

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача ступеня бакалавра психології

Копач Єлизавети Ігорівни

за темою

«Особливості ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ніколаєнко Сергій Олександрович
«21 червня» 2022 р.

Суми 2022

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності. Було визначено сутність, види, причини та особливості прояву ворожості, агресивності і тривожності у старших підлітків.

В ході дослідження було застосовано опитувальник «Діагностика агресивних та ворожих реакцій» А. Басса – Е. Дарки та «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, що допомогли визначити рівень ворожості і агресивності та ситуативної і особистісної тривожності.

Було виявлено наявність кореляційних зв'язків між ситуативною і особистісною тривожністю. Отримані результати свідчать про те, що ситуативна тривожність у старших підлітків є присутньою при особистісній тривожності. Також були виявлені позитивні кореляційні зв'язки між ворожістю та особистісною і ситуативною тривожністю, що свідчить про те, що при наявності ситуативної та особистісної тривожності старші підлітки проявляють ворожість.

Проаналізовано підходи та методи психологічної корекції ворожості і агресивності із різним рівнем тривожності у старших підлітків, аргументовано використання групової та арт-терапії. Було проведено часткову апробацію цієї програми, описано етапи її проведення та охарактеризовано особливості реалізації програми у дистанційному форматі.

Ключові слова: агресивність, ворожість, тривожність, старші підлітки.

Abstract

Qualification work is devoted to the study of hostility and aggression of older adolescents with different levels of anxiety. The nature, types, causes and features of hostility, aggression and anxiety in older adolescents were identified.

During the study, the questionnaire "Diagnosis of aggressive and hostile reactions" A. Bass-E was used. Gifts and methods "Assessment of reactive and situational anxiety Ch. Spielberger-Yu. Khanin, who helped determine the level of hostility and aggression and situational and personal anxiety.

Correlations between situational and personal anxiety were found to be correlated. The results suggest that situational anxiety in older adolescents is present in personal. There have also been positive correlations between hostility and personal and situational anxiety, suggesting that older adolescents are hostile to situational and personal anxiety.

Approaches and methods of psychological correction of hostility and aggression with different levels of anxiety in older adolescents are analyzed, the use of group and art therapy is argued. A partial approbation of this program was carried out, the stages of its implementation were described and the peculiarities of the program implementation in remote format were described.

Key words: *aggression, hostility, anxiety, older adolescen.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОРОЖОСТІ І АГРЕСИВНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	9
1.1. Поняття ворожості та агресивності.....	9
1.1.1. Особливості ворожості і агресивності у старших підлітків.....	16
1.2. Тривожність як індивідуальна психологічна властивість.....	21
1.2.1. Тривожність у старших підлітків.....	25
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОРОЖОСТІ І АГРЕСИВНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	29
2.1. Методичне забезпечення дослідження ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності.....	29
2.2. Аналіз емпіричних результатів дослідження ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності.....	31
2.3. Інтерпретація результатів дослідження ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності.....	37
Висновок до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ВОРОЖОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	40
3.1. Особливості корекції ворожості і агресивності у старших підлітків методами групової терапії та арт-терапії.....	40
3.2. Програма корекції ворожості і агресивності старших підлітків....	42
із різним рівнем тривожності.....	42
3.3 Апробація програми корекції ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності.....	60

Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема взаємозв'язку тривожності та агресивності є надзвичайно актуальною як з наукової, та і соціальної точки зору. З нею стикаються велика кількість людей, які зазнають серйозних труднощів, які здатні надати істотний негативний вплив на якість життя людини та спровокувати агресивність та ворожість. В останні роки значно зріс інтерес до підліткової агресії. У зарубіжній психології проблему агресії вивчали Р. Берон, К. Лоренц, Д. Річардсон, З. Фрейд, Е. Фром та інші. У західній психології предмет агресії та агресивності постійно знаходиться у полі зору вчених та практиків. У вітчизняній науці проблему агресивності та ворожості старших підлітків у тому чи іншою мірою зачіпають у дослідженнях, Р. Бреслав, В. Долгова, Є. Змановська, С. Колосова, Я. Латюшин, Н. Платонова, О. Романін, М. Станкін, І. Фурманов та інші.

Старший підлітковий вік характеризується незрілістю суджень, імпульсивністю сильного бажання приймати власні рішення, наполягти своєму, властиві сильні коливання емоційного стану, небажання приймати у собі серйозні зобов'язання, відчуття, що суспільство їх не розуміє і не приймає, що може викликати у них агресивність і ворожість та тривожність за майбутнє.

Мета дослідження: виявити особливості ворожості та агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності та розробити програму корекції ворожості та агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності.

Об'єкт дослідження: ворожість та агресивність як властивості особистості.

Предмет дослідження: ворожість та агресивність старших підлітків із різним рівнем тривожності.

Завдання дослідження:

- 1) визначити теоретичні засади вивчення особливостей прояву ворожості, агресивності і тривожності;
- 2) провести емпіричне дослідження особливостей ворожості та агресивності із різним рівнем тривожності у старших підлітків;
- 3) розробити програму корекції агресивності та ворожості у старших підлітків із різним рівнем тривожності.

Гіпотеза дослідження: підлітки з високими рівнями ситуативної та особистісної тривожності проявляють також високі рівні ворожості та агресивності. Корекція ворожості і агресивності у підлітків із різним рівнем тривожності можлива за допомогою методів групової психокорекції, спрямованих, з одного боку, на зниження рівня тривожності у підлітків, а з іншого боку — на підвищення рівня самоконтролю та саморегуляції ворожості і агресивності в типових життєвих ситуація підлітків.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні методи: аналітичний огляд науково-методичної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз програм, навчальних посібників та методичних матеріалів;
- 2) емпіричні методи: опитувальник «Діагностика агресивних та ворожих реакцій» А. Басса-Е. Дарки, методика «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна»;
- 3) методи математичної обробки даних: показники описової статистики та кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона.
- 4) методи активного впливу: соціально-психологічний тренінг, методи арт-терапії.

Теоретична значущість дослідження: узагальнення і поглиблення уявлень щодо агресивності і ворожості у підлітків із різним рівнем тривожності.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути корисними в роботі практичних психологів та інших фахівців, що

можуть зіштовхуватися з агресивністю та ворожістю підлітків із різним рівнем тривожності. Також застосування створеною нами програми корекції агресивності та ворожості допоможе підліткам вчасно перенаправити агресивні дії у більш корисне русло або ж допоможе реагувати на певні ситуації без агресії, а зниження рівня тривожності дозволить підліткам більше проявляти себе.

Структура кваліфікаційної роботи складається з 3 розділів. Перший розділ має 2 підрозділи, що також складаються з 2 підрозділів в кожному, другий розділ складається з двох підрозділів, третій розділ також складається з двох підрозділів. Робота містить 3 таблиці та 4 рисунків, а також 2 додатки. Списик використаних джерел містить 41 найменування. Обсяг всієї наукової роботи викладено на 74 сторінках, основний зміст кваліфікаційної роботи складає 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОРОЖОСТІ І АГРЕСИВНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття ворожості та агресивності

На сьогоднішній день психологічна наука має досить багато матеріалу на тему агресії: зроблено велику роботу як з дослідження механізмів формування агресії, так і з вивчення та класифікації самих форм.

Такі дослідження ніколи не втратять своєї актуальності. Розкриття теми агресії різними дослідниками дозволяє оглянути її з різних сторін та побачити великий вплив на себе та оточуючих.

Відповідно до великого психологічного словника, агресія — це мотивована деструктивна поведінка, яка порушує норми людського співіснування, завдає шкоди об'єкту нападу, завдає фізичної та психологічної шкоди особі або спричиняє психологічний дискомфорт [1].

Слід зазначити, що, на відміну від агресивності, поняття агресії майже завжди несе негативний відтінок, виражаючи деструктивну точку зору, але визначення поняття можна розділити на загально негативне та відносно негативне.

Початок дослідження проблеми агресії було покладено Ч. Дарвіном. У його книзі «Про вираження емоцій у людей і тварин» цілі розділи присвячені емоціям, пов'язаним з агресією, і відіграють певну роль у виникненні агресивної поведінки — гніву, презирства, роздратування та ревнощів. Внесок етології дуже важливий у біологічному підході до агресії, який займається порівняльним вивченням поведінки тварин і людини. Одним із творців цієї науки є К. Лоренц, основна гіпотеза якого полягає в тому, що організм постійно накопичує агресивну енергію. Чи призведе ця енергія до агресивної поведінки, залежить від двох факторів.

1. Кількість накопиченої в організмі у певний момент агресивної енергії.

2. Сили зовнішнього впливу, здатного викликати агресивну реакцію [2].

Р. Берон та Д. Річардсон розглядають агресію наступним чином: агресія це будь-яка форма поведінки, покликана образити або заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає такого поводження. Інший представник психодинамічного підходу А. Адлер розумів під агресією прагнення подолати вроджене почуття неповноцінності. К. Лоренц вважає, що потяг до агресії настільки вкорінений у психіці людини, що проявляється без зовнішньої загрози чи внутрішньої фрустрації. Вона виникає спонтанно і вимагає розрядки. Вітчизняні дослідники також мають різні погляди на те, що таке агресія. Так, П. Ковальов вважає, що «агресивні дії людини зумовлені її агресивністю, як психологічним властивостям особистості» [1, с. 12].

Характеризуючи агресію, А. Басс запропонував класичне визначення її як реакції, що завдає шкоди іншому організму. Вона проявляється у фізичному насиллі інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція). А. Басс виділив три основних шкали в яких можна описати агресивні дії:

- 1) фізична-вербальна. Застосування сили до іншої людини, поранення вогнепальною зброєю, пошкодження від холодної зброї, побиття;
- 2) активна-пасивна; агресія, спрямована на іншу людину;
- 3) пряма-непряма; прагнення не дозволити іншій людині фізично досягти бажаної мети або займатися бажаною діяльністю [2].

Соціальні психологи розглядають агресію як фізичну чи вербальну поведінку, пов'язану з необхідністю чи бажанням завдати шкоди будь-кому [3].

Сучасні вчені використовують загальну класифікацію видів агресії. За критерієм форм поведінки виділяють наступні.

1. Фізичну агресію — використання фізичної сили проти іншої особи або об'єкта.

2. Вербальну агресію — вираз негативних почуттів через вербальні реакції (сварка, крик) та/або зміст (загроза, прокляття, лайка).

За критерієм відкритості проявів виділяють наступні види агресії.

1. Пряму — безпосередньо спрямовану проти будь-якого об'єкта або суб'єкта.

2. Непряму, що виражається в діях, які манівцями спрямовані на іншу особу (злісні плітки, жарти і т. д.), а також діях, що характеризуються неспрямованістю і непорядкованістю (вибухи люті, що виявляються в крику, топанні ногами, биття кулаками по столу та ін.).

С. Фешбах поділяє агресію на інструментальну та ворожу. Ворожа агресія — це свідоме заподіяння болю та шкоди жертві з метою помсти чи задоволення, вона є адаптивною та деструктивною. Інструментальна агресія спрямовано на досягнення поставлених цілей. Це необхідний механізм для адаптації, заохочення конкуренції, захисту своїх прав і підтримки особистих кордонів.

Е. Фромм розглядав два абсолютно різних види агресії. Перший-оборонна або ж «доброякісна» агресія. Це реакція на погрозу особистим інтересам індивіда, яка носить вибуховий характер та зникає, коли немає небезпеки. Інший «порочний» вид агресії — деспотизм і жорстокість, що є пристрастю і руйнівним бажанням конкретної людини до абсолютного панування над іншою істотою [4].

Причиною ж появу агресивності філософ Ж. Руссо, намагався пояснити впливом зла та деструктивності суспільства та його устрою, а не людської природи.

Згідно його концепції, людина народжується доброю та розумною, і якщо у ній розвиваються деструктивні нахили, то переважно через несприятливі обставини та недостатнє виховання.

Інший філософ Т. Гоббс вказував на необхідність підкорятися соціальним нормам та обмежень, щоб контролювати деструктивну людську природу, оскільки агресивні імпульси є вродженими і вони важко піддаються переорієнтації [5].

На думку А. Ратінова, агресивність виступає властивістю особистості, особистісної позицією, яка проявляється в наявності деструктивних тенденцій (диспозицій) в сфері міжособистісних відносин і перевазі використання насильницьких засобів для досягнення своїх цілей. Вчений розумів агресію як прояв агресивності в деструктивних діях. Пізніше російський психолог

А. Реан обгрунтовував відмінність між цими двома явищами. Згідно з ним, агресія - це дія (поведінка), тоді коли агресивність - властивістю особистості, яка виражається в готовності до агресивних дій. Виходячи з цього, дослідник висував два важливих тези: по-перше, не за всіма агресивними діями стоїть індивідуальна агресивність; по друге, агресивність людини не завжди проявляється в агресивних діях. За словами В. Кляйна, агресивність має «певні більш здорові характеристики». Вони корисні для суспільного життя людини: наполегливість, ініціатива, завзятість, прагнення до перемоги, подолання перешкод [6].

Основними підходами вивчення агресивності зарубіжними авторами є визначення внеску біологічних і соціальних факторів у її походження.

Інстинктивні теорії (З. Фрейд, К. Лоренц, У. Макдауголла) розглядають агресивність як вроджену властивість людини, інстинкт смерті або збереження життя і виду. З позицій теорії фрустрації (Дж. Доллард, Д. Міллер, С. Розенцвейг), агресивність є зовнішньою реакцією на переживання будь-якої фрустраційної ситуації.

Поведінкові теорії (А. Бандура, Л. Берковіц) пов'язують виникнення агресії з певними соціальними умовами, а агресивні акти розглядають як соціально завчені патерни поведінки. На думку прихильників когнітивних

теорій, (Л. Берковіц, Д. Зільманн, К. Лазарус, М. Фестінгер), при описі агресивності слід брати до уваги внесок емоційних та когнітивних процесів.

З погляду теорії примусової дії (С. Фешбах), агресивність є неінстинктивною мотиваційною силою, що з'являється в результаті позбавлення організму важливих для нього речей, умов і зростає з посиленням подібної депривації.

Представники етико-гуманістичного підходу (Ч. Роджерс, Г. Олпорт) трактують агресію та насильство як різновид психологічного захисту, вимушеного дії особи у відповідь на загрозовий досвід. До індивідуально-особистісних характеристик, що посилюють агресивну поведінку, відносяться: страх соціального несхвалення, дратівливість, підозрілість, упередження (наприклад, національні), а також схильність до почуття сорому замість провини, підвищена ворожість і дратівливість, підвищений рівень тривожності та депресії, негативна афективність, завищена самооцінка, деякі особливості мотиваційної сфери, низький рівень інтелекту, заздрість, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри [7].

Такі поняття як «агресивність» і «ворожість» також між собою відрізняються. В наукових джерелах немає однозначного визначення ворожості: одні дослідники дають визначення ворожості як когнітивному компоненту агресії, інші — як стійку особистісну рису (установку), яка проявляється в негативному, опозиційному відношенні до навколишнього світу (людям).

Відомий американський психолог з проблем агресії Л. Берковиць наголошував, що агресивність не слід змішувати з ворожістю (яка розумілася як негативне ставлення до іншої людини або людей, що виражається в вкрай несприятливій оцінці об'єкта), а також з агресією (формою поведінки) і гнівом (емоційним — фізіологічним ставленням). Агресивність визначалася як стійка готовність до агресивних дій різних ситуаціях. Але у багатьох випадках готовність до агресивних реакцій є результатом специфічного

(«агресивно-ворожого») сприйняття реакцій оточуючих, тому ворожість у принципі може бути одним із компонентів агресивності

А. Басс визначає ворожості як: «...тривале, стійке негативне відношення або система оцінок, що застосовується до оточуючих суб'єктів, предметів та явищ» [6, с. 25]. Два тісно пов'язані з ворожістю, поняття агресії та гніву використовуються в літературі разом. Вони висвітлюють різні сторони єдиного і цілісного психологічного феномена, тому лише теоретично між ними можливо чітке розмежування.

В. Мясіщев, відносив ворожість до емоційних ставлень, підкреслюючи, що вона формується у взаємодії з об'єктом та задає пристрасність у сприйнятті нових об'єктів. По Д. Берфуту, ворожість — це антагоністичне відношення до людей, що включає когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Афективний компонент містить цілий ряд емоцій, що взаємопов'язані, включаючи: гнів, роздратування, образу, обурення та інше. Когнітивний компонент включає негативні переконання, щодо людської природи в цілому (цинізм) і переконання в недобррозичливому відношенні людей до самого суб'єкта (ворожі атрибуції, недовір'я, підозрілість). Поведінковий компонент включає в себе різноманітні форми прояву ворожості в поведінці, часто приховані — агресію, негативізм, небажання співпрацювати, уникнення спілкування тощо. Всі три компоненти ворожості, на думку Д. Берфута, необхідно вивчати окремо. С. Кузнецова та А. Абрамова розглядають ворожість, як схильність людини приписувати іншим об'єктам і явищам негативні риси, в такому разі можливість формування негативного ставлення до нових об'єктів в цілому вища, ніж позитивного ставлення [6].

Агресивність поділяють на: конструктивну (безпосередній та відкритий прояв агресії соціально прийнятним способом або з суспільно позитивним результатом); деструктивну (прямий і відкритий прояв агресії соціально неприйнятним чином або з суспільно негативним результатом — злочинна

або делінквентна поведінка; дефіцитарну. Було проведено дослідження А. Корневої, що описує низку відмінностей між підлітками з конструктивною та деструктивною агресивністю. Перші характеризувались низьким рівнем ворожості, орієнтованістю на міжособистісну взаємодію та водночас виявляли підвищену авторитарність у спілкуванні з однолітками.

Підлітки з деструктивною агресивністю мали високий рівень ворожості, підозрливості та тривожності. «Позитивна» та «негативна» агресивність розглядаються в роботі Е. Шестакової: найбільш надійними показниками першої є наступальність, прийняття власної агресії, демонстративність та непоступливість; при цьому показниками «негативної агресії» є вербальна агресія, негативізм, види фізичної та непрямой агресії [8].

У структурі властивостей агресивності виділяють такі компоненти: когнітивний (певний спосіб сприйняття та інтерпретації зовнішньої ситуації) та емоційний (прояви роздратування, гніву, тривоги, провини) та вольові процеси. Український психолог І. Мазоха пропонує докладнішу структуру агресії, що включає 5 компонентів:

- 1) емоційний (стійкість емоційного переживання гніву, роздратування, злості, ненависті);
- 2) когнітивний (схильність до агресивних думок, установок, мстивим планам і фантазіям, ворожа інтерпретація поведінки інших людей);
- 3) поведінковий (готовність до здійснення агресивних дій);
- 4) спонукаючий (наявність потреби в переживанні, обмірковуванні і здійсненні агресивних дій, спонукання до різних форм агресивних реакцій);
- 5) контрольно-регулюючий (контроль особистості над своїми агресивними емоціями, думками, установками і реакціями).

При цьому дослідниця наголошує, що фактором, який формує систему індивідуальних особливостей агресивності, є саме емоційність. У свою чергу, можна виділити структуру такого явища як аутоагресія, запропоновану А. Реаном. На його думку, «аутоагресивні моделі особистості», як складний

особистісний комплекс, містять 4 компоненти — «субблоки»: характерологічний, самооцінний, інтерактивний та соціально-перцептивний.

Крім того, агресивність можна розділити на види, які можна побачити на прикладі різних психодіагностичних опитувальників агресивності — у них є «встановлені» шкали, що діагностують досить широке коло психологічних.

Найчастіше у таких методиках фігурують дві шкали, що визначають схильність до фізичної та вербальної агресії.

Прикладом може бути відомий опитувальник А. Басса Е. Дарки BDHI (1957), призначений вивчення двох основних чинників — агресивності і ворожості (при цьому в основі першого конструкту лежать саме показники фізичної і вербальної «агресії»). Більш сучасний ВРАQ А. Басса М. Перрі (1992) спочатку містив 4 фактори: фізичну та вербальну агресивність, ворожість та гнів [9]. А. Налчаджян пропонує розрізняти проактивний та реактивний типи.

Першу він визначає як стійку людську тенденцію, що допомагає вирішувати існуючі проблеми та адаптуватися. Під реактивною агресивністю, своєю чергою, розуміється стійка схильність агресивно реагувати на дії фрустраторів та інших подразників [10].

1.1.1. Особливості ворожості і агресивності у старших підлітків

Старший підлітковий вік пов'язаний з усвідомленням себе, самовизначенням у майбутній професії, у підлітка знову з'являється можливість прислухатися до думки батьків, будуються довгострокові та короткострокові плани на майбутнє. Підліток значною мірою незалежний і здатний діяти самостійно. Проблеми, з якими стикаються підлітки, здаються дуже важливими, іноді страшними. До кола проблем входять розрив із батьками, виявлення негативного ставлення до них, самосвідомість, індивідуалізація, стосунки з іншими людьми, кохання тощо. Підлітковий вік характеризується сильними коливаннями емоційного стану, неготовністю до

серйозних зобов'язань, відчуттям того, що суспільство їх не розуміє і не сприймає, що може виявлятися в агресивності та ворожості [11].

Поширена агресія у зв'язку з інтенсивним психофізичним розвитком, активною асиміляцією різних форм поведінки, що нерідко у підлітковому віці. М. Перешеїна та М. Заостровцева пишуть, що саме у старшому підлітковому віці відбувається засвоєння соціальних цінностей, формування життєвої позиції, при цьому психологічні та особистісні процеси розвитку дитини відбуваються не плавно, а стрибкоподібно та суперечливо.

Досліджуючи проблему підліткової агресії, Н. Левітов визначає, що кожному віку притаманні свої специфічні потреби та свої способи їх задоволення, що породжують ту чи іншу поведінку. Найчастіше потреби підлітків перевищують реальні можливості задоволення. Виникає конфлікт між прагненням задовольнити завищені потреби та обмеженістю коштів і можливостей для їх реалізації. Такий конфлікт призводить до емоційної напруги, накопичення негативних та агресивних переживань. Є. Змановська зазначає, що метою агресії для підлітків є як власне заподіяння страждань жертві, так і використання агресії як способу досягнення іншої мети. Агресія може бути спрямована на зовнішні об'єкти (людей чи предмети) або на себе (тіло чи особистість).

На думку Н. Платонової агресія може бути спрямована на: оточуючих людей поза сім'єю, лише близьких людей, тварин, самого себе, зовнішні фізичні об'єкти, символічні та уявні об'єкти. Особливу небезпеку, на думку А. Бандури та Р. Уолтерса, становить агресія, носять соціально деструктивний характер, що може призвести до заподіяння шкоди іншим людям або майну, і ці дії не обов'язково можуть бути караними згідно із законом. А. Бандура наголошував, що коли підліток бачить приклади агресивної поведінки від людей, особливо батьків, він навчається агресивним діям за рахунок наслідування [12].

Тому автори, що займаються питаннями сімейного виховання та впливу сімейних відносин на дитину (М. Еріксон, Д. Хейлі, Е. Ейдемільер), велике значення надають ранньому досвіду виховання дитини у конкретному соціальному середовищі: сімейним традиціям та емоційній атмосфері сім'ї. Ці чинники істотно впливають на засвоєння дитиною різних форм поведінки, зокрема, агресивної, а також особливості соціалізації агресії. На перебіг цих процесів впливає склад сім'ї, тобто її життєдіяльність як функціональної чи неблагополучної системи. Функціональність сім'ї характеризується виконанням членами системи своїх специфічних ролей, тобто функцій, що відповідають віку, статі та статусу члена сім'ї (матері, батька, дитини). У повних сім'ях кожен член найчастіше грає свою атрибутивну роль. Відкрите ставлення батьків до дитини, безумовно, допомагає їй пізнати себе, зрозуміти свої емоційні стани та свої природні реакції.

У функціональних сім'ях помірна агресивність не заперечується, дитині не потрібно її форсувати чи приховувати. Батьки створюють безпечний простір життя: емпатична мати навчає розпізнавати у собі агресивність, а структуруючий батько вчить відчувати допустимі межі, у яких можна поводитися агресивно. За відсутності материнської функції в сім'ї дитина не вчиться емпатії, розуміння та вербалізації своїх переживань і без батьківських обмежень дитина не відчуває меж прояву безпечної та соціально прийнятної агресивності. Ця ситуація провокує агресивну поведінку дитини та актуалізує агресивність як особистісну рису. Відсутність батьків може суб'єктивно сприйматися дитиною як незначущість для мами чи тата [13].

Об'єктивні проблеми сім'ї ще недоступні свідомому розумінню, а відсутність дорослого реальний факт, який неможливо відчувати. Таке почуття меншовартості може сформувати в підлітка «потреба в агресії», про яку писав А. Адлер. Джерелом агресії творець індивідуальної психології вважає почуття неповноцінності, безпорадності, меншовартості, що

неминуче переживається людиною з дитинства. А. Фурман казав, що єдиним загальним біопсихологічним джерелом агресії є страх кимось чи чимось: самотністю, складним суперечливим світом [6].

Г. Лорено пише, що конфлікт, тиск, примус, негативна оцінка, загрози чи застосування фізичного насильства вважаються найпоширенішими проявами агресії. До прихованих форм агресії відносяться соціальне дистанціювання, бездіяльність, спрямоване на заподіяння шкоди іншим або собі, та самогубство. Г. Лорено стверджує, що внутрішніми репрезентаціями агресії можуть бути ідеї, фантазії та афекти. Наприклад, у підлітка можуть виникнути думки про насильство щодо будь-кого, він може лише фантазувати про злочинця або відчувати сильні афекти. Г. Бреслав доводить, що за формою агресивні дії можуть бути різні: підліткові сварки, бійки та конфлікти. І. Зіміна також розглядає такі форми агресивної поведінки підлітків, як ситуативні агресивні реакції (у вигляді короткочасних реакцій на ту чи іншу ситуацію); пасивно-агресивне поведінка (як бездіяльності чи відмови щось робити); активну агресивну поведінку (у вигляді деструктивних чи насильницьких дій) [14].

М. Дубінко серед психологічних особливостей, що провокують агресивність, виявляються в наступному: недостатній розвиток інтелекту, низька самооцінка, низький рівень самоконтролю, недорозвинення комунікативних навичок, підвищена збудливість нервової системи. Н. Платонова аналізує такі особливості: залучення уваги, самоствердження, завоювання авторитету серед однолітків, отримання матеріальних благ. А. Хван такі причини агресії у підлітків, як сильне прагнення домінувати над людьми і використовувати їх у своїх цілях, схильність до руйнування та бажання завдати шкоди іншим.

Є. Смирнова і Р. Хузеева виділяють такі причини, як: захист, приниження чужої гідності з метою підкреслення власної переваги, помста, прагнення бути головним.

В. Журавльов, пропонує наступні фактор, що сприяють зростанню агресивності у старших підлітків.

1. Ендокринний вибух, різке підвищення статевих гормонів, переважно тестостерону у хлопчиків, що сприяє наростанню агресії.
2. Органічні ураження головного мозку – травма, арахноїдія, менінгіт.
3. Ставлення дорослих, школи та, насамперед, батьків.

А. Кудрявцева виділяє наступні кілька типів класифікацій агресії. Один із них побудований за принципом багатосності.

1. Розподіл за об'єктною спрямованістю (гетероагресія – спрямована на інших; ауто агресія-спрямована на себе).

2. Розподіл у наслідок появи (реактивна реакція – це реакція у відповідь на якийсь зовнішній подразник; спонтанна агресія утворюється без видимих причин, зазвичай під впливом внутрішніх імпульсів).

3. Поділ відкритості проявів (безпосередньо слідує пряма агресія предмет, що викликає роздратування, тривогу чи хвилювання; непрямая агресія відноситься до об'єктів, які не викликають безпосередньо збудження та роздратування, але більш зручним у прояві агресії).

4. Розподіл за цілеспрямованістю (інструментальна агресія виникає як засіб досягнення результату; цілеспрямована агресія постає як заздалегідь спланована дія, метою якої є заподіяння шкоди об'єкту).

5. Розподіл формою прояви (вербальна агресія виявляється у словесній формі; експресивна агресія проявляється невербальними засобами; фізична агресія – це безпосереднє застосування сили для заподіяння моральної та фізичної шкоди противнику) [15].

Агресивність та ворожість може проявлятися завдяки багатьом факторам: вік, індивідуальні особливості, зовнішні, фізичні та соціальні умови, але вирішальну роль у формуванні агресивної поведінки людини, на думку більшості дослідників даної теми, грає її середовище безпосереднє

соціальне середовище. Н. Петрус розглядає фактори підліткової агресії та поділяє їх на внутрішні та зовнішні. Внутрішні фактори - характер агресивності багато в чому визначається віковими особливостями індивіда, кожна вікова група має специфічну ситуацію та висуває певні вимоги до особистості. Адаптація до вікових вимог може супроводжуватися різними проявами агресії. В нормі агресія звільняється від страху, допомагає захистити інтереси людини, захищає людину від зовнішньої небезпеки та сприяє адаптації [16].

Р. Берон у своєму дослідженні констатує, що у хлопчиків та дівчаток часто різняться установки на агресію. Хлопчики, як правило, менше почуваються винними та неспокійними. Дівчата, навпаки, побоюються, що агресія може обернутися для них, наприклад, отримати відсіч з боку жертви. С. Колосова вважає, що, незважаючи на значення вікових, гендерних та індивідуальних факторів, соціальні умови розвитку особистості відіграють провідну роль у формуванні агресивності і ворожості у старших підлітків [17].

1.2. Тривожність як індивідуальна психологічна властивість

Тривожністю А. Прихожан називає переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням лиха. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темперамент. С. Немов вважає, що тривожність — властивість людини, що проявляється постійно чи ситуативно у стані підвищеного занепокоєння, почуття страху і тривоги у специфічних ситуаціях [19]. Є. Малкова у своїй монографії дає велику кількість визначень тривожності різних авторів. Автор цитує К. Хорні, яка ототожнює такі поняття, як тривога та страх, уточнюючи, що «тривожність — це безпредметний страх або страх невідомого (страх фантазії)» [18, с.30]. Е. Ейдемільер характеризує тривожність, як індивідуальну психологічну характеристику, що проявляється в схильності

людини відчувати часто сильну тривогу з незначних причин або як особистісне утворення, або як пов'язана зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту або як одне та інше одночасно.

У З. Фрейда в «Теорії та практиці дитячого психоаналізу» тривожність трактується як психологічна особливість особистості, що полягає у схильності до переживання стану тривоги; характеризується низьким порогом виникнення цієї реакції. М. Губін у «Глосарії психологічних термінів» дає таке визначення тривожності: «особиста риса, що виявляється у легкому та частому виникненні тривожних станів. Тривожність виникає на сприятливому фоні властивостей нервової та ендокринної систем, але формується прижиттєво насамперед унаслідок порушення форм внутрішнього та міжособистісного спілкування, наприклад, між батьками та дітьми» [1, с. 12]. Можна виділити такі види та типи тривожності.

За видом тривожність ділиться на особистісну та ситуативну. Ч. Спілбергер докладно описав обидва види тривожності. Він визначає особистісну тривожність як стійку схильність сприймати багато ситуацій як загрозові і реагувати такі ситуації станом тривоги. Реактивна (ситуативна) тривожність Ч. Спілбергер характеризується напруженістю, занепокоєнням, нервозністю. Ч. Спілбергер вважав, що дуже високий рівень ситуативної тривожності розсіює увагу та порушує координацію рухів. На думку автора, дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, психосоматичних захворювань [17]. У альманаху «Сімейна психотерапія» Е. Ейдеміллер згадує класифікацію типів та видів тривожності за З. Фрейдом. Він виділив наступні три види тривожності.

1. Реальний страх чи почуття небезпеки — тривожність пов'язана з небезпекою у світі.

2. Невротична тривожність пов'язана з небезпекою, яка не можливо ідентифікувати ні у зовнішньому, ні у внутрішньому світі.

3. Моральна тривожність — так зване «занепокоєння совісті», спричиненою подіями внутрішнього світу людини.

3. Фрейд також склав наступну типологію тривожності за типами виникнення.

1. Конкретна тривога — тривога у певній сфері, пов'язана з чимось постійним (навчання, іспит, тощо.).

2. Загальна тривога, що вільно змінює свої об'єкти разом зі зміною їх значення для людини.

Також автор запропонував наступну типологію тривожності за видом адекватності ситуації.

1. Адекватна тривожність — демонструє неблагополуччя людини.

2. Неадекватна тривожність проявляється у благополучних областях дійсності для індивіда [20].

Характеризуючи психологічний рівень прояву тривожності, виділяють її емоційну, поведінкову та когнітивну складові. Емоційна складова тривожності проявляється як складна сукупність людських переживань. Представник теорії диференційованих емоцій К. Ізард вважає, що тривожність складається з домінуючої емоції страху та її взаємодії з однією або декількома фундаментальними емоціями: болем, гнівом, провинною, сорому та інтересом. Дослідження поведінкових проявів тривожності показують, що вона по-різному впливає на стійкість поведінки та навички самоконтролю. При адекватному рівні тривожності відзначається збереження упевненості у собі, відсутність нервозності, а при помилках у діяльності — адекватне ставлення та прагнення їх виправленню.

При підвищеному рівні тривожності виникають дратівливість, нетерплячість, а при помилках у діяльності — прагнення пояснити їх зовнішніми причинами. Описуючи вплив тривожності на мотиваційну сферу, відзначають, що тривожність може порушувати процес цілепокладання, оскільки активує захисні механізми психіки. Тим не менш, для мотивації

необхідний певний рівень тривожності. Він дозволяє передбачати наслідки своєї діяльності, стати активнішим, робити добровільні зусилля. Вплив тривожності на самооцінку здебільшого оцінюється як негативний. Емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти тривожності можуть бути прямо або опосередковано представлені через образ. (наочністю, що досягається функцією уяви). Образ відбиває як усвідомлені прояви психічної діяльності, і несвідомі.

Емоційні, когнітивні та поведінкові прояви тривожних переживань можуть функціонувати у прямій формі (при збігу психологічного змісту та його зовнішньої репрезентації) або символічній (при непрямій, опосередкованій репрезентації суперечливого психологічного змісту).

При цьому розрізняють такі різновиди тривожності.

1. Стійка тривожність у повній сфері (шкільній, міжособистісній; тестова, комп'ютерна тощо).
2. Загальна, генералізована тривожність, що вільно змінює об'єкти залежно від зміни їх значення для людини.

У цих випадках специфічна тривожність є лише формою вираження загальної. За А. Прихожан розрізняють дві основні категорії тривожності.

1. Відкрита — свідомо переживається і проявляється у поведінці та діяльності через стан тривоги.
2. Прихована — несвідома тією чи іншою мірою виявляється або в надмірному умиротворенні, нечутливості до реальних проблем і навіть їх запереченні, або опосередковано через певні моделі поведінки.

До відкритої тривожності відносяться наступні форми.

1. Гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність, яка є сильною, усвідомленою, що виявляється зовні через симптоми тривоги, коли людина не може впоратися з нею самостійно.
2. Регульована та компенсована тривожність, за якої людина самостійно виробляє досить ефективні способи подолання тривожності.

3. Культивована тривога, коли тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домогтися бажаного.

4. Прихована тривога, що зустрічається рідше. До форм латентної відносяться "неадекватний спокій", "ухилення від ситуації", замаскована тривожність, яка може проявлятися за рахунок агресивності, апатії, надмірної мрійливості [21].

1.2.1. Тривожність у старших підлітків

Причини тривожності у старших підлітків можна назвати: сексуальний розвиток підлітків (визначальну роль цьому процесі грає центральна нервова система), економічні умови можуть провокувати тривожність: оскільки підліток постійно відчувається залежним, несамостійним. Молоді люди тривалий час перебувають у фінансовій залежності від батьків через тривалий період навчання. Невдачі у школі можуть призвести до конфлікту. З підліткового віку тривожність дедалі більше опосередковується самооцінкою, набуваючи рис особистісної освіти. Неспокійні діти переконані, що для того, щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб їх боялися. Отже, тривожність одна із основних джерел підліткової агресивності. Маскуючи тривогу, приховуючи її від дорослих і однолітків і навіть від самих себе, вони не знають, чого потребують, не можуть звернутися за допомогою і провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Тривожність підлітка часто порушує його або її нормальне життя і часто може руйнувати соціальні зв'язки з іншими людьми. Одним із частих проявів тривожності у підлітків є апатія, млявість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли його сильне бажання суперечить іншому, одна потреба конфліктує з іншого, і викликає тривогу. Проте задля формування тривожності як риси особистості підліток

має накопичити багаж невдалих, неадекватних способів подолання стану тривоги [22].

Внутрішній суперечливий стан підлітка може бути викликаний: суперечливими вимогами до нього, що виходять з різних джерел, неадекватними вимогами, що не відповідають можливостям та бажанням дитини, негативними вимогами, що ставить дитину до приниженого, залежного становища. Така ситуація особливо нестерпна для підлітка, який прагне самостійності і свободи. Емоційне життя підлітка визначається його відносинами з однолітками. При цьому може знижуватися значення взаємовідносин із батьками та вчителями. Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій може викликати тривогу, але поява нових сфер значущих відносин дає підлітку можливість розв'язати різні протиріччя, здатні спричинити тривогу. Конфлікт не призводить до тривоги, коли є точки опори та не всі орієнтири втрачено [23].

Однією з найчастіших причин занепокоєння є підвищена вимогливість до дитини, догматична система виховання, яка не враховує власну активність, здібності, інтереси та схильності дитини. Е. Спрангер, С. Холл, Л. Виготський, А. Бодальов, Д. Фельдштейн – всі дослідники підліткової психології визнають велике значення спілкування у цьому віці, особливо з однолітками. Відносини з однолітками перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи інші аспекти поведінки і діяльності. Для підлітка важливо як бути з однолітками, а й займати у тому числі певний статус, задовольняє його. В одних ця спроба може бути прагненням зайняти керівну позицію в групі, в інших – бути визнаним, улюбленим товаришем або непохитним авторитетом у якійсь справі, але в будь-якому випадку є основною причиною поведінки.

Сама нездатність, невміння досягти такого статусу найчастіше є причиною недисциплінованості, правопорушень підлітків, що

супроводжуються їхньою підвищеною комфортністю по відношенню до підліткових компаній, емоційними порушеннями [24; 25].

Висновки до розділу 1

1. Агресія на відміну від агресивності майже завжди несе в собі негативний підтекст та націлена завдати фізичної або моральної шкоди людям та викликати в них психологічний дискомфорт, агресивність же виступає властивістю особистості, яка виражається в готовності до агресивних дій. Ворожість виступає, як тривале, стійке негативне відношення або система оцінок, що застосовується до оточуючих суб'єктів, предметів та явищ.

2. Агресія може бути спрямована на зовнішні об'єкти (людей чи предмети) або на себе (аутоагресія).

3. Причинами виникнення агресивності у підлітків можуть бути: страх, недовіра, почуття провини. Також може виникнути конфлікт між прагненням задовольнити завищені потреби та можливостями для їх реалізації, що призводить до емоційної напруги та накопиченню агресивних почуттів. Сильно впливає на поведінку підлітка приклади агресивної поведінки батьків, через наслідування підліток навчається агресивним діям та склад сім'ї. Також причинами можуть бути недостатній розвиток інтелекту, занижена самооцінка, низький рівень самоконтролю, недорозвиненість комунікативних навичок, залучення уваги, самоствердження, завоювання авторитету групи однолітків, отримання матеріальних благ та ін.

4. Хлопчики та дівчата відрізняються своїми настановами щодо агресії. Хлопчики менше відчують тривогу і провину, дівчата ж стурбовані, що агресія може обернутися для них самих.

5. Причинами тривожності можна виділити: сексуальний розвиток підлітків, економічні умови, неуспішність в школі, низька

самооцінка, через що підлітки переконані, що щоб нічого не боятися, потрібно зробити так аби їх боялися. Внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень підлітка, коли одна потреба заважає іншій. Завищені вимоги, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності. Саме тому тривожність є одним з основних джерел підліткової агресивності.

6. Для підлітка важливо не просто знаходитися разом з ровесниками, а посідати серед них певний статус, що задовольнятиме його. Деякі підлітки можуть виражати це через бажання посідати в групі позицію лідера, а інші — бути визнаним, улюбленим товаришем, непорушним авторитетом у якійсь справі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОРОЖОСТІ І АГРЕСИВНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язків між ворожістю і агресивністю та тривожністю. Для реалізації практичної частини було проведено опитування 32 старших підлітків. Збір даних проводився за допомогою онлайн платформи Google Forms.

Для дослідження було використано дві методики: опитувальник «Діагностика агресивних та ворожих реакцій» А. Баса-Е. Дарки в адаптації О. Осьницького 1957 року [4] та методика «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна [26].

Опитувальник «Діагностика агресивних та ворожих реакцій»

А. Баса-Е. Дарки в адаптації О. Осьницького було взято для дослідження рівня агресивності та ворожості. Досліджуванним було запропоновано 75 тверджень на які можна відповісти: «так» чи «ні». Бали підсумувалися згідно кількості підтверджених відповідей за ключем. Згідно отриманих балів визначався рівень наступних видів агресивних реакцій.

1. Фізична агресія — використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія — використання "обхідним шляхом" спрямованих проти інших осіб чуток, пліток, жартів, котрі підривають їх соціальний авторитет, і прояв неупорядкованих бурхливих емоційних реакцій (ненаправленої крик, ногами, стукіт кулаком по столу і т. п.).
3. Роздратування — готовність до прояву негативних почуттів за найменшого збудження (запальність, грубість).
4. Негативізм — опозиційна манера у поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів.

5. Образа — прояви незадоволення, заздрощів і навіть ненависті до оточуючих за дійсні і / або вигадані їх дії.

6. Підозрілість — схильність до недовіри і обережність стосовно інших людей, що виникає з переконання в тому, що оточуючі люди планують завдати і / або навмисно шкодять.

7. Вербальна агресія — вираз негативних почуттів як через форму сварки (крик, вереск, лайка), так і через зміст словесних відповідей (висловлювань), словесних звернень (впливів), спрямованих на інших людей (прокляття, погрози).

8. Почуття провини (аутоагресія) — висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що чинить зло, а також докори совісті, що відчуваються ним.

Також для визначення шкал індексу ворожості та агресивності — набрані бали за види реакцій агресії додавалися: індекс ворожості (образа та аутоагресія) та ділилися на 2, індекс агресивності (фізична агресія, вербальна агресія та непрямая агресія) та ділилися на 3. Отримані бали за кожним індексом і визначали рівень ворожості та агресивності у старших підлітків.

Для визначення ситуативної та реактивної тривожності нами було використану методика «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності

Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, що складалася з наступних двох шкал.

Ситуативна або реактивна тривожність характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, неспокоєм, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності і динамічним в часі.

Особистісна тривожність — це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність об'єкту до тривоги і що припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широке «віяло» ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Кожна шкала має по 20 тверджень, на які дано 4 варіанти відповідей:

«ні, це не так», «мабуть так», «вірно, так» та «абсолютно вірно». Бали нараховувалися окремо за шкалою ситуативної та реактивної тривожності. Кожна обрана відповідь на твердження мала свою кількість балів:

- 1) 1 бал — «ні, це не так»;
- 2) 2 бали — «мабуть так»;
- 3) 3 бали — «вірно, так»;
- 4) 4 бали — «абсолютно вірно».

Певна кількість балів за кожною шкалою і визначала рівень ситуативної та реактивної тривожності: низький, середній та високий.

Для дослідження було використано емпіричні методи та математичні методи. Емпіричні методи включали методики за обраними параметрами. Методики допомогли зібрати та обробити дані. Математичні методи включали в себе: показники описової статистики та кореляцію за коефіцієнтом кореляції Пірсона.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі, що не дозволило спостерігати за досліджуваними та бачити їх реакцією на запитання. На результати дослідження могла вплинути війна на території України.

2.2 Аналіз емпіричних результатів дослідження ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності

Розглянемо результати дослідження ворожості і агресивності старших підлітків. Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. За допомогою пакету «Аналіз даних» було реалізовано наступні обчислення математичного аналізу: середнє значення, медіана, мода, стандартне відхилення, ексцес, асиметрія та обчислено коефіцієнт варіації.

У табл. 2.1. наведено описову статистику вибірки відносно ворожості і агресивності («Діагностика агресивних та ворожих реакцій» А. Баса-Е. Дарки в адаптації О. Осьницького).

Таблиця 2.1.

Описова статистика показників ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності

	СЗ	Медіана	Мода	СВ	Ексцес	Асиметрія	КВ (%)
ІВ	62,12	57	51	19,39	-0,54	0,5	29
ІА	57,96	60	47	16,58	-0,20	0,11	31

Примітка:

ІВ — індекс ворожості,

ІА — індекс агресивності,

СЗ — середнє значення,

СВ — стандартне відхилення,

КВ — коефіцієнт варіації.

Методи описової статистики наведений в табл. 2.1 демонструє зальний рівень ворожості і агресивності серед старших підлітків. Згідно отриманих даних середній рівень ворожості становить 62, 12, тоді коли середній рівень агресивності — 57, 96. Мінімальна кількість балів по індексу ворожості становить — 23, а максимальна – 102. Мінімальна кількість балів по індексу агресивності становить — 23, а максимальний — 90. Середнє значення за шкалою «Індекс ворожості» становить — 62, 12, що свідчить про низький рівень, а за шкалою «Індекс агресивності» — 57,96, що також є низьким рівнем. Враховуючи те, що мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняється в рамках шкали, а ексцес та асиметрія не перевищують 1, то розподіл можна вважати нормальним і застосовувати методи параметричної статистики за результатами опитувальника «Діагностика агресивних та

ворожих реакцій» А. Баса-Е. Дарки в адаптації О. Осьницького. Показники асиметрії та ексцесу не перевищують значення ± 1 , що свідчить про нормальний розподіл. Коефіцієнт варіації не перевищує 33% за шкалами «Індекс ворожості» — 29% та «Індекс агресивності» — 31%, що говорить про одноманітність вибірки.

На рисунку 2.1. подано результати емпіричного дослідження агресивності старших підлітків.

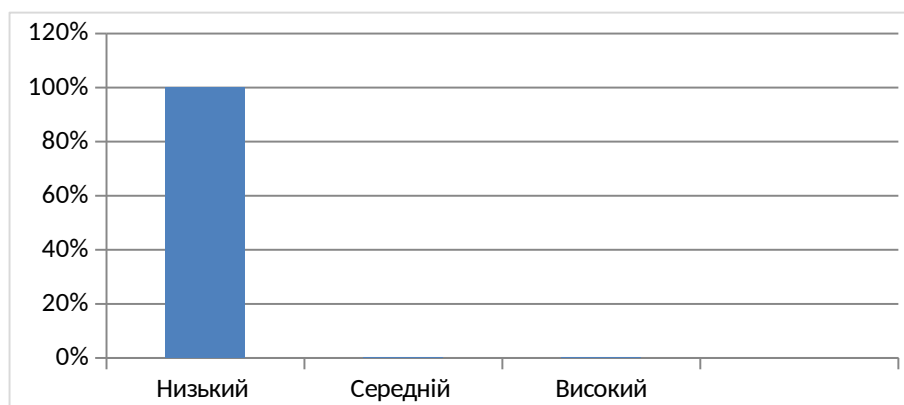


Рис. 2.1. Рівні агресивності у старших підлітків (%)

Можемо побачити, що серед старших підлітків, рівень агресивності — 100 — низький, що свідчить про те, що досліджувані не проявляють агресивність на середньому та високому рівні.

На рисунку 2.2. подано результати емпіричного дослідження ворожості старших підлітків

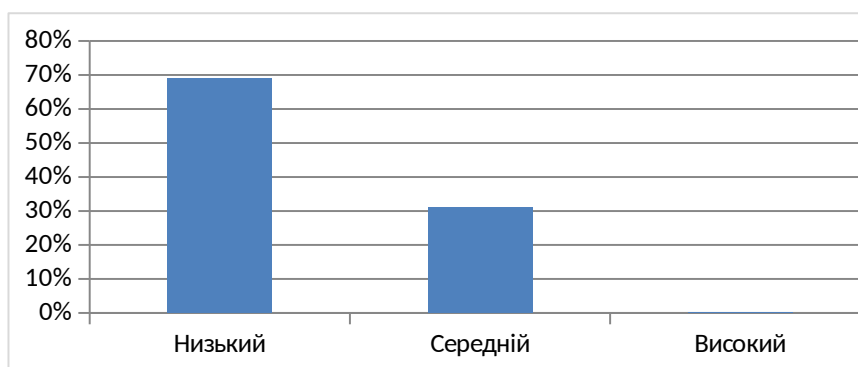


Рис. 2.2. Рівні ворожості у старших підлітків (%)

Згідно проведеного дослідження, виявилось, що серед

досліджуваних — рівень прояву ворожості у старших підлітків 68, 9 — низький та 31,1 — середній. Високий рівень відсутній.

Таблиця 2.2.

Описова статистика показників ситуативної та особистісної тривожності старших підлітків

	СЗ	Медіана	Мода	СВ	Дисперсія	Ексцес	Асиметрія	КВ%
СТ	38,93	39	35	6,106	37,28	0,81	0,43	16
ОТ	47,5	49	51	9,62	52,70	-0,26	0,14	20

Примітка:

СТ — ситуативна тривожність,

ОТ — особистісна тривожність,

СЗ — середнє значення,

СВ — стандартне відхилення,

КВ — коефіцієнт варіації.

Методи описової статистики наведений в табл. 2.2 демонструє зальний рівень ситуативної та особистісної тривожності серед старших підлітків. Згідно отриманих даних середній рівень ситуативної тривожності становить 38,93, тоді коли середній рівень особистісної — 47,5. Мінімальна кількість балів за шкалою ситуативна тривожність — 27, а максимальна — 56. Мінімальна кількість балів за шкалою особистісна тривожність — 32, а максимальний — 72. Враховуючи, що мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняються, тому розподіл можна вважати нормальним. Показники асиметрії та ексцесу не перевищують значення ± 1 , що свідчить про нормальний розподіл. Від'ємне значення асиметрії означає переважання високих показників, за шкалою «Особистісна тривожність», що означає високий рівень її прояву. Вибірка є однорідною, адже коефіцієнт варіації

менше 33% за шкалами «Ситуативна тривожність — 16% та «Особистісна тривожність — 20%.

На рисунку 2.3. подано результати емпіричного дослідження ситуативної тривожності у старших підлітків.

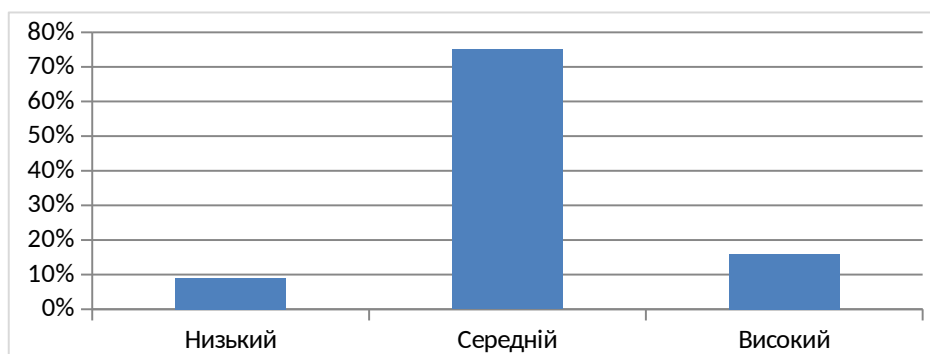


Рис. 2.3. Рівні ситуативної тривожності у старших підлітків (%)

У ході використання методики «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна нами було виявлено — 8,4 — низький рівень ситуативної тривожності — 75,8 — середній рівень та 15,8 — високий рівень. Може бачити, що серед досліджуваних переважає середній рівень ситуативної тривожності, що вказує на стійку схильність сприймати велике коло ситуацій, як загрозливі.

На рисунку 2.4. подано результати емпіричного дослідження особистісної тривожності у старших підлітків.

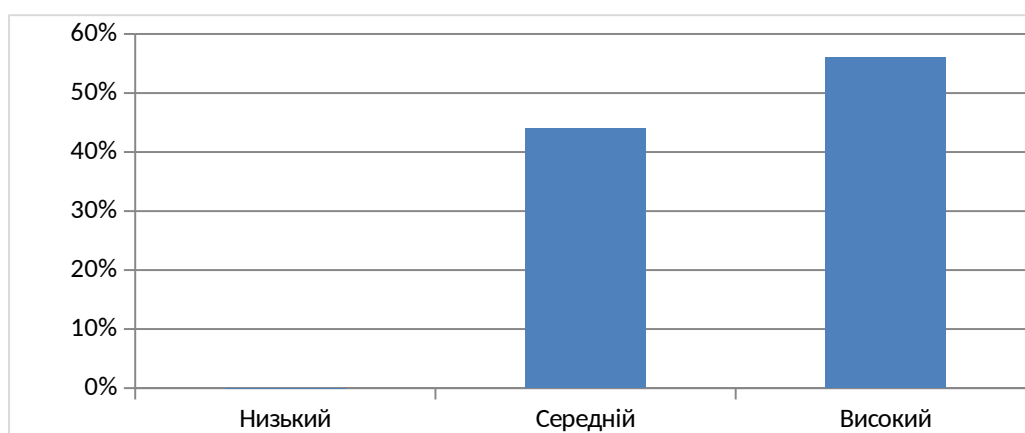


Рис. 2.4. Рівні особистісної тривожності у старших підлітків (%)

Серед старших підлітків рівень особистісної тривожності — 43,8 — середній та 56,2 — високий. Можемо побачити, що серед дослідженим відсутній низький рівень, що вказує на те, що у старших підлітків особова тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються як небезпечні та пов'язаних із специфічними ситуаціями загрози його престижу, самооцінці, самоповазі, що відбувається доволі часто, що можна побачити з виявлених результатів.

Таблиця 2.3.

Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками ворожості, агресивності та тривожності у старших підлітків

	СТ	ОТ	ІА	ІВ
СТ	-	-	-	-
ОТ	0,36	-	-	-
ІА	-	-	-	-
ІВ	0,26	0,32	-	-

Примітка:

СТ — ситуативна тривожність,

ОТ — особистісна тривожність,

ІА — індекс агресивності,

ІВ — індекс ворожості.

Дані результати свідчать, що кореляційні зв'язки присутні між особистісною тривожністю та ситуативною (0,36) при $p \geq 0,05$, що свідчить про те, що ситуативна тривожність, пов'язана з особистісною, адже ситуативна тривожність характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, неспокоєм, заклопотаністю, нервозністю. Цей

стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності і динамічним в часі та перерости в особисту.

Можемо побачити позитивні кореляційні зв'язки між ворожістю та особистісною тривожністю (0,32), а також ворожістю та ситуативною тривожністю (0,26) при $p \geq 0,05$, що можна пояснити, як те, що індекс ворожості складається з образи, що характеризується: невдоволенням, задрощами і навіть ненавистю до оточуючих за дійсні та/або вигадані дії. Образа, найчастіше, обумовлена невиправданими (швидше завищеними) очікуваннями, почуттям гніву, невдоволенням кимось (чимось) конкретно чи невдоволенням «всім світом», а аутоагресія - висловлює можливе переконання суб'єкта у, що він вчиняє погано, безсовісно, зло до інших людей та карає себе за це, при ситуативній тривожності індивід відчуває напругу, занепокоєння, нервозність, що можуть викликати образу в певній ситуації, що буде характеризуватися пасивним гнівом, невдоволенням певним індивідом та почуття провину за це. Так само особистісна тривожність, що характеризується широким спектром ситуацій, які індивід сприймає, як загрозливі пов'язана з індексом ворожості, адже певна ситуація, яку індивід може сприйняти, як небезпечну, пов'язану із специфічними ситуаціями загрози його самооцінці або самоповазі, може викликати образу, а потім аутоагресію.

2.3 Інтерпретація результатів дослідження ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що гіпотеза, щодо прояву кореляційних зв'язків – частково підтвердилася у старших підлітків з ситуативною і особистісною тривожністю, що пов'язана з ворожістю. Також виявилися кореляційні зв'язки між ситуативною та особистісною тривожністю, що свідчить про те, що тривожність пов'язана з ворожістю та ситуативна тривожність пов'язана з особистісною. Кореляційні зв'язки між

агресивністю та ситуативною та особистісною тривожністю та ворожістю та агресивністю — не виявлені.

Серед опитаних старших підлітків рівень ворожості: низький та середній, зовсім відсутній високий рівень. Індекс ворожості включає в себе шкали: образа, що характеризується невдоволення, почуттям гніву, пасивною агресією та аутоагресія, що висловлює переконання індивіда, що він поводить погано, безсовісно, зло з іншими. Аутоагресія відбувається також через відчуття людиною докорів совісті (що відносяться до дійсних або уявних гріх), тому ми можемо пояснити, як це пов'язано з особистісною тривожністю, що характеризується стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, реагувати такі ситуації станом тривоги та як схильність особова тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язаних із специфічними ситуаціями загрози його престижу, самооцінці, самоповазі. Якщо, наприклад індивід відчуває загрозу його самооцінці, то він може образитися, а потім відчувати за це провину, також зв'язок ситуативної тривоги з ворожістю можна пояснити, тим, що вона характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою. неспокоєм, заклопотаністю, нервозністю, що викличе образу, якщо індивіду скажуть, щось неприємно, адже його емоційний стан і так не дуже емоційно стійкий. Індекс агресивності серед старших підлітків на низькому рівні, тому не корелює з особистісною та ситуативною тривожністю.

Результати методики «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна продемонстрували, що рівень особистісної тривоги — середній та високий — старші підлітки сприймають підвищена схильність до переживань тривоги і занепокоєння без достатніх підстав. Рівень ситуативної тривожності складає: низький, середній та високий, найбільше підлітків мають середній рівень, що проявляється, як загрозливі, коли їм здається, що їх ніхто не розуміє, двоякість суджень, коли їм хочеться

бути індивідуальними та одночасно бути частиною певної групи.емоційною реакцією на певну ситуацію та можна пояснити тим, індивід має коливання емоційного стану.

Результати опитувальника можуть бути не повністю точними, адже нам не відомо в якому стані знаходилися студенти під час дослідження, дистанційне навчання та війна в Україні могли вплинути на результати.

Висновок до розділу 2

1. Отримані дані свідчать про часткове підтвердження гіпотези, щодо прояву кореляційних зв'язків між ситуативною та особистісною тривожністю у старших підлітків, що свідчить про те, ситуативна тривожність присутня при особистісній. Також були виявлені позитивні кореляційні зв'язки між ворожістю та ситуативною і особистісною тривожністю, що говорить про те, що старші підлітки проявляють ворожість при ситуативній і особистісній тривожності.

2. Кореляційні зв'язки між індексом агресивності та ситуативною і особистісною тривожністю не знайдені, також зв'язки не виявлені між індексом агресивності та ворожості.

3. Індекс ворожості серед старших підлітків — низький та середній рівень, індекс агресивності — низький рівень. Ситуативна тривожність має середній та високий рівень, а особистісна — низький, середній та високий, переважає середній.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ВОРОЖОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Особливості корекції ворожості і агресивності у старших підлітків методами групової терапії та арт-терапії

Вміння не піддаватися емоціям, що провокують агресивність та ворожість є дуже важливим аспектом у повсякденному житті, що допоможе вчасно уникати конфліктів. Програма корекції ворожості та агресивності допоможе не лише підліткам, а й іншим віковим категоріям, що не володіють самоконтролем. Суть терапевтичної роботи, що ми пропонуємо, щоб за допомогою соціально-психологічного тренінгу, а саме методів: групової дискусії, рольової гри та методів арт-терапії підвищити самоконтроль та знизити рівень тривожності у старших підлітків. Корекція ворожості і агресивності та зниження рівня тривожності передбачає поетапний підхід.

Ми обрали соціально-психологічний тренінг, бо він використовується для навчання правильній (адаптивній) поведінці у різних ситуаціях міжособистісного спілкування. В них обговорюються проблеми, із якими учасники зіштовхуються у повсякденні, ведеться пошук їх вирішення та відпрацювання адаптивних дій [27].

Тренінгові заняття, спрямовані на підвищення компетентності у спілкуванні, адаптацію людини до професійної діяльності, перепрограмування її поведінки — отримали широке визнання і впровадження у різні сфери людської діяльності. Уперше такі заняття у групах, названих тренінговими (Т-групи), в 1940-х років були проведені учнями видатного психолога К. Левіна. Наступна ідея покладена в основу тренінгових груп: багато людей живе і працює в групах, але здебільшого вони не цікавляться питаннями щодо участі у суспільному процесі, баченні й сприйманні себе іншими людьми, реакції на їх поведінку сторонніх осіб. К. Левін вважає, що більшість ефективних змін у становленні та поведінці людини відбувається не в індивідуальному, а саме в груповому контексті,

тому з метою визначення і зміни власних установок, моделювання нових форм поведінки людина має навчитися бачити себе очима інших людей. Тренінг є особливим методом отримання знань і тому відрізняється від своїх аналогів тим, що всі учасники навчаються на власному досвіді у даний момент. Для цього спеціально створюється середовище, де кожний може побачити свої плюси та мінуси, досягнення й поразки. Включеність інших учасників допомагає розумінню необхідності розвитку особистих якостей і професійних навичок. Упродовж тренінгу цьому допомагає сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, які впливають на розвиток навичок самопізнання, саморегуляції, спілкування й міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь. Метод групової дискусії допоможе розглянути проблему з різних боків та знайти вирішення у групі, а рольова гра допоможе побути на місці учасника у певній проблемній ситуації [28].

Також ми вирішили використати метод арт-терапії, а саме проєктивний малюнок. Методика проєктивного малюнка цікава тим, що має двоякий характер. З одного боку, це чудова діагностична методика, з іншого — вона має всі необхідні техніки для того, щоб надавати психокорекційний вплив. Проєктивний малюнок може використовуватися як у індивідуальній формі, так і у груповій роботі. Головне завдання проєктивного малюнка — виявлення та усвідомлення важковербалізованих проблем та переживань клієнтів. Спрямовуючи тематику малюнків, можна добитися перемикання уваги старших підлітків та концентрації їх на конкретних значимих проблемах [29]. Проєктивний малюнок сприяє самопізнанню, взаєморозумінню та активізації групового процесу. При інтерпретації проєктивного малюнка увага звертається на зміст, методи висловлювання, колір, форму, композицію, розміри, повторювані у різних малюнках одного учасника. У проєктивному малюнку відображається безпосереднє

сприйняття учасником значимої ситуації, різні переживання, часто неусвідомлювані та невербалізовані [29].

На нашу думку, саме за допомогою цих методів можна скорегувати агресивність і ворожість, що дозволять підвищити рівень самоконтролю та саморегуляції, а також знизити рівень тривожності.

3.2 Програма корекції ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності

Для корекції агресивності і ворожості у старших підлітків із різним рівнем тривожності було розроблено програму соціально психологічного тренінгу, розраховану на 7 занять з тривалістю кожного 80 хв. Якісно реалізована програма допоможе підвищити рівень самоконтролю та саморегуляції власних агресивних реакцій, та знизити рівень тривожності. Ми пропонуємо базовий варіант, який можна буде скоригувати у реальних умовах, враховуючи динаміку тренінгової групи.

Актуальність даної програми зумовлена тим, що з нею стикаються велика кількість людей, які зазнають серйозних труднощів, які здатні надати істотний негативний вплив на якість життя людини та спровокувати готовність агресивно та ворожо діяти .

Завдання:

1. Сформувані вміння, які допоможуть підвищити рівень самоконтролю та саморегуляції власних агресивних реакцій та знизити тривожність.
2. Підвищення рівня емоційного інтелекту, відповідальності, сприяти розвитку рефлексії та контролю над емоціями, підвищити рівень внутрішнього суб'єктивного контролю та зниження тривожності.
3. Навчитися використовувати набуті вміння в реальних умовах.

Очікування:

1. Формування вмінь, які допоможуть підвищити рівень самоконтролю та саморегуляції власних агресивних реакцій та зниження тривожності.

2. Покращення емоційної компетентності.

3. Впевнене та ефективне використання набутих умінь на практиці.

Програма корекції ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності

Зміст тренінгової програми

Заняття 1

Ціль: знайомство учасників один з одним, узгодження правил, створення робочої атмосфери.

Тривалість: 90 хв.

Вправа «Встановлення правил» [30].

Ціль: ознайомлення учасників з правилами тренінгу.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: маркер, фліпчарт.

Хід роботи: спитати в учасників тренінгу чи знають вони правила тренінгу. Ознайомити учасників з правилами, які вони не знали або розповісти, які правила існують.

1. Говорити по черзі.

2. Спілкуватися за принципом «тут і тепер».

3. Говорити тільки від себе.

4. Вимкнення мобільного телефону.

5. Активність.

6. Конфіденційність.

7. Щирість і відкритість у спілкуванні.

8. Не використовувати оціночні слова.

Питання для обговорення:

- Чи погоджуєтеся ви с правилами?
- Чи всі правила вам зрозумілі?
- Чому потрібно дотримуватися цих правил?

Вправа «Імена та прикметники» [31].

Ціль: запам'ятати імена учасників, зняти напружену атмосферу.

Матеріали: —

Тривалість: 10 хв.

Хід роботи: Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник до нього на ту саму літеру (наприклад, розумний Рома, лагідна Ліза). Наступний учасник повторює всі імена з прикметниками, а потім говорить своє.

Питання для обговорення:

- Чи сподобався вправа?
- Чи було важко придумати прикметники до імен?
- Які враження після вправи?

Розминка «Одного разу в автобусі» [30].

Ціль: підвищення групової динаміки, знаття напруженої атмосфери.

Матеріали: —

Тривалість: 10 хв.

Хід роботи: Тренер ділить учасників на дві групи і просить стати у два кола, обличчям один до одного, утворюючи внутрішнє та зовнішнє коло. «Внутрішнє коло — це «квиточки», а зовнішній — «пасажири». Кожен пасажир має лише «свій» квиток, що стоїть навпроти нього. У центрі стоїть «заєць» без квитків». Якщо кількість учасників є парною, тренер може сам виконувати роль «зайця». «По команді «Поїхали» кола починають обертатися у протилежні боки. За командою «Контролер» пасажири починають шукати свої квитки, а «заєць» має право зловити будь-який «квиток». Пасажир, який залишився без квитка, стає «зайцем».

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Які враження?

Вправа «Футболка з написом» [31].

Ціль: формування позитивного настрою, навчити передавати інформацію про себе іншим людям.

Матеріали: білі футболки (можна замінити на ватман та маркери).

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Кожному учаснику пропонується 5-7 хвилин, щоб придумати та зробити напис на футболці (ватмані). Важливо, щоб напис говорив про учасника, його інтереси, погляди, ставлення до інших, про те, чого він чекає від інших. Після виконання завдання кожен учасник зачитує свій напис.

Питання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання?
- Чому ви зробили саме цей напис?
- Які ваші враження від вправи?

Вправа «Мій портрет у променях сонця» [30]

Ціль: сприяє поглибленню процесів саморозкриття, вчить знаходити в собі головні індивідуальні особливості.

Матеріали: папір, ручка.

Тривалість: 15 хв

Хід роботи: Учасники малюють сонце, у центрі пишуть своє ім'я або малюють свій портрет. Навпроти променів учасникам потрібно написати свої позитивні риси, все хороше, що вони можуть сказати про себе. Це буде відповіддю на питання: «За що люди мене поважають?».

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи складно було виконувати?
- Які враження від вправи?

Вправа «Позитив-негатив» [32].

Ціль: зворотній зв'язок, підбиття підсумків.

Метеріали: папір, ручка або маркери.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Учасники малюють дві колонки, одну підписують позитив і пишуть, що їм сподобалося в сьогоднішньому тренінговому занятті, іншу — негатив, що їм не сподобалося. Тренер пропонує зачитати свої думки, тим хто бажає.

Заняття 2

Мета: актуалізація досвіду і знань в емоційній сфері.

Тривалість: 90 хв.

Розминка «Ковпак» [30]

Мета: зняття емоційного і тілесного напруження

Матеріали:

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Психолог просить всіх по колу розрахуватися на 1-2-3.

«Ковпак мій трикутний. Трикутний мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак». Учасники мають повторити текст уголос. Після цього пропонується деякі слова замінити жестами, але не всі відразу, а послідовно — спочатку слово «ковпак», потім «мій», потім частина «три» у слові «трикутний», потім другу частину цього слова. Видозмінений текст буде вимовляти кожен 1-й, якщо він допускає помилку, в гру вступає 2-ий та спробує все виконати правильно, якщо ж ні, то 3-ий з цієї трійки тощо.

Умовні позначення:

- «ковпак» — двічі поплескати себе по голові (дві склади);
- «мій» — показати на себе;
- «три» — викинути три пальці вперед;
- «кутній» — випнути лікоть.

Бесіда про користь і шкоду емоцій [39].

Мета: роздивитися з учасниками емоції, які вважають позитивними та негативними. Проінформувати про шкоду невираження емоцій та шляхи екологічного їх вираження.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

Тривалість: 40 хв.

Хід роботи: Учасникам пропонується вибрати кілька емоцій, які вони вважають позитивними і негативними. В колі разом з тренером обговорити причини цього. Думки записати в дві колонки на фліпчарті. Потім тренер розповість про шкоду невираження емоцій та шляхи екологічного вираження вибраних емоцій.

Питання для обговорення:

- Чи була вправа важкою/ цікавою?
- Які враження?

Вправа «Робота з картинками/фотографіями» [31]

Мета: підвищення рівня емоційного інтелекту.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: картинки/фотографії

Хід роботи: Учасникам пропонується уважно подивитися на фотографії та спробувати визначити емоційний стан людини. Потім тренер просить учасників поділитися думками, що могло статися з людиною та що саме дозволило зрозуміти учасникам причини цього емоційного стану.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було визначити емоції людей?
- Які саме емоції було важко визначити?
- Які враження від вправи?

Вправа «Рефлексія» [38].

Ціль: отримати зворотній зв'язок.

Матеріали: —

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи:

1. Основне, що я дізнався...
2. Найважче/найцікавіше було ...
3. Більше всього сподобалось/не сподобалось...
4. Наступного разу я б хотів(ла), щоб на тренінгу

змінилося/додалося

Питання для обговорення: —

Заняття 3

Мета: взаємодія, відреагування почуттів, усвідомлення неконструктивних способів вираження агресії.

Тривалість: 90 хв.

Розминка «Землетрус» [30].

Мета: підтримання групової динаміки.

Матеріали: —

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: тренер ділить учасників на групи по три людини. «Двоє учасників зображують «будиночки», при цьому вони встають обличчям один до одного і тримаються за руки. Третій учасник стає між двома першими, зображуючи «мешканця». Ведучий залишається «бездомним». Він починає гру, але при цьому є повноправним учасником. За командою ведучого «Будиночки шукають мешканців» все «будиночки», що не розчіплюючи рук, залишають своїх «мешканців» і шукають нових. «мешканці» при цьому залишаються на місці. За командою «мешканці шукають будиночки», всі «мешканці» залишають свої «хатинки» і шукають нові. «Будиночки» при цьому залишаються на місці. Якщо ж від ведучого надійшла команда «Землетрус», то все покидають свої місця: «мешканці» шукають собі нові «будиночки», а «будиночки» шукають нових мешканців.

«мешканець», що залишився без «будиночка», стає ведучим. Розминка не має обмеження за часом і закінчується тоді, коли вважатиме за потрібне тренер.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Які враження?

Вправа «Скульптор» [31].

Ціль: розуміти власні емоції та почуття, навчитися виражати свої почуття невербально.

Матеріали: —

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам показати емоції, які він скаже — невербально (мімікою, позою,..).

Питання для обговорення:

- Чи важко було показати емоції/почуття?
- Чи сподобалася вправа?
- Які враження?

Вправа «Суд» [31].

Ціль: активація чуттєвого сприйняття заборони. суб'єктивація заборони.

Матеріали: картки з ситуаціями.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Учасники шляхом жеребкування обирають ролі: прокурор, адвокат, присяжний, звинувачений, експерт, потерпілий та ін. Роль судді грає ведучий. Після вироку суддя задає питання присяжним: Чи поведив себе звинувачуваний, порушуючи принцип «не нашкодь іншим людям»? Чи міг він діяти інакше? Сценарії:

1. Микола 14 років. Однокласник весь час ображав його, називав поганими словами, розповсюджував наклепи та ін. Микола довго терпів, гнів

наростав і одного разу він непомітно пробрався до роздягальні та порізав куртку свого однокласника ножицями.

2. Михайло 13 років, їздить в школу на велосипеді. Одного разу хтось проколов йому шину. Друзі сказали, що це був Петро. Розлючений Михайло накинувся на Петра на спортивному майданчику та жорстоко побив його.

Можливі інші варіанти.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалося вправа?
- Чи важко було знайти вихід з даних ситуацій?
- Які враження?

Вправа «Вгору по райдузі» [33].

Мета: стабілізація емоційного стану.

Матеріали: —

Тривалість: 10 хв.

Хід роботи: Учасники закривають очі, роблять глибокий вдих і представляють, що разом з цим вдихом вони взбираються вгору по райдузі (подолаючи супротив, борються з недоліками), при видиханні - з'їжджають з неї, як з гірки (позбавляючись недоліків). Повторити 3-4 рази. Обговорити, що відчували учасники.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи змогли ви розслабитися?
- Які враження від вправи?

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Матеріали: —

Тривалість: 30 хв.

Хід роботи:

1. Основне, що я дізнався...
2. Найважче/найцікавіше було ...
3. Більше всього сподобалось/не сподобалось...
4. Наступного разу я б хотів(ла), щоб на тренінгу змінилося/додалося

Питання для обговорення: -

Заняття 4

Мета: розуміння природи ворожості і агресивності, скоригувати їх у бік позитивного ставлення підлітка до себе; допомогти підлітку проявити та усвідомити негативні емоції, сприяти розвитку його емоційної саморегуляції.

Тривалість: 90 хв.

Розминка «Сліпий та поводитир» [30].

Мета: розвиток уміння відчувати настрій і співчувати іншим, формування довіри до оточуючих.

Матеріали: -

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: учасники поділяються на пари. Один учасник закриває (або йому зав'язують) очі - він «сліпий», інший - його «поводир». Задача «сліпого» — ходити по комнаті, куди йому заманеться; задача «поводиря» — забезпечити його безпеку, голосом чи дотиками керуючи діями «сліпого», але не відбираючи в нього ініціативу. Завдання можна ускладнити, запропонувавши «поводирям» не просто стежити за «сліпими», а й самим активно брати участь у грі: описати оточення навкруги; познайомити своїх «сліпих» один з одним або з іншими «поводирями»; пограти зі «сліпими» в яку-небудь гру тощо. Через 5-7 хвилин «сліпі» та «поводирі» міняються ролями.

Питання для обговорення:

- Що відчували «сліпі» і «поводирі»?
- Яка роль для учасників була легша?

- Чи легко було довіряти поводитиреві?
- Що сприяло/заважало довірі?

Вправа «Розфарбовування фігурок» [29].

Мета: висловити і усвідомити почуття, пов'язані з тими чи іншими подіями життя підлітка, допомогти підлітку зрозуміти події, що переживаються.

Матеріали: папір, маркери.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Тренер просить намалювати зображення дитячої фігури відповідно віку і статі підлітка. Потім тренер просить подумати, що ця «дівчинка» або «хлопчик» відчувають у ситуації, схожій на ту, коли підліток злиться. Далі малюнок можна розфарбувати в певні кольори, щоб побачити, як підліток себе почуває. По закінченню вправи тренер пропонує показати і обговорити, якщо підліток не проти.

Вправа «Вулкан» [29].

Мета: звернутися до внутрішнього розуміння підлітком ворожості і агресивності.

Матеріали: —

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Образ «Вулкану» асоціативно дозволяє опрацювати процес афективного вираження підлітком емоцій. Сила виверження в якій підліток є виверженням вулкану, говорить про природу афективної напруги. Легкість, з якою випробуваний може вивільнити цю напругу, і те, як це робиться, часто проектується на виверження вулкана. Тому під час аналізу візуалізації слід звертати увагу на силу виверження, як воно проходить, характер речовини, що вилітає під час цього, чим все закінчилося. Важливо зрозуміти, що передувало виверженню. Наприкінці обговорення треба провести аналогію з ворожістю і агресивністю підлітка та виверженням вулкану.

Питання для обговорення:

- Чи важко було «показати» вулкан?
- Чи сподобалася вправа?
- Які враження?

Вправа «Три дзеркала» [31].

Мета: допомогти підлітку усвідомити, як його бачать інші люди, сприяти розвитку рефлексії та контролю над емоціями, підвищити рівень внутрішнього суб'єктивного контролю.

Матеріали: папір, маркери.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Учасникам пропонується на листі намалювати три великих кола. Кожне коло повинно показувати, як бачать підлітка батьки, друзі, він сам або вчитель на його думку. Малюнок може бути зображений будь-яким чином (фігури, написи,..)

Питання для обговорення:

- Чи важко було намалювати або підписати кола?
- Чи сподобалося вправа?
- Які враження?

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок

Тривалість: 25 хв.

Хід роботи:

1. Основне, що я дізнався...
2. Найважче/найцікавіше було ...
3. Більше всього сподобалось/не сподобалось...
4. Наступного разу я б хотів(ла), щоб на тренінгу змінилося/додалося

Питання для обговорення: —

Заняття 5

Мета: опрацювання проблем ворожості і агресивності, навчання первинним навичкам розслаблення, розширення образу «Я» підлітка, навчання конструктивним формам поведінки, навчити підлітка керувати ворожістю і агресивністю.

Тривалість: 90 хв.

Розминка «Відгадай мелодію» [30]

Мета: концентрація уваги всієї групи.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: —

Хід роботи: Тренер починає в якості ведучого. «Зараз я буду, використовуючи тільки жести і міміку, що не видаючи жодного звуку, показувати вам куплет і (або) приспів якої-небудь відомої пісні. Ваше завдання здогадатися, про яку пісню йдеться». Учасники спочатку вгадують окремі слова, потім фрази. Ведучий, знову лише жестами і мімікою, пояснює учасникам, наскільки успішні вони в своїх здогадах. Знову заговорити ведучий має право тільки після того, як хто-небудь з учасників першим впорається із завданням. Хто вгадав мелодію — стає ведучим.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було вгадати?
- Важче показувати ведучому чи відгадувати учасникам?

Арт-вправа «Спокій-агресія» (автор М. Луканіна) [29].

Мета: усвідомити наявність у себе як негативних, а й позитивних якостей, виробити навички контролю за своїми емоціями, збільшити діапазон розуміння проблеми, звернутися до ресурсу конструктивної поведінки.

Матеріали: папір, маркери.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Учасникам пропонується намалювати картинку або образ, пов'язаний з агресією. Потім тут же, на аркуші малюється образ, що уособлює спокій. Потім малюється образ, пов'язаний з агресією та злістю, потім знову — зі спокоєм та керуванням собою. У результаті на аркуші паперу з'являється повна картина уявлень образів «добра та зла». Техніка дозволяє розширити уявлення про ці поняття, актуалізувати позитивні ресурси особистості.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було придумати та намалювати образи?
- Які враження?

Вправа « Вірш» [34].

Мета: розвиток контролю за своєю поведінкою, навчання навичок розслаблення та вираження емоцій.

Матеріали: вибраний вірш.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Учасників просять зобразити мімікою сюжет вірша, який читатиме тренер.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було зобразити мімікою сюжет вірша?
- Які враження?

Вправа «Способи впоратися з агресією» (автор М. Луканіна) [35].

Мета: визначити та розширити способи поведінки у конфліктних ситуаціях, навчити можливості конструктивного спілкування.

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: —

Хід роботи: Учасникам пропонується придумати якомога більше способів поведінки в стресових ситуаціях. Після закінчення роботи

відбувається ранжування способів за рівнем реальності та можливості використання. Обговорюються ситуації, у яких той чи інший спосіб дій буде більш ефективним.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було придумати способи поведінки?
- Які враження?
- Які способи використовували учасники?

Вправа «Рефлексія» [37].

Мета: отримання зворотнього зв'язку.

Матеріали: —

Тривалість: 25 хв.

Хід роботи:

1. Основне, що я дізнався...
2. Найважче/найцікавіше було ...
3. Більше всього сподобалось/не сподобалось...
4. Наступного разу я б хотів(ла), щоб на тренінгу змінилося/додалося...

Питання для обговорення: —

Завдання 6

Мета: формувати контроль за поведінкою, розвивати відповідальність за свої дії, інтегрувати характеристики, що набувають, в образ «Я», посилити роботу над поведінкою, знизити агресивні тенденції особистості.

Тривалість: 90 хв.

Розминка « Цивільна оборона» [30]

Мета: сприяє знаттю агресії, згуртування учасників.

Матеріали: —

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Учасники прогулюються по приміщенню. Тренер вигукує фразу: «Увага!» на нас напали печерні леви (голодні вовки, пірати, докори сумління, противна гикавка та ін.). Після сигналу небезпеки всі учасники повинні зібратися тісною групою в центрі приміщення, сховавши в середину певну людину (маленьких ростом, блондинів та ін.) і сказати хором: «Дамо відсіч ... (печерним левам, піратам і т. п.)». Потім група знову розбрідається по кімнаті і гра триває .

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Які враження?

Вправа «Мій внутрішній світ» [41].

Мета: розвивати впевненість у собі, структурувати образ «Я».

Матеріали: папір, маркери.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи: Учасників просять намалювати те, яким вони уявляють свій внутрішній світ, включаючи інтереси, схильності, риси характеру тощо, після чого проводиться обговорення результатів. Всі бажаючі можуть показати та розказати про свій малюнок.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було намалювати свій внутрішній світ?
- Які враження?

Вправа «Відповідальність. Права і обов'язки» [29].

Мета: акцентувати увагу підлітка на понятті «відповідальність», сформуванню установки на відповідальну поведінку, підвищити її значимість.

Матеріали: папір, маркери.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Потрібно намалювати, як підліток розуміє відповідальність. Коли малюнок буде виконано, важливо обговорити

результат і за потребою доповнити образ. Далі з підлітком ведеться розмова про значення відповідальності, запроваджується визначення відповідальності. Потім на іншій аркуші паперу підліток пише з одного боку — свої права, з іншого боку — обов'язки. Акцентується увага на обов'язках, як на неодмінному атрибуті життя та поведінки людини.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було намалювати відповідальність?
- Які враження?

Вправа «Незакінчені речення» [40].

Мета: опрацювати ситуації в яких контроль над емоціями важко тримати.

Матеріали: листочки з незакінченими реченнями.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи:

1. Я завжди контролюю...
2. Мені легко контролювати такі емоції, як...
3. Я не можу контролювати себе в тих випадках, коли...
4. Мені не вдається контролювати...
5. Я вважаю, що контроль над емоціями потрібен, тому що...
6. Мені здається, що не потрібно контролювати себе, коли...

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було доповнити речення?
- Які враження?

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок.

Матеріали: —

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи:

1. Основне, що я дізнався...
2. Найважче/найцікавіше було ...
3. Більше всього сподобалось/не сподобалось...
4. Наступного разу я б хотів(ла), щоб на тренінгу змінилося/додалося

Питання для обговорення: —

Завдання 7

Мета: закріплення рівня самоконтролю та саморегуляції власних агресивних реакцій, завершення процесу роботи, підбиття підсумків.

Тривалість: 90 хв.

Арт-вправа «Спокій» [29].

Мета: закріплення вміння бути спокійним, вдосконалення вміння розуміти себе, інтеграція особистості.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: папір, маркери.

Хід роботи: Учасникам пропонується намалювати образ спокою. По закінченню вправи запропонувати учасникам показати малюнки та прокоментувати їх.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи важко було намалювати образ спокою?
- Які враження?

Вправа «Життєва перспектива» [36].

Мета: сприяти постановці життєвих цілей, які потребують навичок управління своєю агресивністю

Матеріали: папір, маркери.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Учасникам пропонується написати свої життєві цілі, які потребують управління агресивністю. Обговорення.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Чи було важко написати цілі?
- Які враження?

Бесіда «Як докласти те, чого я навчився до моїх цілей» [36].

Мета: відслідкувати ефективність роботи, рефлексія

Матеріали: -

Тривалість: 55 хв.

Хід роботи: розмова проводиться у вільному режимі. Необхідно в ході бесіди обговорити з учасниками, чим допомогла їм ця робота, як будуть використовувати отриманні знання. Дізнатися загальні враження учасників від соціально-психологічного тренінгу.

3.3 Апробація програми корекції ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності

Для реалізації програми апробації програми корекції нами було проведено 5 перших занять у дистанційному форматі на платформі Zoom, учасницями якого стали 9 студенток Сумського Державного Університету спеціальності «Психологія». Кожне заняття тривало 80 хвилин. Деякі вправи було модифіковано для їх проведення в онлайн-форматі, виключено вправи-руханки та вправи, що потребували присутності учасниць офлайн.

На першому занятті відбулося знайомство учасників і тренера, встановлення правил, проговорено очікування учасників від тренінгу та проведено вправи на згуртованість та налагодження робочої атмосфери. Протягом заняття учасники активно брали участь у вправах, проявляли креативність (вправа «Футболка з написом»), вчилися знаходити в собі головні індивідуальні риси та поглиблювали процеси саморозкриття (вправа

«Мій портрет у променях сонця»). Вдалося встановити контакт між тренером і учасницями, що свідчить про задоволення від проведеного заняття.

На другому занятті була проведена бесіда про користь і шкоду емоцій, де тренер розповів учасникам про види емоцій, наслідки приховування емоцій та екологічні шляхи їх вираження. Проведена вправа «Робота з картинками», допомогла учасникам підвищити рівень емоційного інтелекту, а також проаналізувати, що могло стати причиною даного настрою. Учасники поглибили свої знання щодо емоцій та почуттів, активно намагалися за допомогою міміки зображених людей пояснити емоції. Проведене заняття сподобалося учасникам, про що свідчить їх активність, зацікавленість даною темою та бажання самостійно її вивчати.

На третьому занятті учасники вчилися розуміти власні емоційні реакції і почуття та виражати їх невербально (вправа «Скульптор»), активізували в собі сприйняття заборони (вправа «Суд») та стабілізували емоційний стан (вправа «Вгору по райдузі»). Це заняття допомогло учасникам усвідомити неконструктивні способи вираження агресії та способи вираження емоцій та почуттів. Майже всі активно приймали участь у вправах, були деякі труднощі з вправою «Суд», але тренер пояснив учасникам, що робити і вправа була успішно виконана.

На четвертому занятті були проведені вправи на розуміння природи ворожості і агресивності та скоригування їх у бік позитивного ставлення старшого підлітка до себе. Виконуючи праву «Розфарбування фігурок», учасники навчалися усвідомлювати свої почуття, пов'язані з тими чи іншими подіями в житті, що було дуже актуально на даний час в зв'язку з подіями в Україні. Учасникам знадобилося більше часу аби виконати цю вправу, під час обговорення вони аналізували та детально її обговорювали з тренером. Вправа «Три дзеркала» дозволила учасникам усвідомити, як їх бачать інші люди, а також сприяла рефлексії та підвищення рівня внутрішнього

суб'єктивного контролю. Учасникам дуже сподобалася ця вправа, вони активно її обговорювали та знаходили відповіді на поставленні запитання.

П'яте заняття було скеровано на ознайомлення з навичками розслаблення, навчання конструктивним формам поведінки. Виконуючи вправу «Спокій – агресія», учасники усвідомили у собі як негативні, так і позитивні якості та виробили навички контролю за емоціями. Намальовані малюнки були дуже гарними та відображали розуміння учасниками «добра і зла», протистояння агресії і спокою. При обговоренні учасники пояснювали, що розуміють необхідність, як агресії, так і спокою у людини. Вправа «Вірш» допомогла учасникам розслабитися та виразити емоції, які викликав в них вірш. Вони активно намагалися зобразити мімікою вірш, були певні труднощі, але учасники дуже старалися. Вправа «Способи впоратися з агресією» розширили для учасників способи поведінки у конфліктних ситуаціях та способи конструктивного спілкування. Вони згадали та запропонували багато способів впоратися з агресією, якими часто користуються. Вправа «Відповідальність. Права і обов'язки» допомогла учасникам краще розуміти, що таке відповідальність та які права і обов'язки вони мають. По закінченню заняття учасники гарно відгукувалися по проведеному занятті та хотіли продовжити вивчення за розглянутими поняттями. В підсумковому обговоренні учасники подякували за проведені заняття, говорили, що отримали багато нової інформації та гарний досвід.

Отже, нами було проведено 5 занять по корекції ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності у дистанційному форматі по 80 хв. З учасниками ми працювали над розпізнаванням своїх емоцій, навчалися конструктивним формам поведінки, підвищенню саморегуляції та прийняття відповідальності на себе.

Отримані результати за 5 занять можна оцінити задовільно: учасники отримали нові теоретичні і практичні знання, проаналізували особливості емоційної сфери та отримали новий досвід. У загальному обсязі не вдалося

реалізувати програму корекції через онлайн-формат проведення. Для покращення запропонованих занять ми рекомендуємо офлайн варіант реалізації програми, оскільки специфіка вправ та їх ефективність вимагає присутності учасників тренінгу

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма спрямована на корекцію агресивності і ворожості у старших підлітків із різним рівнем тривожності. Використані методи групової терапії а також методи арт-терапії.

2. Програма включає в себе інформаційне повідомлення, індивідуальні і групові роботи.

3. Запропонована апробаційна програма корекції корекції ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності передбачає, що по закінченню роботи учасники зможуть підвищити рівень самоконтролю і саморегуляції, знизити рівень тривожності, навчатися краще розуміти свої емоції та емоції інших, стануть більш відповідальними.

4. Метою апробації програми було проведено 5 занять у дистанційному форматі тривалістю по 80 хв. для корекції ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності, під час яких учасники навчилися розпізнавати свої емоцій, навчалися конструктивним формам поведінки, підвищенню саморегуляції та прийняття відповідальності на себе.

ВИСНОВКИ

1. Ворожість виступає, як тривале, стійке негативне відношення або система оцінок, що застосовується до оточуючих суб'єктів, предметів та явищ, натомість агресія — властивістю особистості, яка проявляється в наявності деструктивних тенденцій в сфері міжособистісних відносин і перевазі використання насильницьких засобів для реалізації власних цілей, а агресивність же виступає властивістю особистості, яка виражається в готовності до агресивних дій.

2. Причинами тривожності можна виділити: сексуальний розвиток підлітків, економічні умови, неуспішність в школі, низька самооцінка, через що підлітки переконані, що щоб нічого не боятися, потрібно зробити так аби їх боялися. Внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень підлітка, коли одна потреба заважає іншій. Завищені вимоги, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності. Саме тому тривожність є одним з основних джерел підліткової агресивності.

3. Для підлітка важливо не просто знаходитися разом з ровесниками, а посідати серед них певний статус, що задовольнятиме його. Діякі підлітки можуть виражати це через бажання посідати в групі позицію лідера, а інші — бути визнаним, улюбленим товаришем, непорушним авторитетом у якійсь справі.

4. Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про взаємозв'язок між ситуативною і особистісною тривожністю та проявом ворожесті при ситуативній та особистісній тривожності у старших підлітків.

5. Кореляційні зв'язки між агресивністю і ворожістю та агресивністю та ситуативною і особистісною тривожністю — не виявлені.

6. Корекційна програма ворожесті і агресивності у старших підлітків направлена на інформування підлітків стосовно використаних понять, підвищення рівня самоконтролю та зниження тривожності.

7. Використаний соціально-психологічний тренінг спрямований на підвищення компетентності у спілкуванні, перепрограмування поведінки старших підлітків. Метод арт-терапії, а саме проєктивний малюнок може допомогти підліткам на концентрації значимих проблем, сприяє самопізнанню, взаєморозумінню та активізації групового процесу.

8. Апробація програми була частково здійснена у дистанційному форматі для корекції ворожості і агресивності старших підлітків із різним рівнем тривожності, під час яких учасники навчилися розпізнавати свої емоції, навчалися конструктивним формам поведінки, підвищенню саморегуляції та прийняття відповідальності на себе.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на виявлення зв'язків між різними видами агресії без об'єднання їх в шкали ворожості та агресивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Губин М. Глоссарий психологических терминов. Москва: из-во ПОРТАЛУС, 1999. 512 с.
2. Мойсеева О. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Національна академія внутрішніх справ. *Юридична психологія*, 2015. Том 16 № 1. 148 с.
3. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 352 с.
4. Самарай Л. Поняття та зміст агресії. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права*. Серія: КВ № 14346-3317Р, 2011. Вип. 7. С. 306-309.
5. Качмар О. В. Агресія як соціальний феномен. *Нова парадигма: журнал наукових праць*. 2014. Вип. 125. С. 197-205.
6. Макаренко П. Психологічні особливості ворожості у професійному спілкуванні працівників ОВС. *Вісник Національного університету оборони України*. Харків, 2012, № 3(28). С. 56-59.
7. Аболонин А., Назарова И., Стоянова И., Гусев С. Агрессия как фактор возникновения делинквентного поведения (гендерный аспект). *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. Серия: Пенитенциарная психиатрия, 2015. № 4 (89). С. 58-66.
8. Немов С. Психология. Психология образования. Книга 2. Москва: Владос, 1994. 693 с.
9. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, Москва: Олма-Пресс, 2002. 510 с.
10. Лоренц К. Агрессия: Так называемое «зло». Москва: Прогресс, 1994. 272 с.
11. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу. *Шкільний світ*. Київ, 2007. № 13-15. С. 84 – 87.

12. Личко Е. Подростковая психиатрия. Изд. 2-е, доп. и перераб. Ленинград: Медицина, 1985. 416 с.
13. Мазоха І. С. Співвідношення агресивності, емпатії та локусу контролю у структурі особистості майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2009. № 10. С. 81-85.
14. Осницкий А. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся. *Вопросы психологии*. 1994 № 3, с. 61-68.
15. Гурьева В., Семке Я., Гиндикин. В. Психопатология подросткового возраста (теоретический, клинический и судебно-психиатрический аспекты). Томск: из-во Том. Ун-та., 1994. 310 с.
16. Дроздов А. Агрессивность, как системное свойство личности. *Вестник Полоцкого государственного университета*. Серия: Е, Педагогические науки, 2019. № 15. С. 36-43.
17. Прихожан А. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности: Личностный аспект: автореферат дис. на соискание ученой степени д-ра психол. наук: спец. 19.00.13 / МГУ им. М. В. Ломоносова, 1996. 307 с.
18. Малкова Е. Тревожность и развитие личности в норме и при патологии: автореферат. дис. на соискание ученой степени д-ра з наук з психологи: спец. 19.00.04. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2013. 368 с.
19. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические исследования тревоги. *Стресс и тревога в спорте*. Москва: Спорт, 1983. С. 12-24. URL: <http://surl.li/cermg> (дата звернення 03.03.2022).
20. Эйдемиллер Є., Юстицкис В. Семейная психотерапия. Серия: Мастера психологи. 4е-изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008 1989. 192 с.
21. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.

22. Капитанец Е. Г., Девятова К. М. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2016. Т. 7. С. 61–65.
23. Бочаров А. Взаимодействие агрессивности и тревожности: связь с приспособленностью и осцилляторными ответами на социально значимые стимулы. Новосибирск: Изд. Науч.-исслед. ин-т физиологии СО РАМН, 2009. 119 с.
24. Юрченко В. Тривожність як прояв суперечливостей в «Я – концепції» майбутнього вчителя. *Педагогіка і психологія*. 1997. №1. С. 191-197.
25. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
26. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические исследования тревоги: *Стресс и тревога в спорте*. Москва: Спорт, 1983. С. 55-70.
27. Максименко С. Прокоф'єва О. Царькова .В. Кочкурова О. Практикум із групової психокорекції. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
28. Архиповская О., Глазырина Л. и др. Сборник информационно-методических материалов для специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних «Пути предупреждения и коррекции агрессивного поведения подростков». Ярославль: Управление по социальной и демографической политике Правительства Ярославской области. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Ярославской области, 2019. 126 с.
29. Мокрушина В., Биктагирова Г. Коррекция агрессивного поведения подростков методом арт-терапии. *Актуальные проблемы*

педагогике и психологии: Сборник научных трудов преподавателей, молодых ученых и студентов КФУ. 2015. Выпуск 18. С.230-234.

30. Козлова. Н. Коррекция агрессивного поведения старших подростков. ФГБОУ ВО. Уральский государственный педагогический университет, 2020. 50 с.

31. Жамбеева З. Программа коррекционной работы по снижению агрессивности и тревожности подростков. Москва: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2019. 87 с.

32. Долгова И., Капитанец Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск: АТОКСО, 2010. 109 с.

33. Лысова А. Вербальная агрессия в семье: факторы риска и модели объяснения. *Социология: методология, методы, математическое моделирование*. 2007. №. 25. С. 118-141.

34. Ключева Н., Касаткина .В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997. 240 с.

35. Александров .А. Современная психотерапия. Курс лекций. Санкт-Петербург: «Академический проект», 1997. 335 с.

36. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. Посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2005. 412 с.

37. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.

38. Леонтьев А. Проблемы развития психики. Москва: Изд-во Московского университета, 1972. 573 с.

39. Ситковская О.Д. Судебно-психологическая экспертиза аффекта: Методическое пособие. Москва: ЕЕ Медиа. 1983. 71 с.

40. Кириченко Т. Локус контролю як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх вчителів. *Молодий вчений*, 2017, № 6 (46).

С 79-87.

41. Хван А., Зайцев Ю., Кузнецова Ю. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки. Психологическая диагностика. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. 66 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Діагностика агресивних та ворожих реакцій»

А. Басса-Е. Дарки

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, то я не выполню просьбу
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
19. Я гораздо более раздражен, чем кажется
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба

22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права
32. Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят, чтобы их щелкнули по носу
34. От злости я иногда бываю мрачен
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам»
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева

50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым легко ладить
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие
56. Я не могу вспомнить случая, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение

72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Додаток Б

Методика «Оцінка реактивної та ситуативної тривожності»

Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна

1. Ви спокійні.
2. Вам ніщо не загрожує.
3. Ви перебуваєте у напрузі.
4. Ви відчуваєте жаль.
5. Ви почуваетесь вільно.
6. Ви засмучені.
7. Вас хвилюють можливі невдачі.
8. Ви почуваетесь відпочилим людиною.
9. Ви стурбовані.
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення.
11. Ви абсолютно впевнені у собі.
12. Ви нервуете.
13. Ви вважаєте собі місце.
14. Ви роздуті.
15. Ви відчуваєте скутості і напруження..
- 16.4 16. Ви задоволені.
17. Ви стурбовані.
18. Ви занадто порушено і вас на собі.
19. Вам радісно.
20. Вам приємно.
21. Ви відчуваєте задоволення.
22. Ви швидко втомлюєтеся.

23. Ви легко можете заплакати.
24. Ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші.
25. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення.
26. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною.
27. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані.
28. Чекання труднощів дуже турбує вас.
29. Ви занадто переживаєте через дрібниці.
30. Ви буваєте цілком щасливі.
31. Ви приймаєте обходитися без близько до серця.
32. Вам бракує впевненості у собі.
33. Ви відчуваєтеся безпечно.
34. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів.
35. Вам буває хандра, туга.
36. Ви буваєте задоволені.
37. всякі дрібниці відволікають вас.
38. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути
39. Ви урівноважений людина.
40. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах.