0	0,299	0,006	0,002
№	14	14	14	14	14

Опис та інтерпретація значущих кореляційних зв'язків шкал методики «Тест шкільної тривожності Філіпса» з шкалами «Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса і А. Дарки (адаптація А. Осницького)». Зроблено на основі табл. 2.2 та 2.3.

Перший показник «Загальна тривожність», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Фізична агресія – кореляція середня ($r=0,656^*$). Особи з вищим рівнем тривожності можуть мати більшу схильність до прояву фізичної агресії.

2) Непряма агресія – кореляція середня ($r=0,619^*$). Вказує на можливість того, що учні, які відчувають тривожність, можуть вдаватися до непрямих форм агресії, таких як пасивна агресія або уникнення спілкування.

3) Роздратування – кореляція середня ($r=0,684^{**}$). Особи з вищим рівнем тривожності можуть бути більш схильні до відчуття роздратування.

4) Образливість – кореляція висока ($r=0,709^{**}$). Особи з вищим рівнем

тривожності можуть бути більш схильні до образливості, що вказує на потенційну емоційну вразливість або схильність до негативних емоційних реакцій.

5) Індекс агресивності – кореляція середня ($r=0,667^{**}$). Ці результати можуть свідчити про те, що люди з вищим рівнем тривожності можуть бути більш схильні до прояву агресивних поведінкових реакцій.

6) Індекс ворожості – кореляція середня ($r=0,553^{*}$). З зростанням тривожності, може зростати і рівень ворожості, що відображає схильність до негативних або ворожих реакцій та емоцій.

Другий показник «Переживання соціального стресу», визначено прямий зв'язок із такими показниками:

1) Фізична агресія – кореляція середня ($r=0,557^{*}$). Може вказувати, що особи, які сильніше переживають соціальний стрес, можуть бути схильні до більш виражених проявів фізичної агресії.

2) Індекс агресивності – кореляція середня ($r=0,539^{*}$). Особи, які переживають соціальний стрес, можуть бути схильні до вищого рівня агресивності.

Третій показник «Фрустрація потреби в досягненні успіху», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Фізична агресія – кореляція середня ($r=0,597^{*}$). Особи, які відчують більшу фрустрацію з приводу своєї неспроможності досягти успіху, можуть бути схильні до більш виражених проявів фізичної агресії.

2) Вербальна агресія – кореляція середня ($r=0,624^{*}$). Це може свідчити про те, що особи, які відчують більшу фрустрацію з приводу своєї неспроможності досягти успіху, можуть бути схильні до більш виражених проявів вербальної агресії.

3) Непряма агресія – кореляція середня ($r=0,601^{*}$). Особи, які відчують більшу фрустрацію з приводу своєї неспроможності досягти успіху, можуть бути схильні до більш виражених проявів непрямой агресії, таких як плітки, ігнорування або інші форми пасивно-агресивної поведінки.

4) Образливість – кореляція середня ($r=0,608^{*}$). Особи, які відчують більшу фрустрацію з приводу своєї нездатності досягти успіху, можуть бути схильні до

більш виражених проявів образливості.

5) Індекс агресивності – кореляція висока ($r=0,778^{**}$). Особи, які відчують значну фрустрацію з приводу своєї неспроможності досягти успіху, можуть бути схильні до вищого рівня агресивності загалом.

Четвертий показник «Страх самовираження», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Фізична агресія – кореляція середня ($r=0,604^*$). Може свідчити про те, що особи, які бояться самовираження, можуть проявляти фізичну агресію як реакцію на стрес від неможливості висловити свої думки та почуття.

2) Образливість – кореляція висока ($r=0,711^{**}$). Особи, які відчують значний страх перед самовираженням, можуть бути схильні до вищого рівня образливості.

3) Індекс агресивності – кореляція середня ($r=0,660^*$). Це може свідчити про те, що особи, які відчують страх перед самовираженням, можуть бути схильні до більш високого рівня агресивності загалом.

4) Індекс ворожості – кореляція середня ($r=0,686^{**}$). Особи, які відчують страх перед самовираженням, можуть бути схильні до більш високого рівня ворожості.

П'ятий показник «Страх ситуації перевірки знань», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Непряма агресія – кореляція середня ($r=0,582^*$). Особи, які відчують страх перед ситуаціями, пов'язаними з перевіркою знань (наприклад, іспитами або тестуванням), можуть бути схильні до більш виражених проявів непрямой агресії, таких як плітки, ігнорування або інші форми пасивно-агресивної поведінки.

2) Роздратування – кореляція середня ($r=0,691^{**}$). Особи, які відчують страх перед ситуаціями, пов'язаними з перевіркою знань (наприклад, іспитами або тестуванням), можуть бути схильні до більш виражених проявів роздратування.

3) Образливість – кореляція середня ($r=0,691^{**}$). Особи, які відчують більший страх перед перевіркою знань, схильні бути більш образливими. Це може вказувати на те, що страх перед оцінкою або критикою може підвищувати

чутливість до сприйняття негативних коментарів, що проявляється у вигляді образливості.

4) Почуття провини – кореляція середня ($r=0,574^*$). Особи, які бояться перевірки своїх знань, можуть відчувати почуття провини. Це може бути пов'язано з тим, що вони вважають, що могли б підготуватися краще або відчують себе винними за можливі помилки або недоліки у своїх знаннях.

Шостий показник «Страх не відповідати очікуванням оточуючих», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Фізична агресія – кореляція середня ($r=0,617^*$). Особи, які бояться не відповідати очікуванням оточуючих можуть відчувати внутрішній тиск або стрес, що може проявлятися у вигляді фізичної агресії. Це може бути спробою захистити себе або відповіддю на відчуття невдачі чи фрустрації.

2) Вербальна агресія – кореляція висока ($r=0,724^{**}$). Наявність зв'язку між страхом не відповідати очікуванням та вербальною агресією може вказувати на те, що особи, які відчують цей страх, можуть вдаватися до агресивних комунікаційних стратегій як спосіб впоратися зі своїми емоціями або захистити себе.

3) Непряма агресія – кореляція середня ($r=0,624^*$). Особи, які бояться не відповідати очікуванням оточуючих, можуть відчувати внутрішній тиск або стрес, що може проявлятися у вигляді непрямой агресії. Непряма агресія може виражатися як чутки, плітки, ігнорування.

4) Образливість – кореляція середня ($r=0,570^*$). Особи, які бояться не відповідати очікуванням оточуючих, можуть бути більш схильні до відчуття образи та бути чутливими до критики. Це може бути пов'язано з тим, що вони сприймають невідповідність очікуванням оточуючих як особисту невдачу.

5) Індекс агресивності – кореляція висока ($r=0,828^{**}$). Зв'язок між страхом не відповідати очікуванням оточуючих та індексом агресивності може вказувати на труднощі з управлінням емоціями та стресом. Особи, які відчують цей страх, можуть бути більш схильні до прояву агресії як способу реагування на стресові ситуації.

6) Індекс ворожості – кореляція середня ($r=0,575^*$). Страх не відповідати очікуванням оточуючих може спонукати осіб до ворожих взаємодій з іншими як спосіб захисту себе або як механізм компенсації відчуття невдачі, невпевненості.

Сьомий показник «Низький фізіологічний опір стресу», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Фізична агресія – кореляція середня ($r=0,686^{**}$). Особи з низьким фізіологічним опором стресу можуть бути більш схильними до прояву фізичної агресії. Це може бути пов'язано з тим, що високий рівень стресу може перевантажувати їх адаптивні механізми, викликаючи агресивну поведінку як спосіб реагування на стрес.

2) Непряма агресія – кореляція середня ($r=0,574^*$). Особи з низьким фізіологічним опором до стресу можуть бути більш схильними до прояву непрямой агресії, такої як плітки, ігнорування або маніпуляції. Це може бути пов'язано з тим, що вони намагаються впоратися зі стресом через менш прямі форми агресії.

3) Негативізм – кореляція середня ($r=0,593^*$). Особи з низьким фізіологічним опором до стресу можуть бути більш схильні до негативного сприйняття подій, ситуацій та інших людей. Це може бути пов'язано з тим, що високий рівень стресу сприяє песимістичному погляду на світ та відчуттю невдоволення.

4) Роздратування – кореляція середня ($r=0,636^*$). Наявність зв'язку між низьким фізіологічним опором до стресу та роздратуванням може вказувати на труднощі з регуляцією емоцій та поведінки під час стресу. Особи з низьким опором стресу можуть бути більш схильні до імпульсивних реакцій.

5) Образливість – кореляція висока ($r=0,826^{**}$). Особи з низьким фізіологічним опором до стресу можуть бути схильні до відчуття образи. Це може бути пов'язане з тим, що високий рівень стресу збільшує емоційну чутливість та сприйнятливність до негативних коментарів або оцінок з боку інших.

6) Індекс агресивності – кореляція середня ($r=0,696^{**}$). Низький фізіологічний опір стресу може призводити до того, що особи менш ефективно справляються зі стресовими ситуаціями, що може спричинити агресивні реакції як спосіб виплеску напруження.

7) Індекс ворожості – кореляція висока ($r=0,749^{**}$). Особи з низьким фізіологічним опором до стресу можуть бути особливо схильними до відчуття ворожості. Це може бути пов'язано з тим, що високий рівень стресу сприяє негативному сприйняттю довкілля та інших людей, викликаючи вороже ставлення.

Восьмий показник «Проблеми і страхи у стосунках з учителями», визначено прямий зв'язок з такими показниками:

1) Роздратування – кореляція висока ($r=0,792^{**}$). Особи, які мають проблеми або страхи у відносинах з вчителями, можуть бути схильні до відчуття роздратування. Це може бути пов'язано з тим, що невирішені конфлікти між учителем та школярем спричиняє емоційний дискомфорт.

Було проведено емпіричне дослідження з метою з'ясування впливу тривожності на рівень агресивності школярів підліткового віку від 12 до 14 років. Дослідження проводилось у Запорізькій гімназії №47 Запорізької міської ради.

У дослідженні використовувалися два психологічні тести: тест шкільної тривожності Філіпса, який можна давати респондентам з 10 років та тест визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки, який застосовується для респондентів з 12 років (адаптація О. Осницького).

Було створено опитувальник за допомогою Google Forms, який містив запитання з вище перелічених тестів, спрямовані на оцінку рівня тривожності та агресивності серед школярів підліткового віку.

Після отримання емпіричних даних від респондентів було створено сводну кореляційних зв'язків за допомогою програм SPSS (версія 28.0.1.0) та Excel. Виділивши зі сводної показники з кореляційними зв'язками, було проведено аналіз отриманих даних. Загальна кількість респондентів становить 26 осіб. В роботі використовується непараметрична вибірка. З метою виявити кореляційні зв'язки між впливом тривожності на рівень агресивності підлітків за допомогою програми SPSS було проведено аналіз рангової кореляції Спірмена.

У багатьох випадках кореляційний зв'язок є середнім. Значення з зірочкою (*) вказують на значущість кореляції на рівні 0,05, тоді як подвійна зірочка (**) вказує на рівень значущості 0,01, що свідчить про ще більшу вірогідність не випадковості

виявленого зв'язку.

Вказані результати в роботі підтверджують наявність позитивної кореляції та вказують на складну взаємодію між різними показниками тривожності та агресивної поведінки у учнів 7-А та 8-А класу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ З РЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТАНАМИ АГРЕСИВНОСТІ

3.1. Практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів тривожності

На основі проведеного дослідження можна рекомендувати шкільним психологам кілька практичних підходів для регуляції станів тривожності та агресивності серед учнів. Для регуляції станів тривожності було обрано збір практичних завдань, які засновані на когнітивно-поведінковій терапії. Когнітивно-поведінкова терапія аналізує спосіб мислення і поведінку людини, щоб допомогти їй впоратися з поведінковими та емоційними проблемами.

Когнітивно-поведінкова терапія – це вид психотерапії, що акцентує увагу на взаємозв'язку між думками, почуттями та поведінкою. В основі когнітивно-поведінкової терапії лежить ідея, що спосіб мислення людини впливає на її почуття, які можуть визначати поведінку. Ця поведінка може потім посилювати як позитивні, так і негативні емоції. Когнітивно-поведінкова терапія прагне допомогти людині ідентифікувати та змінити поведінкові патерни, які підтримують негативні емоції, аналізуючи зв'язок між думками, почуттями та діями, щоб сприяти розв'язанню емоційних та поведінкових проблем [59, с. 26].

Завдяки своїй доведеній здатності ефективно змінювати когнітивні та поведінкові моделі, когнітивно-поведінкова терапія є оптимальним вибором для регуляції тривожності та агресивності у школярів підліткового віку, забезпечуючи психологам конкретні інструменти для практичного застосування.

Автор обраних практичних завдань описує когнітивно-поведінковий підхід

для боротьби з тривогою, пропонуючи змінити спосіб мислення, щоб ефективніше протистояти тривожним станам. Він порівнює тривожні почуття з «хуліганом», який здається більшим і небезпечнішим, ніж є насправді. Це порівняння допомагає зрозуміти, що тривожні думки часто перебільшують реальну загрозу та надмірно підживлюють страхи.

Основні методи, запропоновані для управління тривогою, включають переоцінку ймовірності і масштабу наслідків потенційно негативних подій, а також оцінку власної здатності впоратися з цими подіями. Автор рекомендує бути більш реалістичним щодо можливості настання небажаних подій та зниження катастрофічності можливих наслідків – процес, який називається декатастрофізацією. Це допомагає зменшити емоційну напругу та підвищує відчуття контролю над ситуацією.

Важливою складовою є також визнання власної здатності справлятися з викликами. Він підкреслює необхідність підтримувати впевненість у власних силах так здатності витримувати та долати життєві труднощі, сприяючи формуванню психологічної стійкості. Загалом автор прагне навчити, як можна справлятися з тривожними думками та реалістично оцінювати ситуацію, зменшуючи вплив тривоги на повсякденне життя.

Запропоновані нижче методи зручні для проходження, вони представлені у вигляді робочого зошита, завдання можна проводити в класі, в дистанційному форматі або дати їх на самостійне опрацювання школярам підліткового віку.

№1 Аналіз своїх фізичних відчуттів

Тривога «супроводжується» цілим набором фізичних та душевних відчуттів. Ці відчуття можуть бути досить сильними та лякаючими. Якщо ви страждаєте від панічних атак, то вам, імовірно, знайомі багато із симптомів, представлених на рис.

3.1 Типові фізичні відчуття, що супроводжують тривогу (Додаток В).

Багато людей невірно інтерпретують свої фізичні симптоми тривоги, приймаючи їх за щось небезпечне для здоров'я або за прояви серйозного захворювання. Якщо ви ще не дійшли думки про те, що ваші фізичні та душевні відчуття є невід'ємною частиною тривоги, то можете вирішити, що ви божеволієте

та ось-ось втратите свідомість, перестанете дихати, перенесете серцевий напад і взагалі помрете.

Багато людей невірно інтерпретують свої фізичні симптоми тривоги, приймаючи їх за щось небезпечне для здоров'я або за прояви серйозного захворювання. Якщо ви ще не дійшли думки про те, що ваші фізичні та душевні відчуття є невід'ємною частиною тривоги, то можете вирішити, що ви божеволієте, ось-ось втратите свідомість, перестанете дихати, перенесете серцевий напад і взагалі помрете.

Типи симптомів, наведені на рис. 3.1 є досить поширеними. Ці симптоми справді можуть бути вкрай неприємними, але вони не є небезпечними для вас. Цілком природно, що вам хочеться припинити ці симптоми і контролювати їх. На жаль, спроби боротьби з фізичними відчуттями, що супроводжують тривогу, майже завжди дають парадоксальний ефект. Зрештою ви починаєте панікувати з приводу своїх тривожних почуттів. Коли ви намагаєтеся заснути або проконтролювати ці відчуття, то насправді посилюєте і підкріплюєте їх.

Автор називає спроби уникнути, припинити або пом'якшити фізичні відчуття захисною поведінкою.

Приклад: Стен страждає від агорафобії (стан, при якому людина відчуває тривогу в незнайомому середовищі або коли вона відчуває, що вона погано контролює себе) та панічних атак [59, с. 185; 60]. Для нього нестерпна сама думка про те, щоб відійти від будинку далі, ніж на пару вулиць. Якщо у Стена є можливість уникнути відвідування людних місць, таких як магазин або громадський транспорт, він неодмінно зробить це. У нього часто починається панічна атака, коли він опиняється в незнайомій обстановці або в натовпі. Як правило, спочатку Стен помічає жар у кінцівках. Потім у нього перехоплює дихання, йому здається, ніби в легенях недостатньо повітря. Стен щосили намагається припинити відчуття жару в руках і ногах, а також судорожно намагається зробити глибокий вдих.

Стен заповнив робочий аркуш 3.1 щоб зуміти прийняти свої фізичні симптоми і дозволити їм самотійно зійти нанівець.

Таблиця 3.1

Робочий аркуш 3.1 Аналіз фізичних відчуттів: приклад Стена

Які основні фізичні відчуття я відчуваю, коли тривожуся (див. рис. 1.)?	1) Відчуття жару і поколювання в руках і ногах. 2) Напруга в ділянці грудей. 3) Запаморочення. 4) Я відчуваю, що не можу нормально дихати і не отримую достатньо кисню. 5) Я стискаю зуби, мої щелепи напружені.
Які катастрофічні думки і «я з цим не впораюся» зазвичай виникають у мене щодо моїх фізичних симптомів тривоги?	1) Щойно я помічаю в себе фізичний симптом тривоги (наприклад, жар у руках і ногах), я думаю: «О ні, знову панічна атака! Панічні атаки – це найжахливіша річ у світі, і мені нізащо не впоратися з ними». 2) До того як я дізнався, що таке панічна атака, я думав: «О ні, що зі мною відбувається? Я зараз задихнуся!». 3) У мене також часто виникають думки на кшталт: «Я повинен запобігти черговій панічній атаці» або «Ці відчуття в руках, ногах і грудях просто нестерпні».
Які результати моїх спроб зупинити або проконтролювати фізичні симптоми тривоги?	1) Раніше я думав, що глибокі часті вдихи допомагають мені не задихнутися, але насправді вони лише ускладнюють нормальне дихання. 2) Щоразу, як я тікаю від неприємної ситуації, це підкріплює мою переконаність у тому, що я не можу перебувати в громадських місцях без нападів паніки. 3) Намагаючись зупинити свої симптоми тривоги, я насправді лише фокусуєся на них ще сильніше, і зрештою це призводить до їх посилення. 4) Мої спроби сісти на підлогу або сховатися від оточуючих підкріплюють мою переконаність у тому, що панічні атаки роблять мене «дивним» і що інші люди будуть сміятися наді мною, замість того щоб намагатися допомогти мені. 5) Щосили намагаючись запобігти панічній атаці, я позбавляю себе можливості побачити, що я насправді здатний цілком успішно пережити її.
Які корисні думки з категорій «висока толерантність до фрустрації»/ «декатастрофізація» я міг би практикувати, щоб дозволити цим неприємним симптомам зникнути самостійно?	1) Якими б дискомфортними не були ці симптоми, вони є природним наслідком тривоги, і вони не є небезпечними. 2) Ці симптоми вкрай неприємні, але я можу винести їх і впоратися з ними. 3) Панічні атаки – це погано, але це точно не найгірша річ у світі. 4) Якщо я залишу в спокої свої фізичні відчуття і просто продовжуватиму займатися своїми справами, то з часом вони зійдуть нанівець самі по собі. 5) Тривога не робить мене «дивним» або «дивакуватим». Я нормальна людина, у якої є проблема з панічними атаками. Інші люди можуть турбуватися про мене і співпереживати мені набагато більшою мірою, ніж я думаю.

Продовж., табл. 3.1

Що я зазвичай роблю у спробі почати контролювати або зупинити свої фізичні симптоми тривоги?	1) Щоб заспокоїтися, я п'ю воду маленькими ковтками, або обмахую себе віялом чи аркушем паперу, або розстібаю кілька гудзиків на одязі й послаблюю пояс. 2) Якщо в цей момент я перебуваю в оточенні людей, то намагаюся якомога швидше повернутися в безпечне місце – додому. 3) Я виконую дихальні вправи, щоб наповнити легені повітрям. 4) Я намагаюся схопитися за щось або сісти на підлогу, якщо це можливо. 5) Я шукаю місця, де можна сховатися від поглядів оточуючих, щоб вони не помітили мою поведінку і не вважали мене дивним.
--	--

Тепер заповніть робочий аркуш 3.2 щоб проаналізувати ваші власні фізичні відчуття.

Таблиця 3.2

Робочий аркуш 3.2 Аналіз моїх фізичних відчуттів

Які основні фізичні відчуття я відчуваю, коли тривожуся (див. рис. 3.1) ?	
Які думки з категорій «драматизації» і «я з цим не впораюся» зазвичай виникають у мене щодо моїх фізичних симптомів тривоги?	
Що я зазвичай роблю у спробі почати контролювати або зупинити свої фізичні симптоми тривоги?	
Які результати моїх спроб зупинити або проконтролювати фізичні симптоми тривоги?	
Які корисні думки з категорій «висока толерантність до фрустрації»/ «декатастрофізація» я міг би практикувати, щоб дозволити цим неприємним симптомам зникнути самотійно?	

Автор зазначає, що ви засвоїли й успішно впроваджуєте нові «протитривожні» підходи. Найкраще, що ви можете зараз зробити – це залишити свої симптоми тривоги в спокої. Не намагайтеся боротися з хвилями тривоги, а навчіться плавати по них. Уявіть свої неприємні фізичні або психологічні відчуття

як бурхливе море під час шторму. Візьміть дошку для серфінгу і катайтеся хвилями, поки буря не вщухне.

№2 Будьте реалістичні у своїх прогнозах неприємностей

Якщо у вас є проблема з підвищеною тривожністю, ви боїтеся, що станеться щось погане, а також припускаєте, що ймовірність настання несприятливої події дуже висока. Незалежно від того, чого конкретно ви боїтеся – захворіти, стати жертвою нещасного випадку, зганьбитися на публіці, перенести панічну атаку – ви перебільшуєте ймовірність того, що ці події дійсно можуть статися.

Тривога може чинити величезний вплив на ваші думки. Спробуйте заповнити наступні два робочі аркуші по два рази – один раз у стані тривоги, а другий раз у нормальному, спокійному стані. Це допоможе вам побачити, якою мірою ваш емоційний стан може заважати вам мислити раціонально і вирішувати проблеми ефективно.

Приклад: Стен думає, що якщо він пройдеться пішки до центру міста (приблизно 3 км від його будинку), то в нього неодмінно трапиться сильна панічна атака. Він припускає, що повністю втратить здатність адекватно думати і діяти і не зможе повернутися додому. Стен також вважає, що люди, які помітять його дивну поведінку, не стануть допомагати йому. Стен уявляє собі, як він годинами сидить на бруківці десь далеко від дому, ніхто не приходить йому на допомогу, і врешті-решт його підбирає поліцейський патруль. Стен заповнив робочий аркуш 3.3 щоб скоригувати свої ідеї щодо імовірності того, що подібне може статися в реальності.

Звісно, неможливо гарантувати, що події, які ви уявляєте, ніколи не відбудуться. Всяке може трапитися. Але коли йдеться про підвищену тривожність, у більшості випадків люди прогнозують події, які навряд чи коли-небудь трапляться з ними.

Тренуємося бути більш об'єктивними в оцінці ймовірності того, що станеться неприємна подія! Заповніть робочий аркуш 3.4 щоб реалістично поглянути на прогнозовані вами неприємності.

Таблиця 3.3

Робочий аркуш 3.3 Оцінка ймовірності несприятливих подій: приклад
Стена

Яку несприятливу подію я уявляю собі (або думаю, що вона неодмінно станеться) ?	Що в мене трапиться панічна атака в центрі міста. Я не зможу зрушити з місця, і люди вирішать, що в мене щось не так із головою. Я просиджу так кілька годин, а потім мене заберуть у поліцейську дільницю.
---	---

Якщо бути реалістичним у своїх прогнозах, наскільки ймовірно, що ця подія справді відбудеться?

Таблиця 3.4

Ймовірність того, що ця подія справді відбудеться

0	1	2	③	4	5	6	7	8	9	10
Такої ймовірності взагалі немає.	Дуже малоймовірно, що це станеться.			Ймовірність того, що це станеться, і ймовірність того, що це не відбудеться, однакові.		Досить ймовірно, що це станеться.		Це станеться майже напевно.		

Таблиця 3.5

Робочий аркуш 3.4 Оцінка ймовірності несприятливих подій

Яку несприятливу подію я уявляю собі (або думаю, що вона неодмінно станеться) ?

Якщо бути реалістичним у своїх прогнозах, наскільки ймовірно, що ця подія справді відбудеться?

Таблиця 3.6

Ймовірність того, що ця подія справді відбудеться

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Такої ймовірності взагалі немає.	Дуже малоймовірно, що це станеться.			Ймовірність того, що це станеться, і ймовірність того, що це не відбудеться, однакові.		Досить ймовірно, що це станеться.		Це станеться майже напевно.		

№ 3 Розглядаємо неприємності в перспективі

Коли ви перебуваєте у владі тривоги, то події, що лякають вас, зазвичай набувають у вашій свідомості величезних масштабів, які абсолютно не відповідають дійсності. Ви робите з мухи слона і доходите висновку, що ці неприємності нестерпні, катастрофічні, жахливі – загалом, справжній кінець світу. На щастя, у переважній більшості випадків усе далеко не так погано, як вам здається. Навіть якщо неприємна подія станеться, практично завжди ви будете в змозі впоратися з нею, незважаючи на складнощі й тимчасовий дискомфорт.

«Протитривожний» спосіб мислення включає в себе зміцнення вашої впевненості в тому, що ви здатні справлятися з неприємними переживаннями і подіями. Спробуйте сказати собі, що ви можете впоратися – і обов'язково впораєтесь – зі своєю тривогою, навіть якщо зробити це буде непросто. Нагадайте собі, що напади страху і тривоги траплялися у вас і раніше, і ви вижили, хоч і зазнали чимало дискомфортних почуттів. Постарайтеся також виробити в себе більш здорове ставлення до ідеї про те, що оточуючі будуть негативно ставитися до вас. Не надавайте занадто багато значення думці інших людей про вас, в іншому випадку це лише посилить вашу тривогу. Сформулюйте нову установку: «Так, якщо оточуючі будуть погано думатимуть про мене, це буде неприємно, але не жахливо і не нестерпно». Не забувайте: якими б дивними не були зовнішні симптоми вашої тривоги, найчастіше оточення готове проявити набагато більше співчуття і підтримки, ніж ви очікуєте.

Приклад: Отже, давайте знову звернемося до прикладу Стена – страху панічної атаки в людному місці – і подивимося, який вигляд має цей страх у перспективі. Заповнюючи робочий аркуш 3.5 Стен намагався об'єктивно і раціонально оцінювати свою здатність впоратися з панічними відчуттями і реакцією оточуючих людей на його поведінку.

Таблиця 3.7

**Робочий аркуш 3.5. Розглядаємо несприятливі події у перспективі:
приклад Стена**

Яку несприятливу подію я уявляю собі (або думаю, що вона неодмінно станеться)?	Що в мене трапиться панічна атака в центрі міста, і я не зможу зрушити з місця. Люди дивитимуться на мене як на божевільного. Я просиджу так кілька годин, а потім мене заберуть у поліцейську дільницю
--	---

Якщо бути реалістичним у своїх прогнозах, наскільки погано буде, якщо ця подія справді станеться?

Таблиця 3.8

Прогноз, наскільки погано буде, якщо ця подія справді станеться

0	1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	10
Взагалі не погано.	Мінімально погано, але з цим досить легко впоратися.	Помірно погано, але існує безліч речей гірших за це. Я можу з цим впоратися.	Дуже погано, і з цим дуже складно впоратися.	Найгірше, що могло статися.						

Таблиця 3.9

Стратегії подолання викликів: Переконавання та Дії

Які думки/переконання допомогли б мені успішно впоратися з цією несприятливою подією, якби вона дійсно сталася.	1) У мене є симптоми тривоги, але вони минуть із часом. 2) Я можу винести ці інтенсивні неприємні почуття, і вони зійдуть нанівець самі по собі. 3) Якщо люди подумують, що я божевільний, це буде помилкою з їхнього боку. У мене просто панічна атака!
Які практичні дії я міг би зробити, щоб впоратися з цією подією або адаптуватися до неї, якби ця подія дійсно сталася?	1) Я міг би спробувати переспрямувати свою увагу зі своїх фізичних симптомів паніки на якесь конкретне завдання – наприклад, сходити в магазин і купити продукти. 2) Я міг би дозволити своїм симптомам поступово зійти нанівець, а після цього повернутися додому пішки, як і планував. 3) Я міг би звернутися до оточуючих по допомогу, якби вирішив, що це дійсно необхідно. 4) Якби я почувався зовсім недобре, я міг би зателефонувати друзі й попросити його приїхати за мною.

Заповніть робочий аркуш 3.6, щоб оцінити власні здібності справлятися з

неприємностями.

Таблиця 3.10

**Робочий аркуш 3.5. Розглядаємо несприятливі події у перспективі:
приклад Стена**

Яку несприятливу подію я уявляю собі (або думаю, що вона неодмінно станеться)?	
--	--

Якщо бути реалістичним у своїх прогнозах, наскільки погано буде, якщо ця подія справді станеться?

Таблиця 3.11

Прогноз, наскільки погано буде, якщо ця подія справді станеться

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Взагалі погано.	не	Мінімально погано, але з цим досить легко впоратися.	Помірно погано, але існує безліч речей гірших за це. Я можу з цим впоратися.	Дуже погано, і з цим дуже складно впоратися.	Найгірше, що могло статися.					

Таблиця 3.12

Стратегії подолання викликів: Переконавання та Дії

Які думки/переконавання допомогли б мені успішно впоратися з цією несприятливою подією, якби вона дійсно сталася.	
Які практичні дії я міг би зробити, щоб впоратися з цією подією або адаптуватися до неї, якби ця подія дійсно сталася?	

№ 4 Пора зустрітися зі своїми страхами віч-на-віч

Автор вважає, що ви готові приступати до вправ з експозиції (ідентифікація своїх страхів і навмисна, запланована зустріч із ними). Цілеспрямовано подивитися своєму страху в обличчя – найкращий спосіб подолання проблеми підвищеної тривожності. Особиста зустріч зі своїм страхом вельми неприємна, але зате дуже ефективна! Щоб налаштуватися на рішучий крок, подумайте про те, як вас уже дістала ваша тривожність. Скільки можна дивитися на світ крізь завісу страху, що

спотворює його? Як думаєте, ви готові перетерпіти короточасний дискомфорт під час виконання вправ з експозиції, якщо це подарує вам свободу від тривоги? Сподіваємося, ви відповіли «так». Ось кілька порад для ефективної експозиції.

Робіть свої експозиції досить складними. Вони мають викликати у вас відчуття дискомфорту, але водночас не повинні зовсім вибивати вас із колії, інакше ви не захочете продовжувати вправи. Продовжуйте регулярно поміщати себе в ситуації, які вас лякають, і з кожним разом робіть їх трохи складнішими для себе.

Майте на увазі, що одного разу недостатньо. Вам потрібно регулярно зустрічатися віч-на-віч зі своїм страхом – до тих пір, поки ви не звикнете до відповідних обставин (тобто відбудеться десенситизація – пониження чутливості, зниження норми емоційного реагування) [59, с. 185-193; 61].

Робіть свої сеанси експозиції досить тривалими. Залишайтеся в ситуації доти, доки ваші тривожні почуття не скоротяться приблизно на 50%.

Визначте, які дії ви робите, щоб уникнути ситуації, що тривожить вас або спробувати проконтролювати фізичні симптоми тривоги. Згадайте: ми називаємо подібні дії поведінкою уникнення. Дуже важливо, щоб під час сеансів експозиції ви чинили опір своєму бажанню вдатися до звичної поведінки уникнення.

Переконуйте себе в тому, що ви цілком здатні прийняти, винести, перетерпіти дискомфорт, пов'язаний із тривогою. Так, вам це не сподобається, але ви переживете це.

Ведіть записи про хід і результати своїх вправ з експозиції, щоб мати можливість оцінити свій прогрес.

Вам потрібно боротися не з симптомами тривоги, а зі своєю захисною поведінкою і прагненням уникнути ситуацій, які можуть спровокувати напад тривоги.

Наступний робочий аркуш заповнюйте у два етапи.

1. У першому стовпчику запишіть 5-10 ситуацій, у яких ви зазвичай відчуваєте тривогу.

У другому стовпчику дайте кожній із цих ситуацій оцінку за шкалою від 0 до 10, де 0 – взагалі немає тривоги, 5 – помірна тривога, а 10 – сильна тривога.

Виходьте зі своїх припущень про те, наскільки сильну тривогу ви відчували б у подібних ситуаціях.

Стен – хлопець із нашого прикладу, який страждає від панічних атак, заповнив робочий аркуш 3.7 щоб визначити тривожні для нього ситуації.

Таблиця 3.13

Робочий аркуш 9.7. Виклики, які можна кинути самому собі: приклад

Стена

Ситуація, що провокує тривогу	Очікуваний рівень тривоги
1. Сходити в магазин на розі	3
2. Зателефонувати на роботу щодо лікарняного	9
3. Проїтися пішки до центру міста	10
4. Купити продукти на ринку	8
5. Сходити в місцевий паб	6
6. Повернутися на роботу	10
7. Проїхатися на автобусі	7
8. Посидіти у своєму саду	1
9. Відповісти на телефонний дзвінок	2
10. Піти в гості до друга	5

Складіть власний список завдань-викликів, заповнивши робочий аркуш 3.8. На цьому етапі немає необхідності розташовувати їх у таблиці в порядку зростання складності. Записуйте ситуації в довільному порядку, а потім давайте їм оцінку за шкалою від 0 до 10.

Таблиця 3.14

Робочий аркуш 9.8 Виклики, які можна кинути самому собі

Ситуація, що провокує тривогу	Очікуваний рівень тривоги
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Включіть до цього списку ситуації, яких ви уникали через свої тривожних

почуттів. Якщо ви тривожилися і вдавалися до захисної поведінки протягом тривалого періоду часу, то ви можете забути згадати тут заняття/дії, які ви колись здійснювали, а потім закинули. Постарайтеся дуже уважно проаналізувати ті аспекти вашого життя, якими ви нехтували через тривогу.

Наступна вправа зовсім нескладна. Просто погляньте на заповнений вами робочий аркуш 3.8 і на оцінки, які ви дали кожній із ситуацій, що вас лякають, а потім розташуйте їх у порядку зростання рівня тривоги – від тих, що викликають мінімальну тривогу, до ситуацій, які максимально тривожать вас. Внесіть їх у такому порядку в робочий аркуш 3.9. Останній стовпець цього аркуша можна використовувати для запису оцінок фактичного рівня тривоги під час реальної зустрічі зі страшними обставинами. Нерідко ця оцінка виявляється нижчою за прогнозовану. Це зумовлено тим, що очікування страшних подій часто переноситься людиною важче, ніж самі ці події. Тому останній стовпець цього аркуша потрібно заповнювати вже після виконання ваших вправ з експозиції.

Таблиця 3.15

Робочий аркуш 3.9. Мій рейтинг страшних ситуацій

Ситуація, що провокує тривогу	Очікуваний рівень тривоги (за шкалою від 0 до 10)	Фактичний рівень тривоги (за шкалою від 0 до 10)

Отже, ви склали рейтинг ситуацій, що тривожать вас. Тепер можете запланувати, коли і де ви зустрінетеся з цими ситуаціями віч-на-віч – починаючи з невеликих кроків і закінчуючи повномасштабним зануренням у ситуацію. Рейтинг допоможе вам почати з простіших для вас ситуацій, а наступний розділ допоможе підготувати план зустрічі з ними.

№ 5 Готуємо план експозиції

Тепер час зайнятися перетворенням ваших намірів на дії. Більшість людей постійно відкладають експозицію на потім, тому краще призначити конкретний час для неї. Чесно кажучи, зустріч зі своїми страхами – заняття не з приємних, тому відкладати його легше, ніж зібратися з духом і зробити те, що потрібно. Але якщо ви не пропрацюєте свою тривогу зараз, вам все одно доведеться зустрітися з нею в майбутньому.

Не такий страшний чорт, як його малюють. У багатьох випадках виявляється, що фактична експозиція далеко не така страшна, як ви припускали. Чим частіше ви будете виконувати вправи з експозиції, тим швидше ви зможете подолати свою проблему підвищеної тривожності.

Використовуючи заповнений вами робочий аркуш 3.9 перелічіть ситуації, що лякають, які викликають у вас найменшу тривогу, і вкажіть оцінки ступеня тривоги, які ви дали їм. Наприклад, Стен вибрав такі три заняття для своїх перших вправ з експозиції: посидіти у своєму саду, відповісти на телефонний дзвінок, сходити в магазин на розі. Обрані вами ситуації будуть являтимуть собою перші цілі для експозиції. Тепер виберіть конкретний день і конкретний час для проведення першого сеансу експозиції. Вибір конкретного часу допомагає вам дійсно розпочати справу, а не відкласти її на невизначений термін. Також призначте час для повторного виконання тієї ж вправи. Повторення – ключ до успіху! Якщо це можливо, повторюйте експозицію щодня. Що частіше ви будете її повторювати, то краще. Так. Стен вирішив, що буде сидіти у своєму саду по півгодини тричі на день протягом одного тижня. Він також вирішив, що буде відповідати на кожен телефонний дзвінок і ходитиме в магазин на розі один раз у понеділок, два рази у вівторок і три рази в середу.

Тривалість сеансів експозиції може бути різною. Запам'ятайте основне правило: залишайтеся в ситуації доти, доки ваша тривога не зменшиться досить суттєво (в ідеалі приблизно на 50%). Після проведення кількох сеансів експозиції за кожному з обраних вами занять, що провокують тривогу, можете переглянути свій рейтинг і оцінити, наскільки знизився ваш рівень тривоги.

Заповніть робочий аркуш 3.10 щоб підготувати власний план експозиції.

Таблиця 3.16

Робочий аркуш 9.10. Мій план експозиції

Конкретне заняття/дія для експозиції	Оцінка відповідно до рейтинга	День і час, призначені для першого сеансу експозиції	Дні та час, призначені для повторних сеансів експозиції

Поступово просуваючись далі за своїм рейтингом, ви кидаєте собі виклик, але не створюєте різких перевантажень. Це добре, але стежте також за тим, щоб ваш рух був не надто повільним! Подумайте, чи впоралися б ви одразу з двома позиціями свого рейтингу за один раз? Якщо вважаєте, що це адекватне навантаження для вас, спробуйте так і зробити, щоб прискорити прогрес.

№ 6 Ведіть записи про свої вправи з експозиції

Записи допомагають вам оцінити свій прогрес із плином часу. Записуючи деталі своїх сеансів експозиції, ви також зможете зрозуміти, чи достатньо вони тривалі для того, щоб рівень вашої тривоги знижувався природним чином. Не існує якогось універсального значення тривалості ефективного сеансу експозиції. Іноді й двадцяти хвилин більш ніж достатньо, у той час як інші ситуації можуть вимагати вашої участі протягом години (або навіть довше). Ми рекомендуємо записувати оцінку свого рівня тривоги на початку, в середині та наприкінці сеансу експозиції, щоб визначити, чи оптимальною була його тривалість.

Заповніть робочий аркуш 3.11 щоб зафіксувати подробиці ваших вправ з експозиції. Оцінюйте рівень тривоги за шкалою від 0 до 10, де 0 – взагалі немає тривоги, 5 – помірна тривога, а 10 – сильна тривога.

Таблиця 3.17

Робочий аркуш 3.11 Мої записи про сеанси експозиції

Опис дії/заняття для експозиції	Загальна тривалість сеансу експозиції	Рівень тривоги на початку сеансу експозиції (за шкалою від 0 до 10)	Рівень тривоги в середині сеансу експозиції (за шкалою від 0 до 10)	Рівень тривоги в кінці сеансу експозиції (за шкалою від 0 до 10)

№ 7 Знаходимо свої прояви захисної поведінки

Деструктивні патерни поведінки приносять короткочасне полегшення, але в довгостроковій перспективі лише посилюють ваші проблеми. Іноді ви можете помітити, що під час сеансу експозиції рівень вашої тривоги залишається високим. У такому разі необхідно перевірити, чи не застосовуєте ви захисну поведінку, самі того не усвідомлюючи. Дуже важливо ідентифікувати всі свої патерни захисної поведінки та записати інформацію про них. Завдяки цьому ви зможете вчасно розпізнавати й усувати їх. Захисна поведінка – це будь-які ваші дії, за допомогою яких ви намагаєтеся мінімізувати тривожні почуття, приховати свої прояви тривоги від оточуючих, «сховатися» від потенційних подій, які можуть налякати (наприклад, втрата здатності ясно мислити й усвідомлено діяти під час панічної атаки). Список варіантів захисної поведінки, по суті, нескінченний.

У робочому аркуші 3.12 наведені приклади деяких поширених способів «захисту» від паніки.

Щоб ідентифікувати власні патерни захисної поведінки, зверніть увагу на те, що ви робите в ситуаціях, які вас лякають, щоб заспокоїти себе/запобігти розвитку симптомів паніки. Враховуйте навіть незначні нюанси своєї захисної поведінки.

Приклад: Стен зрозумів, що здійснював безліч різних «захисних» дій, оскільки вважав, що вони допомагають йому запобігти виникненню панічної атаки або пом'якшити панічні відчуття. Стен перерахував свої неефективні способи боротьби з панічними атаками та агорафобією в робочому аркуші 3.12.

Таблиця 3.18

Робочий аркуш 3.12 Захисна поведінка Стена

Ситуація, що лякає	Типова захисна поведінка
Проїхатися на автобусі	1) Сидіти/стояти біля дверей автобуса. 2) Слухати музику в навушниках. 3) Намагатися не дивитися в очі оточуючим. 4) Намагатися контролювати своє дихання.
Сходити в магазин на розі	1) Ходити в магазин тільки в той час, коли там мало людей. 2) Заздалегідь готувати точну суму, щоб не доводилося чекати здачу. 3) Швидко розплачуватися і з усіх ніг нестися назад додому.
Сходити в місцевий паб	1) Намагатися не привертати уваги; відвертатися від оточуючих. 2) Одягати легкий одяг, щоб було не так спекотно. 3) Думати про те, що вже скоро я зможу піти додому. 4) Не пити алкогольні напої, щоб уникнути запаморочення. 5) Постійно смикати в руках ключі та телефон, щоб приховати від оточення тремтіння в руках. 6) Стежити, чи не проявляються у мене симптоми паніки.

Погляньте на заповнений вами робочий аркуш 3.9 – список ситуацій, що лякають вас, та їхні оцінки, і подумайте, що ви зазвичай робите в цих ситуаціях, щоб зупинити, мінімізувати або контролювати свої тривожні почуття і фізичні відчуття. Внесіть ці дії в робочий аркуш 3.13.

Таблиця 3.19

Робочий аркуш 3.13 Моя захисна поведінка

Ситуація, що лякає	Типова захисна поведінка

№ 8 Позбавляємося від виснажливого занепокоєння

Якщо у вас є проблема з тривогою, то ви напевно часто турбуєтеся і переживаєте про щось. Звичайно, кожен із нас час від часу турбувався. Ні про що не турбуються тільки ті, кого нічого не цікавить і не хвилює. Однак є велика різниця між здоровою занепокоєністю та нездоровою тривогою, яка включає в себе непродуктивне занепокоєння. Занепокоєння забирає багато часу та сил, є

непродуктивним і підживлює тривогу.

Заповніть робочий аркуш 3.14 щоб побачити, наскільки ви схильні до непродуктивної тривоги.

Таблиця 3.20

Робочий аркуш 3.14 Аналіз моєї схильності до занепокоєння

Які три мої основні побоювання зараз?
1.
2.
3.
У моїх побоювань є якісь спільні теми? Чи схильний я до того, щоб постійно переживати з приводів, що належать до одного й того самого типу/категорії?
Тема 1:
Тема 2:
Тема 3:

Занепокоєння негативно впливає на якість мого сну, заважає мені насолоджуватися життям, згубно позначається на моїх стосунках, знижує мою здатність зосереджуватися/нормально функціонувати? Перерахуйте конкретні приклади того, яким чином ваше занепокоєння може створювати для вас проблеми.

Таблиця 3.21

Приклади того, яким чином ваше занепокоєння може створювати для вас проблеми

Ви вважаєте, що здатні ефективно справлятися з виявленими вами темами для занепокоєння?			
☐	☐	☐	☐
Безумовно так	Можливо, ні	Імовірно, ні	Безумовно ні
Після того як ви впораетесь з одним побоюванням, ви незабаром фокусуєтесь на нових приводах для занепокоєння?			
☐	☐	☐	☐
Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
Ви часто переживаєте з приводу можливих негативних подій, які навіть ще не відбулися?			
☐	☐	☐	☐
Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
Ви намагаєтесь вирішити кожну потенційну проблему ще до того, як вона сталася?			
☐	☐	☐	☐
Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди

Продовж., табл. 3.21

Ви вважаєте, що занепокоєння підготує вас до несприятливих подій або запобіжить таким подіям?			
☐	☐	☐	☐
Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди

Якщо ви помітили, що ваші найбільш сильні поточні побоювання після деякого часу повертаються в злегка видозміненій формі, значить, у вас точно є яскраво виражені теми для занепокоєння. Це означає, що ви схильні до надмірного занепокоєння саме в цих сферах вашого життя, навіть коли в них фактично не відбувається нічого поганого. Поширені теми для занепокоєння включають у себе фінанси, здоров'я, стосунки та думку інших людей про вас. Цей робочий аркуш допоможе вам зрозуміти, що ваша проблема з постійним занепокоєнням часто невідповідна масштабам фактичних проблем. Інакше кажучи, найбільше неприємностей приносить вам сам процес занепокоєння.

Якщо в робочому аркуші 3.14 ви відзначили багато пунктів «часто» і «завжди», то у вас, імовірно, є проблема з нездоровим занепокоєнням. Якщо звичка турбуватися увійшла у ваше життя вже давно, то вам може бути не так вже й просто зрозуміти, що можна натренувати себе просто відпускати свої тривожні думки. Занепокоєння дійсно схоже на шкідливу звичку. Хороша новина в тому, що зі шкідливими звичками можна впоратися, якщо проявити наполегливість. Так, доведеться попотіти, але результат безперечно вартий того! Коли ви тільки починаєте чинити опір своїй звичці, у вас може виникнути дивне відчуття вразливості. Але з часом ви звикнете до приємного відчуття свободи від нав'язливого занепокоєння.

Зробіть так, щоб у вас не було часу на занепокоєння. Займіть себе якоюсь діяльністю і навчіться перемикаати увагу зі своїх переживань на щось інше. Вибирайте заняття, які вимагають концентрації уваги, наприклад складайте пазли, розв'язуйте задачі з обчисленнями. Фізичні вправи також дуже корисні й можуть допомогти вам буквально «вигнати разом із потом» своє занепокоєння.

Коли вас охоплює занепокоєння, спробуйте заповнити робочий аркуш 3.15 щоб вирватися з його полону.

Таблиця 3.22

Робочий аркуш 3.15 Аналіз мого занепокоєння

Моє поточне побоювання.	
Це реальна проблема, над вирішенням якої я можу попрацювати сьогодні?	
Якщо так, то які практичні дії я можу зробити для вирішення цієї проблеми?	
Крок 1:	
Крок 2:	
Крок 3:	
Крок 4:	
Крок 5:	
Якщо ні, то на які дії/заняття я можу спрямувати свою увагу, замість того, щоб фокусуватися на своїх переживаннях?	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Занепокоєння – непроханий гість, який вперто не бажає йти. Спочатку ви будете відчувати постійне фонове бажання потурбуватися з якогось приводу. Нагадайте собі, що занепокоєння не допомагає ні запобігати, ні вирішувати проблеми. Без шкідливої звички «турбуватися» ваше життя гарантовано стане кращим [59, с. 193-206].

3.2. Практичні рекомендації для шкільних психологів з регуляції станів агресивності

Автор зазначає, що в агресивних дітей слабо розвинений контроль над

своїми емоціями, а часто і просто відсутній, тому важливо в корекційній роботі з такими дітьми сформувати навички контролю та управління власним гнівом, навчити дітей деяким прийомам саморегуляції, які дозволять їм зберегти певну емоційну рівновагу в проблемній ситуації. Важливо також, щоб діти освоїли релаксаційні техніки, оскільки, крім управління негативним станом, релаксаційні техніки допоможуть їм знизити рівень особистісної тривожності, який в агресивних дітей досить висока. Найкраще проводити заняття в режимі офлайн у шкільному класі.

Корекційна робота в цьому напрямі полягає:

- 1) у встановленні певних правил, які допоможуть дітям впоратися з власним гнівом;
- 2) у закріпленні цих правил (навичок) у рольовій грі (провокуючій ігровій ситуації);
- 3) у навчанні релаксаційних технік із застосуванням глибокого дихання.

№ 1 Введення правил

1. Перш ніж перейдеш до дії, скажи собі «Стоп!». Для ефективнішого засвоєння навички слід намалювати з дитиною знак «СТОП» у вигляді кола з каймою, всередині якого великими літерами й написано «СТОП».

Можна зробити цей знак із картону і покласти його в кишеньку. Щоразу, коли захочеться вдарити або штовхнути кого-небудь чи проявити активну вербальну агресію, потрібно доторкнутися до кишеньки, де лежить знак «СТОП» або просто уявити його. Кайму слід розфарбувати в спокійні кольори (синій, блакитний, зелений, золотистий, помаранчевий) і підібрати відповідний колір до слова «СТОП». Наприклад, до синьої кайми підійде «СТОП» помаранчевого або золотого кольору, до блакитної – зеленого. У всякому разі, поєднання кольору має діяти заспокоїливо на дитину і подобатися їй.

2. Перш ніж перейдеш до дії, глибоко вдихни і порахуй до 10.
3. Для особливо задиркуватих дітей. Перш ніж перейдеш до дії, сильно стисни кулаки і розіжми їх. Так можна робити до 10 разів.
4. Переведення деструктивних дій з фізичного на вербальний план. Перш, ніж

перейдеш до дії, зупинись і подумай, що ти хочеш зробити.

5. Інші правила. До цього типу правил належать індивідуальні правила, складені для конкретної дитини, залежно від характеру виявленої нею агресії (говорить грубо зі старшими, псує речі, боляче б'є тощо). Наприклад, такими правилами можуть бути: «Говори шанобливо зі старшими», «Стався дбайливо до речей», «Тримай руки при собі».

Важливо під час складання таких правил відмовитися від використання негативної частки «не»: «не бийся», «не ламай», «не груби» тощо.

Усі ці вправи можна виконувати в рольовій грі як самі по собі, так і в поєднанні одна з одною. Багато дітей легко роблять вправи в 2-5, якщо спочатку їм вдається візуалізувати знак «СТОП».

№ 2 Закріплення правил у рольовій грі (авторський варіант)

Перш ніж перейти до закріплення правила в рольовій грі:

– слід розпитати дитину, у якій ситуації найчастіше вона злиться і їй хочеться вдарити при цьому когось, штовхнути, обізвати, зіпсувати чийсь речі тощо, і скласти перелік цих ситуацій;

– слід її розпитати, чи вдавалося їй іноді стримувати себе, і якщо так, то у яких випадках (як правило, це ситуації менш напружені для дитини), і що допомогло їй стримувати себе («помічники»), і скласти список «помічників», якщо такі є;

– потім вводиться правило (будь-яке одне!). Його також бажано записати. Далі її слід попросити уявити початок конфліктної ситуації, згадати своїх «помічників», а також уявити, що їй вдалося виконати правило, і простежити в уяві, як за таких умов розвивається ситуація далі;

– якщо дитині вдалося зробити цю вправу, то береться провокувальна ситуація, схожа на одну з тих, що представлені в переліку (але починати потрібно з менш конфліктної), і з урахуванням введеного правила програється в рольовій грі, де психолог або сам бере на себе роль «противника-жертви», або запрошує для цієї ролі іншу дитину;

– для якнайшвидшого закріплення навички можна використовувати

заохочувальні наклейки, призи, привітання тощо.

№ 3 Релаксаційні техніки, спрямовані на навчання дитини управління своїм гнівом і зниження рівня особистісної тривожності

В агресивних дітей відзначається високий рівень м'язової напруги. Особливо він високий у ділянці рук, обличчя, шиї, плечей, грудної клітки та живота. Такі діти потребують м'язової релаксації. Релаксаційні вправи краще проводити під спокійну музику.

Регулярне виконання релаксаційних вправ робить дитину більш спокійнішою, врівноваженою, а також дає змогу дитині краще зрозуміти, усвідомити почуття власного гніву. У результаті дитина краще володіє собою, контролює свої деструктивні емоції та дії. Релаксаційні вправи дають змогу дитині оволодіти навичками саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан.

Перш ніж приступити до м'язової релаксації, необхідно навчити дітей глибокого дихання. Розслабленню сприяє повільне та глибоке дихання за допомогою діафрагми:

а) під час вдиху постаратися наповнити повітрям живіт, а потім, продовжуючи вдих, заповнити повітрям груди. Коли дитина відчує, що продовжувати вдихати їй важко, нехай злегка стисне діафрагму (перед вправою треба показати дитині, де розташована діафрагма) і плавно видихне, живіт при цьому почне втягуватися;

б) коли дитина освоїть дихання животом за допомогою діафрагми, потрібно навчити її затримки дихання. Для цього, після того як вона зробить вдих, нехай постаратися не відразу видихнути повітря, а злегка затримати його, а вже після плавно видихнути.

Глибокий вдих - затримка дихання - плавний видих.

Бажано поступово довести вдих до 5 ударів пульсу, затримку дихання - до 3 ударів, а плавний видих – до 5 ударів пульсу (5 - 3 - 5);

в) після того як дитина освоїла глибоке дихання із затримкою із рахунком, можна підключати до дихання візуальні образи.

Для цього необхідно:

– сісти зручніше або лягти;

- зробити глибокий вдих;
- на затримці дихання уявити людину, на яку розлютився (або ситуацію);
- видихнути свій гнів (злість) у вигляді хмаринки;
- зробити вправу кілька разів.

Іноді на затримці дихання в дітей виникає зоровий (символічний) образ гніву (нехай вони його теж видихнуть у вигляді хмаринки);

г) коли дитина навчилася робити попередні вправи, можна переходити до вправ із використанням м'язової релаксації (авторська модифікація релаксаційних вправ Алворда, 1998).

Нехай дитина сяде зручніше або краще ляже. Попросіть її уявити ситуацію, яка злить, або людину, яка викликає дане почуття, і відзначити, в яких частинах тіла при цьому виникає найбільше напруження. Нехай дитина повідомить вам про ці напружені зони у своєму тілі. Відразу (поки дитина ще не освоїлася з цією технікою) слід простежити, чи всі ділянки тіла дитина відзначила, оскільки їх може бути кілька (наприклад, шия, плечі, ноги). Після того як усі ділянки тіла будуть визначені, слід приступити безпосередньо до вправи з м'язового розслаблення.

Розслабляти м'язи необхідно в такій послідовності:

- руки (кисть, передпліччя, плече);
- шия;
- живіт;
- ноги;
- голова, здебільшого лицьова частина (рот, ніс, лоб). Наприклад, якщо дитина відчуває напругу в лобовій частині голови, руках і животі, то вправи на розслаблення починають із рук, потім працюють із м'язами живота, а потім вже приступають до обличчя (лоб).

Вправа виконується в такий спосіб.

1. Дитина вже зручно сидить або лежить:

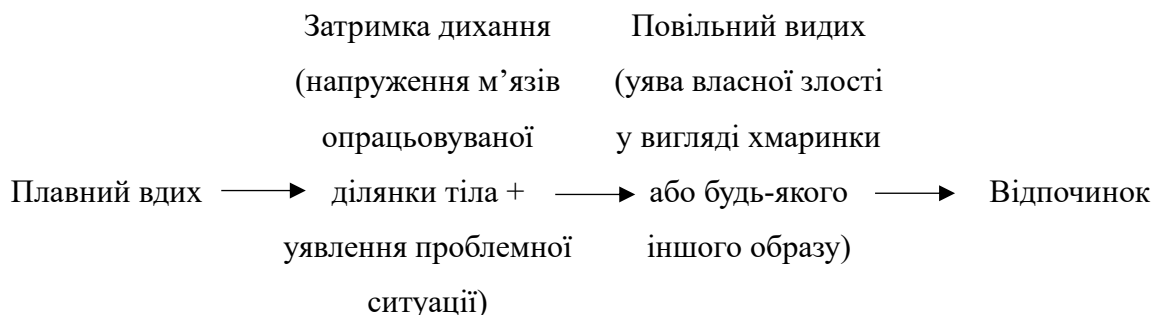
- робить глибокий вдих;
- на затримці дихання сильно напружує м'язи тієї ділянки тіла, з якою ви працюєте, і уявляє ту людину, на яку розлютилася;

– на видиху у вигляді хмаринки видихає свій гнів (відпускає його).

Потім якийсь час відпочиває. Вправу з кожною ділянкою тіла слід повторити 1-2 рази.

Таблиця 3.23

План вправи: Вправа з м'язового розслаблення



2. Потім переходять до наступної ділянки тіла. І так доти, доки всі ділянки тіла, які відгукувалися на проблемну ситуацію, не будуть опрацьовані.

3. Після цього робиться вправа «Морська зірка», щоб тіло повністю відпочило й релаксувало. Вправу бажано виконувати під музику. Попросіть дітей заплющити очі та уявити місце, де вони люблять відпочивати, де вони завжди себе добре та безпечно почуваються. Потім нехай вони уявляють, що перебувають у цьому місці та роблять у цьому місці те, від чого вони відчують радість і задоволення (в іншому варіанті – те, що їм хочеться).

Тривалість вправи 1-2 хв.

Наприкінці вправи попросіть дітей розплющити очі, потягнутися кілька разів, сісти, глибоко вдихнути і встати.

4. Слід обговорити вправи з дитиною:

- що було легко зробити, а що важко;
- як змінювався її стан у процесі роботи;
- чи змінилися її почуття до кінця вправи, і чим вони відрізняються від початкових.

Дані вправи з глибокого дихання та м'язової релаксації з підключенням візуальних образів також чудово працюють із проблемами м'язової тривожності. Тільки замість ситуацій (людей), що викликають гнів, представляються ситуації, що

викликають страх, занепокоєння, тривогу. Всі інші процедури повністю збігаються [62, с. 26-31].

На основі отриманих результатів дослідження, для шкільних психологів було розроблено практичні рекомендації з регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

Для регуляції станів тривожності було обрано збір практичних завдань, які засновані на когнітивно-поведінковій терапії. Завдяки своїй здатності ефективно змінювати когнітивні та поведінкові моделі, когнітивно-поведінкова терапія є оптимальним вибором для регуляції тривожності у школярів підліткового віку, забезпечуючи психологам конкретні інструменти для практичного застосування.

Для регуляції станів агресивності були обрані прийоми саморегуляції, які дозволять дітям зберегти певну емоційну рівновагу в проблемній ситуації. В агресивних дітей слабо розвинений контроль над своїми емоціями, а часто і просто відсутній, тому важливо під час роботи з такими дітьми сформувати навички контролю та управління гнівом. В роботі були запропоновані релаксаційні техніки із застосуванням глибокого дихання, оскільки, крім управління негативним станом, релаксаційні техніки допоможуть знизити рівень особистісної тривожності, який в агресивних підлітків досить високий.

ВИСНОВКИ

Мета дипломної роботи була досягнута, отже на основі емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для регулювання станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності для школярів підліткового віку. Завдяки проведеному дослідженню у Запорізькій гімназії №47, у якому брало участь 26 респондентів, було отримано дані, що підтвердили наявність кореляційних зв'язків між тривожністю та агресивністю у дітей.

Використання непараметричної вибірки та аналізу рангової кореляції Спірмена дозволило виявити взаємозв'язок між цими психологічними станами. Отримані результати були застосовані для розробки практичних рекомендацій для шкільних психологів з регуляції станів тривожності з урахуванням їх зв'язку зі станами агресивності.

Для регуляції станів тривожності були запропоновані методи засновані на когнітивно-поведінкової терапії. Вони представлені у вигляді завдань з детальною інструкцією та поясненнями як їх потрібно виконувати, перевага цього метода полягає в тому, що його можна дати дітям на самостійне опрацювання або проходити завдання з шкільним психологом.

Для регуляції станів агресивності були запропоновані прийоми саморегуляції та релаксаційні техніки з використанням глибокого дихання. В роботі рекомендується проводити заняття з шкільним психологом.

Запропоновані вище методи визначаються як ефективні інструменти для роботи з підлітками, що мають високий рівень тривожності та агресивності. Завдяки цим рекомендаціям учні можуть посилити здатність керувати своїми тривожними та агресивними станами у повсякденному житті, що буде позитивно впливати на їх соціальну взаємодію та загальне покращення самопочуття.

Різні елементи отриманих результатів даної роботи були представлені у вигляді тези, апробація проходила на V Всеукраїнській наук.-практ. конференції (Запоріжжя, 14-15 трав. 2024 р.).

Таким чином гіпотеза була доведена, а саме що між тривожністю і агресивністю є позитивна кореляція і завдяки цьому впливаючи на змінні агресивності і тривожності можна змінювати вплив різних видів агресивності на різні стани тривожності школярів підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гнатко І. О. Особливості проявів агресивної поведінки підлітків та осіб юнацького віку: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / І. О. Гнатко; наук. керівник к.психол.н. І. Р. Крупник. Херсонський держ. ун-т, Соціально психологічний ф-т, Кафедра загальної та соціальної психології. Херсон: ХДУ, 2019. С. 48.
2. Термінологічний словник російсько-української війни / Васютинський В.О. та ін. Київ: Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 20 с.
3. Іванова В. В. Практична психологія та соціальна робота. *Причини та форми агресивної поведінки підлітків*. 2000. № 5. С. 14-16.
4. Гошовський Я. О. Психологія: теорія і практика. *Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків*. Наукової бібліотеки МДУ, 2018. Вип. 2. С. 1-10.
5. Волянська О. В. Соціологія. *Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації*. Вісник НУ «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого» 2016. № 3. (30) С. 1-18.
6. Гошовський Я. О. Причорноморські психологічні студії. *Специфіка самоідентичності депривованих підлітків: ревіталізаційний ракурс*. 2017. С. 30-34
7. Качанова Ю. В. наук. праці. Соціологія. *Агресивність та агресія як соціологічні категорії*. 2010. Вип. 133. Т. 146. С. 1-5.
8. Чамлай І. В., Гриньова Н. В. Психологічний журнал. *Використання тренінгових технологій для мінімізації деструктивного впливу агресивності на міжособистісні стосунки підлітків*. ред. О. Д. Сафін та ін. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. №5. С. 69-78.
9. Кісіль З. Р. *Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці*. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Випуск 1. С. 32-40.
10. Єсіна Н. О., Вазуля К. С. Актуальні проблеми досліджень у галузі

соціальної педагогіки і соціальної роботи. *Поняття та сутність жорстокої поведінки підлітків як соціально-педагогічної проблеми*: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конференції (Харків, 19 трав. 2023 р.) Харків: Вид-во ХНПУ ім. Сковороди Г. С., 2023. С. 122-124.

11. Лукіянчук А.М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості майбутнього кваліфікованого робітника: навчально-методичний посібник.. Вид 2, поробл. доповн, Біла Церква: БІНПО, 2020.139 с.

12. Методи психологічних досліджень. *Предмет, завдання та методи психології*: веб-сайт. URL: [Методи психологічних досліджень - Основи психології - Підручники для вузів онлайн \(pidru4niki.com\)](https://pidru4niki.com/1043113/psychology/1043113) (дата звернення: 01.05.2024).

13. Павелків В. Р. Проблеми сучасної психології. *Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці.*: зб. наук. праць. Кривий ріг: К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 30. С. 1-12.

14. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць / За ред. Ю. М. Карандашева, Т. В. Сенько та ін. заг. ред. Н. М. Токарева Вип.6. Кривий Ріг: КП ДВНЗ КНУ, 2016. С. 322.

15. Мойсеева О. Є. *Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції*. Психологічні проблеми роботи з делінквентами. Юридична психологія. 2015. №1. С.139–147.

16. Олійник Ю. Взаємозв'язок агресії з самооцінкою осіб юнацького віку: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / Ю. Олійник; наук. керівник д.пед.н. Г. Лялюк; ЛьвДУВС, Кафедра теоретичної психології. Львів: ДУВС, 2023. С. 60.

17. Волянська О. В. *Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації*. Вісник Національного університету «Юридична академія ім. Ярослава Мудрого». 2016. №3 (30). С. 117–134.

18. Лемак, М. В., Петрище, В. Ю. Методичне видання «Психологу для роботи. Діагностичні методики». Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2011. 613 с.

19. Петечел О. Ю. Юридична психологія в Україні: здобутки та перспективи. *Щодо співвідношення понять «агресія» та «агресивність»*: матеріали наук.-практ. конференції (Київ, 24 квіт. 2015 р.) Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2015. 252 с.
20. Менжега К. В. Теорія і практика сучасної психології. *Особливості зв'язку рівня тривожності в підлітків і схильності до обману*. Інститут післядипломної освіти КНУ ім. Тараса Шевченка. 2019. № 6, Т. 2. С. 1-6.
21. Галієва О. М. *Диференціація понять «тривога» та «тривожність»*. Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 49. С. 32-48.
22. Попович І. С., Барановська Я. Г. Молодь в сучасній психології. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія. *Теоретичне аналізування тривожності в підлітковому віці*: матер. X Міжнародної наук.-практ. конференції студентів, аспірантів та фахівців у галузі психології (м. Суми, 22 лист. 2018 р.). Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 14–17.
23. Гошовський Я. О. Ревіталізація дітей з особливими потребами: монографія. *Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей підлітків в умовах інтернатного закладу*. Луцьк: ПП Іванюк В.П.. 2013. С. 181-236.
24. В. Климчука, С. Лодзінського, С. Рудницького *Суспільно-політичні та психологічні студії*. Вип.1 Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 107.
25. Чуйко О.В., Іванова І.В. Актуальні проблеми психології. *Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності*. 2017. Том XI Вип. 16. с. 215-226.
26. Матеріали наук.-конф. професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 р. (16–17 трав. 2019 р.): у 2-х томах. Том 1. Вінниця: ДНУ ім. Василя Стуса. 2019. 195 с.
27. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді наук.-метод. посіб.: Міленіум, 2006. 204 с.
28. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного я у підлітковому віці: дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психол. наук: 19.00.07 / Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 225 с.

29. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності* / гол. ред. Т. М. Титаренко та ін. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.

30. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: методичні рекомендації. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2010. 84 с.

31. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Титаренко Т. М та ін. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

32. Суспільні трансформації: людина, держава, соціум: матеріали доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (29 жовт. 2020 р.). Львів: Львівський інститут ПрАТ ВНЗ МАУП, 2020. 352 с.

33. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2007.

34. Бех І. Д. Емоційна сфера особистості як простір дії прийомів психокорекції. веб-сайт. URL: [1_ЕМОЦІЙНА_СФЕРА_ОСОБИСТОСТІ_ЯК_ПРОСТІР_ДІЇ_ПРИЙОМІВ_ПСИХОКОРЕКЦІЇ.pdf \(iitta.gov.ua\)](https://iitta.gov.ua/1_ЕМОЦІЙНА_СФЕРА_ОСОБИСТОСТІ_ЯК_ПРОСТІР_ДІЇ_ПРИЙОМІВ_ПСИХОКОРЕКЦІЇ.pdf) (дата звернення: 01.05.2024).

35. Юхименко В. Ю. Взаємозв'язок девіації та рівня тривожності у підлітковому віці: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / Юхименко В. Ю. наук. керівник к.психол.н. Овсяннікова В.В. ЗНУ, соціальної педагогіки та психології ф-т, кафедра психології. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. С. 47.

36. Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та шляхи її корекції *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Зб. наук. праць. № 1 (45). 2018. Северодонецьк. 2018. С. 108-117. (Наукове фахове видання України з психології (наказ МОН № 1604 від 22.12.2016)).

37. Шевченко Н. Ф. Ціник Я. Л. International Science Group. *Емпіричне дослідження проявів агресивності у дітей старшого дошкільного віку*: XII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE (Мадрид, Іспанія 18-19 берез. 2021) «DEVELOPMENT OF MODERN SCIENCE: THEORY, METHODOLOGY, PRACTICE», 2021. С. 201-204.

38. Бутузова Л.П. Ломанчук А.Л. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві. Превенція негативних наслідків підліткової агресивності: матеріали Всеукраїнської наук.-теор. інтернет-конференції (24 лист. 2021 р.) Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 246-250.

39. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Серія Соціологія: наук. журн. Чорном. держ. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв, 2010. Т. 146. Вип. 133. С. 50-54. веб-сайт. URL: [АГРЕСИВНІСТЬ ТА АГРЕСІЯ ЯК СОЦІОЛОГІЧНІ КАТЕГОРІЇ \(gooleusercontent.com\)](https://gooleusercontent.com) (дата звернення 01.05.2024).

40. Качмар О. В. фрустраційна теорія агресії. наук. праці: наук.-метод. журнал. 2016. Вип. 274. Т. 286. С. 30-36.

41. Бутузова Л. П., Ломанчук А. Л. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві. *Превенція негативних наслідків підліткової агресивності*: матеріали Всеукраїнської наук.-теор. інтернет-конференції (Миколаїв, 24 лист. 2021 р.) Миколаїв: Вид-во МНАУ, 2021. С. 246-250.

42. Психолог Альберт Бандура: *біографія, книги, творчість і відгуки*. 2021 : веб-сайт. URL: [Психолог Альберт Бандура: біографія, книги, творчість і відгуки \(ukrpublic.com\)](https://ukrpublic.com) (дата звернення: 01.05.2024).

43. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: Київ, 2015. Вип. 30. С. 483-494.

44. Lapinska T. V. Psycho-Emotional State Nurses Working in Conditions of Increased Stress (with Anti-Terrorist Operation Veterans). International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 2021. 2(30). URL: 10.31435/rsglobal_ijitss/30062021/7568 (дата звернення: 01.05.2024).

45. Podolska, A. ANALYSIS OF ANXIETY AS A PSY-CHOLOGICAL PHENOMENON AND USING ART THER-APY WORK WITH CLAY IN THERAPY FOR ANXIE-TY. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2021. 7 (7), 29-38. веб-сайт. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.3>. (дата звернення: 01.05.2024).

46. Гринечко А. Я. Особливості самовизначення тривожних підлітків. Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського НУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Вид-во Аксіома, 2011. Вип. 12. С. 260–270.

47. Тесленко М. М. Психологія і особистість. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. 2016. № 2 (10) Ч. 1. С. 105-115.

48. Тетяна І. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.

49. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ. 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.

50. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків: матеріали наук.-конф. професорсько-викладацького складу, наук. працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр. (Вінниця, 16–17 трав. 2019 р.): у 2-х томах. Т. 1.: ДНУ ім. Василя Стуса. 2019. С. 195.

51. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життестійкості та умови її формування, структура життестійкості. Книжка присвячена одному з сучасних аспектів соціальної психології: життестійкості особистості. Київ. 2009. С. 104.

52. Подольська Г. Ю. Науковий журнал. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. НАПНУ Інститут Психології ім. Костюка Г. С. 2021. № 7 (51) Вип. 7. с. 29-38.

53. Chung, J.E., Song, G., Kim, K. et al. Association between anxiety and

aggression in adolescents: a cross-sectional study. BMC Pediatr. 2019. №115. V.19. P. 1-9.

54. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. *Психологічні науки 2: науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*, 2015. С. 135-141.

55. Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та шляхи її корекції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. зб. наук. праць № 1 (45)., 2018. С. 108-117.

56. Пиріжок С. Ф., Томчук М. І. Особливості впливу шкільної тривожності на розвиток особистості підлітка. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти*: матеріали IV Подільської науково-практичної конференції (Вінниця, 2019 р.). Вінниця, 2019. С. 239.

57. Фальковська Л., Зінченко М. Вплив симпатії/антипатії учителя на рівень шкільної тривожності підлітків. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2017. С. 102-104.

58. Рангова кореляція Спірмена. *Математично-статистичні методи опрацювання та інтерпретації даних*: веб-сайт. URL: [Рангова кореляція Спірмена - Психологія праці - Підручники для вузів онлайн \(pidru4niki.com\)](https://pidru4niki.com/1/Psihologiya-pratsi-Pidruchniki-dlya-vuziv-onlain) (дата звернення: 01.05.2024).

59. Бранч, Р. Уиллсон, Р. Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников. 2. Парад, тит. англ.: Пер. с англ. СПб: Диалектика, 2020. 448 с.

60. Агорафобія. *Вікіпедія: вільна енциклопедія*: веб-сайт. URL: [Агорафобія — Вікіпедія \(wikipedia.org\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Агорафобія) (дата звернення: 01.05.2024).

61. Десенситизация. Психологіс. *Енциклопедія практичної психології*. : веб-сайт. URL: [Десенситизация - ПСИХОЛОГІС \(psychologis.com.ua\)](https://psychologis.com.ua/ua/desenstizatsiya) (дата звернення: 01.05.2024).

62. Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия Психологический практикум. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 160 с.

ДОДАТКИ

Додаток А – тест визначення показників і форм агресії за методикою А. Басса та
А. Дарки (адаптація О. Осницького)

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 відчути.
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 заздрять 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.

Додаток Б – Тест шкільної тривожності Філіпса

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
6. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, непоїшся, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які

не встигають у навчанні?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?

42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?

45. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?

48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?

50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірку роботи?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Додаток В – рис. 3.1 Типові фізичні відчуття, що супроводжують тривогу

