МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ

УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту особистості»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня ПСМ3-23-1 групи Спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ *підпис здобувача вищої освіти*

Чайка Аліна Вадимівна

Науковий керівник

_____ *підпис керівника*

Плетка Ольга Тарасівна, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми

_____ *підпис керівника ОПП*

Ткачук Таїсія Анатолії доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «3» лютого 2025 р. № 10

Завідувач кафедри

_____ *підпис*

Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 8 28.01.25

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* 03.12.2024

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 71 04.02.25

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: С.І. Корсун

Члени комісії:

(підпис) Т.А. Ткачук
(ініціали, ПІБ)

(підпис) О.Г. Льовкіна
(ініціали, ПІБ)

(підпис) Л.В. Романюк
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри
психології, педагогіки та
суспільних дисциплін
_____І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну

роботу здобувача вищої освіти

Чайка Аліна Вадимівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: «Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту особистості»

Затверджена наказом ректора від «07» грудня 2023 № 1649

Термін подачі закінченої роботи: 15.01.2025

Цільова установка полягає у теоретичному аналізі агресивної поведінки як механізму психологічного захисту особистості; визначенні ключових чинників, що впливають на розвиток агресивної поведінки; дослідженні зв'язку між психологічним захистом та агресією; розробці та апробації програми психологічної корекції агресії.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати, дослідити та емпірично перевірити особливості агресивної поведінки в контексті психологічного захисту особистості, а також розробити практичні рекомендації щодо її профілактики та корекції.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка особистості.

Предмет дослідження – механізми психологічного захисту та їх взаємозв'язок з агресивною поведінкою.

База дослідження – емпіричне дослідження проводилося в КНП «Бучанський центр соціальних послуг та психологічної допомоги», за участі 43 респондентів.

Календарний план виконання роботи

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 01.12.2023	8.11.2023
2.	Підготовка розділу кваліфікаційної роботи та подання його на перевірку керівнику		
2.1.	перший розділ (40%)	20.12.2023 – 20.02.2024	28.12.2023
	доопрацювання першого розділу, початок роботи над 2 розділом	01.02.2024 – 23.04.2024	20.03.2024
2.2.	другий розділ (80%)	01.05.2024 – 01.10.2024	21.03.2024
2.3.	третій розділ (90%)	15.10.2024 – 30.11.2024	18.10.2024
3.	Попередній захист роботи	до 30.11.2024	28.10.2024
4.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	до 20.12.2024	16.12.2024
5.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2025	18.01.2025
6.	Отримання зовнішньої рецензії	до 25.01.2025	25.01.2025
7.	Допуск до захисту завідувача кафедри	до 30.01.2025	03.02.2025
8.	Захист кваліфікаційної роботи	05 – 06.02.2025	04 – 06.02.2025

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2023
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.Т. Плетка
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ О.О. Нежинська
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ А.В. Чайка

АНОТАЦІЯ

Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту особистості

(назва випускної кваліфікаційної роботи)

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні, дослідженні та емпіричній перевірці механізмів агресивної поведінки як прояву психологічного захисту особистості, а також розробці заходів щодо корекції та профілактики агресії.

Завдання роботи:

- Теоретично проаналізувати поняття, сутність і структуру феномена агресивної поведінки.
- Дослідити механізми психологічного захисту та їх взаємозв'язок із агресією.
- Виявити особистісні та соціальні чинники, що впливають на формування агресивної поведінки.
- Розробити та апробувати психологічну програму корекції агресивної поведінки.
- Надати практичні рекомендації щодо зниження рівня агресії в суспільстві.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка як форма психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження – чинники, механізми та корекційні методи агресивної поведінки.

База дослідження – емпіричне дослідження проводилося у КНП «Бучанський центр соціальних послуг та психологічної допомоги», в якому взяли участь 43 респонденти.

За результатами дослідження розроблено програму психологічної корекції агресивної поведінки та надано практичні рекомендації щодо її профілактики.

Кваліфікаційна робота містить 71 сторінки, 3 таблиць, 2 рисунки, список використаних джерел із 40 найменувань та 3 додатки.

Ключові слова: агресивна поведінка, психологічний захист, стрес, механізми адаптації, емоційна регуляція, конфлікти, профілактика агресії.

Рік виконання роботи: 2024.

Рік захисту роботи: 2025.

ANNOTATION

Factors of aggressive behavior as a manifestation of psychological protection of the individual

(title of the final qualification work)

The aim of this study is to theoretically substantiate, investigate, and empirically verify the mechanisms of aggressive behavior as a manifestation of psychological defense mechanisms in individuals, as well as to develop measures for the correction and prevention of aggression.

Objectives of the study:

- To theoretically analyze the concept, essence, and structure of the phenomenon of aggressive behavior.
- To study the mechanisms of psychological defense and their relationship with aggression.
- To identify personal and social factors influencing the formation of aggressive behavior.
- To develop and test a psychological program for correcting aggressive behavior.
- To provide practical recommendations for reducing the level of aggression in society.

Object of the study – aggressive behavior as a form of psychological defense in individuals.

Subject of the study – factors, mechanisms, and correctional methods of aggressive behavior.

Research base – the empirical study was conducted at the "Bucha Center for Social Services and Psychological Assistance," with 43 respondents participating.

Based on the research findings, a psychological correction program for aggressive behavior was developed, and practical recommendations for its prevention were provided.

The qualification work contains 71 pages, 3 tables, 2 figures, a list of 40 references, and 3 appendices.

Keywords: aggressive behavior, psychological defense, stress, adaptation mechanisms, emotional regulation, conflicts, aggression prevention.

Year of completion: 2024.

Year of defense: 2025.

ЗМІСТ

Вступ 11
І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ 15
1.1. Поняття агресивної поведінки: теоретичні підходи та класифікація ... 15
1.2. Психологічний захист особистості: сутність, функції та механізми 17
1.3 Взаємозв'язок агресивної поведінки та механізмів психологічного захисту 21
Висновок до першого розділу 25
ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ 27
2.1. Методи дослідження агресивної поведінки та психологічного захисту 27
2.2. Аналіз впливу особистісних і соціальних чинників на агресивну поведінку 30
Висновок до другого розділу 34
ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ 37
3.1. Програма психологічної корекції агресивної поведінки особистості ... 37
3.2. Апробація програми та оцінка її ефективності 43
3.3. Практичні рекомендації щодо запобігання агресивній поведінці через розвиток конструктивних стратегій захисту 45
Висновок до третього розділу 53
ВИСНОВКИ 55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ: 57
ДОДАТКИ 61

Вступ

Актуальність теми. Агресивна поведінка є однією з центральних проблем сучасної психології та суспільства загалом. Усе частіше агресія стає відповіддю на зростаючий тиск з боку соціального середовища, економічної нестабільності, міжособистісних конфліктів та інших стресових чинників. Її вивчення має велике значення не лише для теоретичного розуміння людської психіки, але й для розробки практичних методів роботи з людьми, схильними до агресії.

Значущість теми підсилюється кількома факторами:

1. Поширеність явища: Агресивна поведінка є характерною для багатьох вікових груп і соціальних верств. Вона проявляється як у дитячих колективах (булінг), так і в дорослому середовищі (конфлікти, насильство).

2. Деструктивний вплив агресії: Наслідки агресивної поведінки можуть бути руйнівними як для самої особистості (психосоматичні розлади, почуття провини, ізоляція), так і для оточення (порушення міжособистісних відносин, соціальна дезадаптація).

3. Психологічний захист як основа агресії: Часто агресія є неусвідомленою формою психологічного захисту, що робить її складною для корекції без глибокого розуміння внутрішніх механізмів.

4. Відсутність єдності у наукових підходах: Незважаючи на значний обсяг досліджень, питання причин та детермінант агресії залишається відкритим, особливо в контексті взаємодії психологічного захисту та агресивної поведінки.

Таким чином, актуальність теми обумовлена необхідністю:

- розуміння причин агресії для профілактики її проявів;
- розробки ефективних методів діагностики та корекції агресивної поведінки;
- підтримки гармонійного розвитку особистості, здатної ефективно справлятися зі стресами без деструктивних реакцій.

Це робить дослідження чинників агресивної поведінки як прояву психологічного захисту важливим кроком у вирішенні як теоретичних, так і практичних завдань сучасної психології.

Об'єкт дослідження. Агресивна поведінка як психологічний феномен, що виступає формою психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження. Психологічні чинники, які визначають агресивну поведінку особистості, її форми, механізми та роль у структурі психологічного захисту.

Мета дослідження. Виявлення та систематизація чинників, що впливають на формування агресивної поведінки як прояву психологічного захисту, а також розробка рекомендацій щодо профілактики та корекції її деструктивних проявів.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні основи агресивної поведінки та психологічного захисту.
2. Визначити чинники, що провокують агресивну поведінку.
3. Дослідити взаємозв'язок між стресом, агресією та механізмами психологічного захисту.
4. Розробити рекомендації для профілактики та корекції агресивної поведінки.

Гіпотеза дослідження

Агресивна поведінка особистості формується під впливом комплексу психологічних чинників, таких як високий рівень стресу, низька емоційна стійкість, особистісні особливості та соціальні умови, і виступає механізмом психологічного захисту, що активується у відповідь на внутрішні та зовнішні загрози.

Методи дослідження: *теоретичні* - аналіз і синтез, індукція та дедукція, порівняння та узагальнення, абстрагування та конкретизація, класифікація та систематизація; *емпіричні* - анкетування, опитування, спостереження, експеримент.

Відповідно до мети дослідження був використаний комплекс таких діагностичних методик:

1. Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі;
2. Тест виміру агресії Л.Г. Почебут
3. Тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна».

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні та аналізі наукових робіт, присвячених проблемі чинників агресивної поведінки та механізмів психологічного захисту особистості. Дослідження дозволяє визначити взаємозв'язок між проявами агресії та стратегіями психологічного захисту. Отримані результати сприяють розширенню знань про природу агресивної поведінки, а також особливості формування та функціонування психологічного захисту, що має значення для профілактики й корекції агресивних проявів у різних вікових групах.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та зроблені висновки можуть бути використані психологами для корекційної роботи, спрямованої на зниження агресії в молодіжному середовищі, навчання управлінню агресією, підвищення самооцінки, а також для надання психологічної допомоги особистості.

Організація та експериментальна база дослідження:

Емпіричне дослідження проводилося в 2024 році. Базою дослідження став КНП «Бучанський центр соціальних послуг та психологічної допомоги», де було залучено 43 осіб.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були висвітлені на VII Міжнародній конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» 14.11.2024 (КНУБА, Київ).

Структура та обсяг магістерської роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 40

найменувань. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінки. Робота містить 3 таблиць, 2 графіків, 3 додатки.

І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття агресивної поведінки: теоретичні підходи та класифікація

Агресивна поведінка є складним соціально-психологічним явищем, яке привертає увагу дослідників завдяки своїй багатогранності та актуальності. Вона проявляється в діях, спрямованих на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншим людям або собі. Це явище може бути як свідомим, так і несвідомим, викликаним внутрішніми або зовнішніми стимулами. Агресія часто супроводжується емоційними станами, такими як гнів, роздратування або страх, і може виникати внаслідок фрустрації, конфліктів або захисних реакцій особистості [1].

У науковій літературі існує кілька підходів до розуміння агресивної поведінки. Біологічний підхід вбачає її вроджену природу, підкреслюючи роль генетичних факторів, гормонального фону та особливостей роботи нервової системи. Зокрема, З. Фрейд висловлював думку, що агресія є частиною інстинкту смерті, який спрямований на руйнування, а К. Лоренц вважав агресію механізмом виживання, закладеним еволюцією. Ці ідеї доповнюються сучасними дослідженнями, що вказують на вплив нейробіологічних процесів, таких як підвищений рівень тестостерону або дисбаланс нейромедіаторів [4].

Еволюційний підхід розглядає агресію як інструмент для захисту, домінування або контролю над ресурсами, що сприяє виживанню виду. Відповідно до цієї теорії, агресія є адаптивною реакцією, яка закріпилася в процесі еволюції [2].

Соціально-навчальний підхід розглядає агресію як результат навчання та соціального підкріплення. А. Бандура акцентував увагу на імітації агресивних моделей поведінки, що особливо проявляється в дитячому віці через спостереження за діями дорослих або персонажів медіа. Згідно з цим підходом, агресія може стати засвоєною реакцією в результаті позитивного підкріплення, наприклад, отримання переваги чи уникнення покарання [3].

Фрустраційно-агресивна теорія пояснює виникнення агресії як реакцію на перешкоди у досягненні мети. Фрустрація, або почуття безсилля, викликане незадоволенням потреб, може призвести до накопичення напруги, яка трансформується в агресивні прояви. Це особливо актуально в умовах соціальних або економічних криз, коли індивідууми стикаються з обмеженими можливостями для задоволення своїх потреб [5].

Когнітивно-біхевіористичний підхід звертає увагу на роль індивідуальних переконань, інтерпретацій ситуацій та очікувань щодо наслідків агресивної поведінки. Люди можуть діяти агресивно, якщо сприймають ситуацію як загрозливу або якщо вважають, що агресія допоможе досягти бажаного результату. Такий підхід також враховує роль емоційного самоконтролю та навичок регуляції поведінки [6].

Психодинамічний підхід розглядає агресію як результат внутрішніх конфліктів, які виникають між різними психічними структурами особистості. Фрейд вважав, що агресія є продуктом протистояння між «Я» (его) і несвідомими імпульсами, які контролюються «Над-Я» (суперего). При цьому агресивна поведінка може слугувати засобом зняття внутрішньої напруги та забезпечення емоційного балансу [7].

Екологічний підхід наголошує на впливі навколишнього середовища та соціальних умов на формування агресії. Наприклад, несприятливі умови проживання, соціальна несправедливість або бідність можуть створювати сприятливе підґрунтя для розвитку агресивної поведінки.

Агресивна поведінка може проявлятися в різних формах, включаючи фізичну, вербальну, непряму та автоагресію. Фізична агресія передбачає нанесення тілесних ушкоджень або знищення майна. Вербальна агресія проявляється у вигляді образ, погроз чи сарказму. Непряма агресія включає маніпуляції, поширення чуток або соціальне бойкотування. Автоагресія спрямована на себе і може набувати форм самопошкодження або суїцидальних намірів [9].

Залежно від мотивів агресія поділяється на ворожу та інструментальну. Ворожа агресія виникає внаслідок емоційного збудження і має на меті завдати шкоди іншому. Інструментальна агресія, навпаки, використовується як засіб для досягнення конкретних цілей, наприклад, демонстрації влади або домінування.

Агресія також розрізняється за характером її виникнення. Реактивна агресія є відповіддю на реальну чи уявну загрозу, тоді як проактивна агресія проявляється як цілеспрямована дія без явного подразника. Такий поділ допомагає краще зрозуміти механізми розвитку агресії та визначити стратегії для її корекції [8].

Агресивна поведінка є багатовимірним феноменом, що включає біологічні, психологічні та соціальні чинники. Її вивчення дозволяє краще зрозуміти причини і механізми виникнення агресії, а також сприяє розробці ефективних методів профілактики та корекції. Глибокий аналіз цього явища має важливе значення для роботи з особистістю, оскільки допомагає виявити як джерела агресії, так і способи її конструктивного перетворення [10].

1.2. Психологічний захист особистості: сутність, функції та механізми

Психологічний захист є важливим механізмом збереження емоційної рівноваги особистості, спрямованим на адаптацію до стресових ситуацій та підтримку внутрішньої гармонії. Його головною метою є зменшення негативного впливу тривожних або загрозливих чинників, які можуть порушувати психічну рівновагу. Поняття психологічного захисту вперше було введене в психоаналізі Зигмундом Фрейдом, який розглядав його як несвідомі стратегії боротьби з конфліктами між внутрішніми бажаннями та соціальними нормами [12].

Сутність психологічного захисту полягає в захисті особистості від негативних переживань, що виникають через внутрішні конфлікти або зовнішні загрози. Завдяки психологічним захисним механізмам особистість може зберігати позитивний образ себе, уникати емоційного перенавантаження та

підтримувати функціональність у повсякденному житті. Психологічний захист може діяти як тимчасова реакція на стрес або як стійка стратегія реагування на певні ситуації [11].

Функції психологічного захисту включають стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та регулювання самооцінки. Він допомагає індивіду уникати почуття провини, сорому чи страху, а також адаптуватися до змінних обставин без значних психологічних втрат. Важливо відзначити, що психологічний захист не лише пом’якшує наслідки стресу, але й підтримує психічне здоров’я, забезпечуючи інтеграцію досвіду та підтримку ідентичності[15].

Серед основних механізмів психологічного захисту можна виділити кілька ключових. Заперечення – це відмова визнавати існування неприємних фактів або емоцій, що дозволяє уникнути усвідомлення загрози. Репресія передбачає витіснення неприємних думок і почуттів у несвідоме, що зменшує рівень тривожності. Проекція полягає у перенесенні власних неприйнятних почуттів на інших людей, що дозволяє зняти внутрішнє напруження. Раціоналізація включає пошук логічних пояснень для виправдання своєї поведінки, тоді як сублімація трансформує соціально неприйнятні імпульси у прийнятні форми активності, наприклад, творчість або спорт [13].

Регресія є поверненням до більш примітивних форм поведінки в умовах стресу, а інтелектуалізація – це фокусування на логічному аналізі проблеми з метою уникнення емоційної реакції. Ідентифікація передбачає ототожнення себе з іншими особами для набуття їхніх якостей або захисту від загроз. Ці механізми можуть діяти окремо або комбінуватися, забезпечуючи особистості можливість справлятися з важкими обставинами [14].

Однак варто зазначити, що надмірне використання захисних механізмів може призвести до деформацій особистості, оскільки вони можуть блокувати реальне усвідомлення проблем і перешкоджати конструктивному вирішенню конфліктів. Наприклад, тривале застосування заперечення або витіснення може викликати емоційне виснаження та зниження адаптаційних можливостей.

Психологічний захист виконує важливу роль у підтримці психічної рівноваги та збереженні особистісної цілісності. Його механізми допомагають знижувати стрес, адаптуватися до складних ситуацій і регулювати емоційні стани. Проте ефективність психологічного захисту залежить від гнучкості його застосування та здатності особистості усвідомлювати й опрацьовувати свої емоції [16].

Психологічний захист є багатогранним явищем, яке забезпечує адаптацію особистості до життєвих викликів та кризових ситуацій. У сучасній психології вивчення механізмів захисту дозволяє глибше зрозуміти не лише способи реагування на стрес, але й формування особистісних рис, патернів поведінки та міжособистісних взаємин [17].

Типологія механізмів психологічного захисту

Дослідники, які займалися класифікацією механізмів психологічного захисту, виокремлюють кілька підходів до їхнього розуміння. Найбільш популярною є концепція Анни Фрейд, яка розширила й деталізувала ідеї Зигмунда Фрейда. Вона підкреслила, що механізми психологічного захисту є несвідомими процесами, які активуються для зменшення напруги та конфлікту[18].

Інші психологи, зокрема Джордж Вайлант, розробили ієрархічні моделі механізмів захисту, розділяючи їх на три основні групи залежно від рівня зрілості:

1. **Примітивні механізми**: це найменш зрілі форми захисту, до яких відносяться заперечення, проекція, регресія. Вони зазвичай проявляються у ранньому віці або під час сильного стресу.

2. **Невротичні механізми**: вони включають раціоналізацію, інтелектуалізацію та реактивні утворення. Ці механізми є більш складними і дозволяють індивіду частково усвідомлювати свої конфлікти, але без їх глибокого опрацювання.

3. **Зрілі механізми**: до них належать сублімація, гумор, альтруїзм і придушення. Такі стратегії є соціально прийнятними й ефективними для довготривалої адаптації.

Роль психологічного захисту в розвитку особистості

Психологічний захист відіграє важливу роль у формуванні особистості, оскільки забезпечує можливість впоратися з важкими подіями, зберігаючи внутрішню гармонію. У дитинстві базові механізми захисту допомагають дитині справлятися з почуттями страху чи відторгнення. У дорослому віці вони трансформуються в більш зрілі форми, сприяючи соціальній адаптації та конструктивному вирішенню проблем.

Однак стійке використання невротичних або примітивних механізмів може негативно впливати на формування особистості, перешкоджати розумінню власних емоцій та потреб. Це часто стає причиною розвитку особистісних розладів або труднощів у міжособистісних стосунках [19].

Психологічний захист у контексті сучасних досліджень

Сучасна психологія звертає увагу на те, як механізми психологічного захисту пов’язані з іншими психічними процесами, такими як когнітивна обробка інформації, емоційна регуляція та соціальна адаптація. Дослідження показують, що рівень використання захисних механізмів може залежати від типу темпераменту, особистісних рис, рівня стресу та соціального оточення.

Наприклад, у ситуаціях соціального тиску індивіди часто вдаються до таких механізмів, як конформність або ідентифікація з групою. У професійній діяльності, особливо в умовах конкуренції, захисні механізми можуть проявлятися у формі раціоналізації власних невдач або проекції негативних якостей на колег[20].

Дослідження також свідчать, що механізми психологічного захисту відіграють значну роль у психотерапії. Усвідомлення і корекція неефективних захисних стратегій допомагає особистості більш адекватно реагувати на труднощі та будувати гармонійні стосунки.

Виклики та перспективи

Одним із головних викликів у вивченні психологічного захисту є його складна взаємодія з іншими психічними процесами. Оскільки захисні механізми діють на несвідомому рівні, їх виявлення та аналіз потребують складних методів діагностики, таких як проективні тести, спостереження та глибинне інтерв'ю.

Перспективи вивчення психологічного захисту включають інтеграцію нових технологій, таких як нейропсихологічні дослідження та аналіз великих даних, для більш глибокого розуміння впливу захисних механізмів на психічне здоров'я. Це дозволить розробити ефективні програми профілактики та терапії, спрямовані на розвиток конструктивних стратегій подолання стресу.

Психологічний захист є важливим компонентом особистісної саморегуляції, що забезпечує збереження психічного здоров'я та адаптацію до складних умов. Його механізми є невід'ємною частиною життєдіяльності, але потребують усвідомленого підходу, щоб сприяти гармонійному розвитку особистості [21].

1.3 Взаємозв'язок агресивної поведінки та механізмів психологічного захисту

Агресивна поведінка та механізми психологічного захисту є взаємопов'язаними компонентами психічної діяльності особистості, які виконують адаптаційну функцію в умовах внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Цей взаємозв'язок зумовлений тим, що агресія може слугувати своєрідним засобом реалізації психологічного захисту, спрямованого на збереження емоційної рівноваги та зниження рівня напруги. Агресія як поведінкова реакція часто виступає відповіддю на фрустрацію або загрозу, в той час як механізми захисту допомагають опосередкувати або трансформувати цю реакцію в соціально прийнятні або менш деструктивні форми [22].

Агресивна поведінка може виникати як результат активації психологічних захисних механізмів, які спрямовані на мінімізацію внутрішнього дискомфорту. Наприклад, проекція може полягати в перенесенні власних агресивних імпульсів на інших осіб, що дозволяє індивіду уникнути почуття провини або

сорому. Таким чином, агресія стає засобом підтримання позитивного образу себе за рахунок звинувачення інших.

Іншим прикладом є раціоналізація, коли агресивна поведінка виправдовується логічними або соціально прийнятними поясненнями, що дозволяє знизити внутрішній конфлікт. Наприклад, людина може виправдовувати свої агресивні дії необхідністю захисту або відновлення справедливості. Це знімає емоційне напруження і легітимізує агресію в очах самої особистості [23].

Заперечення, як захисний механізм, також може бути пов’язаним з агресією, оскільки дозволяє уникати визнання власних ворожих почуттів. Це може призводити до несвідомого накопичення напруги, яка пізніше виявляється у вигляді спалахів агресії. Подібним чином регресія може викликати примітивні форми агресії, що пов’язані з поверненням до інфантильних способів вираження емоцій.

Автоагресія є ще одним прикладом зв’язку між захистом і агресією. У випадках, коли спрямування агресивних імпульсів на зовнішній об’єкт є соціально або морально неприйнятним, вони можуть обертатися проти себе, що призводить до самопошкоджень або суїцидальних тенденцій. Це також може бути наслідком витіснення або заперечення агресії [24].

Крім того, механізми витіснення і сублімації відіграють важливу роль у трансформації агресії. Витіснення дозволяє відсунути агресивні імпульси в підсвідомість, що, однак, може призвести до їхнього прояву в непрямій або латентній формі, наприклад, у вигляді сарказму або пасивної агресії. Натомість сублімація спрямовує агресивну енергію на конструктивну діяльність, таку як спорт, мистецтво чи волонтерство, що забезпечує прийнятний спосіб її реалізації [25].

Ще одним важливим аспектом є те, що агресивна поведінка може виконувати роль компенсації в умовах психологічної незахищеності. Людина, яка відчуває загрозу або знецінення, може використовувати агресію для

демонстрації сили та переваги, тим самим підвищуючи власну самооцінку і створюючи ілюзію контролю над ситуацією.

Водночас механізми психологічного захисту можуть не лише маскувати агресію, але й зменшувати її інтенсивність, допомагаючи людині впоратися з конфліктами мирним шляхом. Наприклад, ідентифікація з агресором дозволяє усвідомити чужі мотиви і тим самим послабити відчуття ворожості.

Агресія часто виконує функцію розрядки накопиченої емоційної енергії, тоді як механізми психологічного захисту допомагають трансформувати цю енергію в прийнятні або менш загрозливі форми. Проте неефективне використання захисних механізмів або їх дисфункціональність можуть спричиняти посилення агресивних реакцій, що вимагає глибшого аналізу та психокорекційної роботи [26].

Розуміння взаємозв’язку між агресивною поведінкою та психологічним захистом є важливим для діагностики та терапії психоемоційних розладів. Це дозволяє визначити, які механізми домінують у конкретної особистості, і розробити стратегії їх корекції для зниження рівня агресії та підвищення адаптивності.

Продовжуючи аналіз взаємозв’язку агресивної поведінки та механізмів психологічного захисту, слід звернути увагу на багатогранність цих процесів у контексті міжособистісних стосунків і соціальних ситуацій.

Агресивна поведінка як спосіб опосередкування внутрішнього конфлікту

Агресія часто є наслідком невирішених внутрішніх конфліктів, які посилюються в умовах фрустрації чи тривалого емоційного напруження. У таких випадках психологічний захист діє як буфер, що зменшує безпосередній вплив цих конфліктів на свідомість, водночас активуючи агресивну поведінку як зовнішній прояв внутрішньої боротьби. Наприклад, у ситуаціях, коли індивід відчуває неможливість досягти поставленої мети через зовнішні або внутрішні обмеження, агресія може виступати компенсаторною реакцією [40].

У цьому контексті механізми захисту, такі як витіснення чи раціоналізація, дозволяють індивіду легітимізувати свої агресивні дії, роблячи їх "припустимими" в рамках власної системи цінностей. Це може виражатися у вигляді звинувачення обставин або оточення, пошуку причин, які виправдовують агресію [28].

Соціальні чинники та їхній вплив на взаємодію агресії і захисту

Сучасні дослідження підкреслюють, що взаємозв’язок між агресією та психологічним захистом значною мірою залежить від соціального контексту. У культурах, де агресивна поведінка є більш прийнятною або навіть заохочується, захисні механізми можуть слугувати для її маскування або виправдання. Наприклад, ідентифікація з групою чи авторитетними фігурами, які демонструють агресивну поведінку, може посилювати її прояви, створюючи відчуття соціальної підтримки [31].

З іншого боку, у середовищах із високими вимогами до самоконтролю й емоційної стабільності, механізми захисту можуть трансформувати агресію в непрямі або приховані форми. Це можуть бути пасивно-агресивні дії, такі як уникання, прихована ворожість чи сарказм. У таких випадках механізми захисту, зокрема сублімація чи інтелектуалізація, відіграють значну роль у послабленні конфлікту між внутрішніми імпульсами та соціальними обмеженнями [39].

Роль особистісних рис у взаємодії агресії та захисту

Особистісні риси, такі як рівень тривожності, емоційна стабільність чи тип темпераменту, мають значний вплив на те, як агресія та психологічний захист взаємодіють між собою. Наприклад, особи з високим рівнем тривожності частіше використовують механізми заперечення чи витіснення, що може призводити до неконтрольованих спалахів агресії. У той же час, індивіди з низьким рівнем тривожності можуть ефективніше використовувати сублімацію чи раціоналізацію, що знижує інтенсивність агресивних реакцій [32].

Особистості з високою емоційною нестабільністю чи нарцисичною вразливістю можуть частіше використовувати проекцію або регресію, що

посилює ймовірність відкритої агресії. Такі люди схильні бачити джерело своєї напруги в інших, що виправдовує їхню агресію як "захист від зовнішніх загроз"[38].

Практичне значення вивчення взаємозв'язку

Вивчення взаємозв'язку між агресією та психологічним захистом має велике значення для практичної психології. Зокрема, це дозволяє:

1. **Розробляти індивідуальні стратегії терапії**: шляхом виявлення домінуючих механізмів захисту можна створювати програми психокорекції, спрямовані на зниження агресивних реакцій.

2. **Здійснювати превентивну роботу**: формування навичок ефективної сублімації або інших конструктивних механізмів дозволяє зменшити ймовірність проявів деструктивної агресії.

3. **Покращувати міжособистісні стосунки**: розуміння механізмів, які маскують або посилюють агресію, сприяє ефективнішій комунікації та розв'язанню конфліктів [33].

Агресивна поведінка та механізми психологічного захисту тісно взаємопов'язані та виконують взаємодоповнюючі функції в адаптації особистості до складних життєвих умов. Хоча агресія може бути наслідком дисфункціональності захисних механізмів, вона також може виступати засобом їхньої реалізації. Розуміння цих взаємозв'язків має важливе значення для розробки ефективних методів терапії, профілактики агресивної поведінки та розвитку конструктивних стратегій психологічного захисту [34].

Висновок до першого розділу

У першому розділі було проведено теоретичний аналіз агресивної поведінки як прояву психологічного захисту особистості. Розгляд основних теоретичних підходів до розуміння агресії дозволив окреслити її сутність, види та основні чинники виникнення. Агресивна поведінка була визначена як багатовимірне явище, що може виконувати як конструктивні, так і деструктивні функції в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Особливу увагу було приділено розгляду механізмів психологічного захисту, які сприяють регуляції емоційного стану та зниженню внутрішньої напруги. Було встановлено, що такі механізми, як проекція, раціоналізація, витіснення, сублімація та автоагресія, часто взаємодіють з агресією, забезпечуючи адаптивні чи дезадаптивні реакції особистості на стресові ситуації. Це дозволяє зрозуміти, чому агресія може бути не лише засобом захисту, а й проявом внутрішніх конфліктів.

Вивчення взаємозв'язку між агресивною поведінкою та механізмами психологічного захисту дозволило виявити, що агресія виконує функцію збереження психологічної рівноваги, трансформуючи емоційне напруження в різноманітні форми поведінки. Водночас надмірне використання захисних механізмів або їх неефективність можуть спричиняти посилення агресивних проявів, що потребує психологічного втручання та корекційної роботи.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив важливість вивчення агресії як елемента системи психологічного захисту особистості. Отримані висновки створюють основу для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення особливостей агресивної поведінки в різних соціокультурних умовах та розробку програм психологічної допомоги для осіб з підвищеним рівнем агресивності.

ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи дослідження агресивної поведінки та психологічного захисту

Метою даного емпіричного дослідження є аналіз чинників агресивної поведінки та її взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту. Дослідження покликане виявити основні передумови розвитку агресивних реакцій і визначити роль захисних механізмів у регуляції цієї поведінки.

Завдання дослідження:

1. Вибір і обґрунтування методик для діагностики агресивності та механізмів захисту.
2. Проведення збору емпіричних даних у вибірці досліджуваних.
3. Аналіз результатів для виявлення взаємозв'язку між рівнем агресивності та захисними стратегіями особистості.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилося в онлайн-форматі серед 43 учасників. Вибірка включала чоловіків і жінок віком від 30 до 55 років, які демонстрували різні рівні соціальної активності. Анкетування проходило анонімно з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Методи та методики дослідження:

1. Опитувальник Басса-Даркі
2. Тест агресивності Л.Почебут
3. Тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна.

Процедура дослідження:

Дослідження проводилося в кілька етапів. На першому етапі було організовано онлайн-опитування через спеціальні платформи для збору психологічних даних. Учасники відповідали на запитання, спрямовані на визначення рівня агресивності та вибору захисних механізмів.

Другий етап включав обробку та аналіз даних із використанням статистичних методів, що дозволило ідентифікувати основні закономірності та кореляції між агресією та захистом. Всі результати були проаналізовані з використанням програмного забезпечення SPSS.

Характеристика вибірки: Вибірка складалася з 43 респондентів, серед яких:

- 30 жінок і 13 чоловіків;
- 40% мали вищу освіту, 60% – середню спеціальну;
- учасники з досвідом стресових ситуацій, пов’язаних з особистими або соціальними конфліктами.

Далі детальніше розглянемо обрані нами методики.

1. Опитувальник агресивності та ворожості А. Басса-А. Даркі (адапт. О. Осницького) розроблений на основі уявлень авторів про показники та форми агресивної поведінки людини, включає наступні види агресії:[27] (Додаток А)

- Фізична агресія: застосування фізичної сили до іншої людини.
- Вербальна агресія: вияв негативних почуттів через словесні прояви, такі як крик, сварка, прокляття, погрози тощо.
- Непряма агресія: застосування непрямих методів, таких як жарти, плітки, вибухи безпричинної люті.
- Негативізм: спрямована проти авторитетів та правил поведінка, яка може виявлятися через пасивний супротив або активні дії.
- Роздратування: готовність збуджуватися від дрібниць та виявляти різкість, грубість та запальність.
- Підозрілість: недовіра та обережність до оточуючих людей через уявлення про можливість шкоди.
- Образа: вияв заздрості та ненависті до оточуючих людей.
- Аутоагресія або відчуття провини: ставлення та дії стосовно себе та оточуючих на основі переконання у власній поганості та злості.

У тесті наявні 75 ситуацій, на кожну із яких досліджуваний має відповісти "так" або "ні". За допомогою ключа підраховується кількість співпадінь, що дозволяє визначити прояв певного виду агресії, такого як фізична, вербальна, непряма агресія, негативізм, дратівливість, схильність до підозр, образа та відчуття провини.

Для кожного виду агресії сумарні показники за кожною шкалою множаться на певний коефіцієнт. Також визначаються індекс ворожості та індекс агресивності.

2. За тестом агресивності (опитувальник Л. Почебут) визначаються наступні форми агресивної поведінки: вербальна, фізична, предметна, емоційна агресія та само агресія [29] (Додаток Б)

- Вербальна агресія: виражається через словесні образи та висловлюється у ставленні до інших людей.
- Фізична агресія: проявляється через застосування фізичної сили стосовно інших осіб.
- Предметна агресія: спрямована на оточуючі предмети.
- Емоційна агресія: виявляється через емоційне відчуження та супроводжується ворожістю, підозрілістю або неприязню.
- Самоагресія: проявляється через незгоду із собою та відсутність механізмів психологічного захисту.

Опитувальник складається із 40 тверджень, на які досліджувані мають відповісти "так" або "ні". За допомогою ключа підраховується кількість співпадінь, що дозволяє визначити прояв певного типу агресії.

3.Тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна [30] (Додаток В)

Ця методика спрямована на дослідження рівня тривожності. Вона складається з 40 висловлювань, які спрямовані на вивчення феномена тривожності як стану та диспозиції. Цей опитувальник допомагає досліднику зрозуміти тривожність, яка проявляється у особистості, є ситуативною, як реакція на загрозливу ситуацію, або тривожність – як рису особистості. Ми

обрали саме цю методику оскільки вона допоможе нам більш змістовно дослідити явище тривожності, яке може виступати предикатом агресивної поведінки.

2.2. Аналіз впливу особистісних і соціальних чинників на агресивну поведінку

Почнемо аналіз отриманих результатів дослідження із опису вибірки. Результати дослідження базувалися на вибірці працівників КНП «Бучанського центру соціальних послуг та психологічної допомоги». У дослідженні взяли участь 43 респондентів, серед яких 30 жінок і 13 чоловіків віком від 30 до 55 років.

1. **Опитувальник агресивності та ворожості А. Басса-А. Даркі**

Результати опитування показали, що 8,33% мають дуже високі показники агресії, 22,93% – високий рівень, 10,42% – підвищену агресію, 27,07% – середній рівень та 31,25% – низький. (рис. 2.1.)

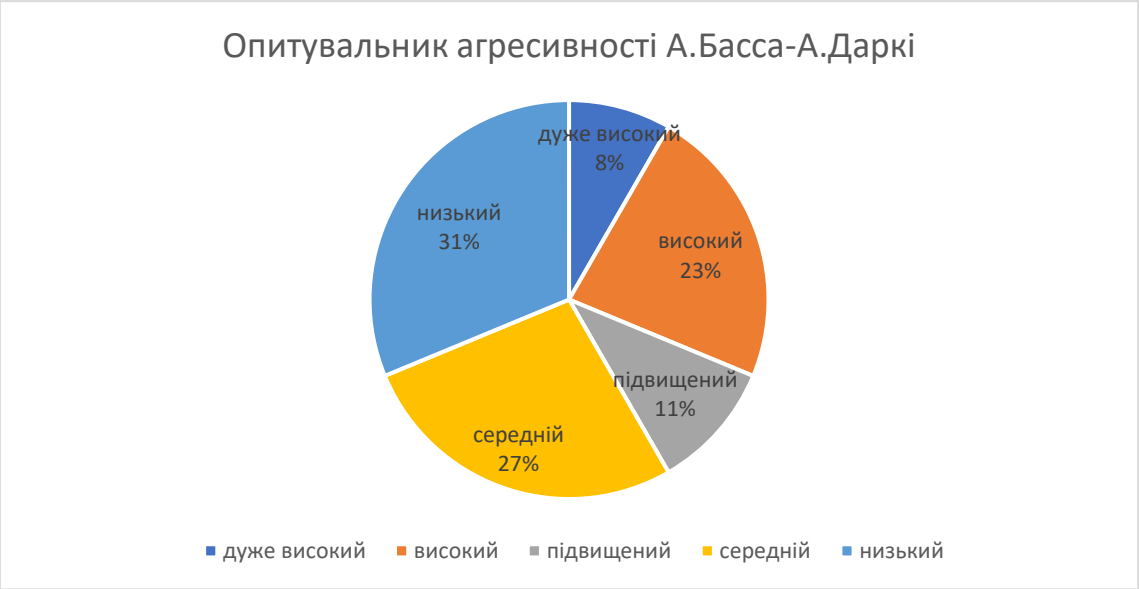

Рис. 2.1 Результати за методикою А. Басса та А. Даркі

Отримавши результати дослідження, ми виокремили групу працівників з дуже високими та високими показниками агресії, з якими ми будемо в подальшому проводити корекційну роботу. Також нас цікавило питання

гендерної особливості прояву агресивної поведінки. По-перше, ми визначили, що чоловіки є більш агресивними ніж жінки. По-друге, виявили, що для чоловіків характерна фізична агресія та негативізм, а для жінок – вербальна агресія, непряма та негативізм. Ці результати є підтвердженням викладеного в теоретичній частині.

2. За тестом агресивності (опитувальник Л. Почебут)

Опитувальник Л. Почебут застосовувався для визначення рівня агресивності респондентів. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки виражені у людини різні форми агресивної поведінки, і розподілити їх за категоріями: високий, середній, та низький рівні агресивності.

Низький рівень агресивності (0–10 балів):

Ця група продемонструвала мінімальні прояви агресії. Вони менш схильні до конфліктів і рідко використовують агресивні форми реагування на стресові ситуації. Характерні риси: високий самоконтроль, емоційна стабільність, схильність до конструктивного вирішення конфліктів. Ці респонденти частіше обирають захисні стратегії, які мінімізують напруження, і не дозволяють агресивним тенденціям проявлятися назовні.

Середній рівень агресивності (11–24 бали):

Респонденти з середнім рівнем агресивності демонструють помірні прояви агресивної поведінки, які, як правило, залежать від конкретної ситуації. Вони можуть проявляти агресію у відповідь на сильний стрес чи провокацію. Характерні риси: баланс між емоційною стабільністю та періодичною дратівливістю, частковий контроль над агресивними імпульсами. Ця група є важливою для психологічної корекції, оскільки за певних умов (наприклад, стресових ситуацій) рівень агресивності може зростати.

Високий рівень агресивності (25 балів і більше):

У цієї групи прояви агресії є частими та яскраво вираженими. Їх поведінка може включати вербальну, фізичну або емоційну агресію. Характерні риси: низька толерантність до фрустрації, підвищена дратівливість, схильність до конфліктів, а також часті прояви негативізму. Ці респонденти можуть

виявляти ворожість як у безпосередній, так і в опосередкованій формах, наприклад, у вигляді сарказму чи непрямої агресії.



Рис. 2.2. Розподіл групи працівників за показником агресивність

На основі даних, які представлені на рис. 2.2, можна зробити наступні висновки: серед опитаних 38% проявляють високий рівень тривожності, 22% - середній рівень, тоді як 40% показують низький рівень агресивності. Таким чином, у вибірці порівняно рівна кількість осіб з високим і низьким рівнями агресивності, що послужило підставою для поділу групи на дві.

3. «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна

Таблиця 2.1

Результати аналізу дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна

	Шкала ситуативної тривожності			Шкала особистісної тривожності		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Досліджувані	35.42%	37.5%	27.08%	27.08%	37.5%	35.42%

Проаналізувавши відсоткове відношення рівня прояву явища тривоги, ми мали визначити наявність причинно-наслідкового зв’язку між явищами тривоги та агресивної поведінки.

Шкала ситуативної тривожності:

Низький рівень тривожності:

До цієї категорії належать респонденти, які демонструють емоційну стійкість у стресових ситуаціях. Вони рідко проявляють надмірні реакції на подразники та добре справляються з тиском. Такий рівень характерний для осіб, які мають розвинені механізми психологічного захисту або займають більш стабільні соціальні позиції.

Середній рівень тривожності :

Ця група респондентів демонструє помірну реактивність у ситуаціях стресу. Їхні реакції не є надмірно вираженими, але можуть варіювати залежно від інтенсивності подразників. Такий рівень тривожності є типовим для людей, які балансують між емоційною стійкістю та схильністю до переживань.

Високий рівень тривожності:

Респонденти з високим рівнем ситуативної тривожності схильні до виражених емоційних реакцій на стресові події. Для них характерна швидка емоційна виснажуваність і підвищена вразливість до подразників. Такі респонденти можуть демонструвати агресивні або захисні реакції в конфліктних ситуаціях.

Шкала особистісної тривожності:

Низький рівень тривожності:

До цієї категорії належать респонденти, які рідко відчувають тривогу як стабільний емоційний стан. Їхня особистісна структура сприяє впевненості в собі та зниженій схильності до хвилювання. Це особи з розвиненим самоконтролем та адаптивними стратегіями поведінки.

Середній рівень тривожності :

Група з середнім рівнем особистісної тривожності характеризується схильністю до помірних тривожних переживань у різних життєвих обставинах.

Це є типовим для людей, які періодично відчувають занепокоєння, але можуть його контролювати. Вони демонструють стійкість у звичайних умовах, однак у випадку серйозного стресу можуть переходити до високого рівня тривожності.

Високий рівень тривожності :

Респонденти з високим рівнем особистісної тривожності схильні до хронічного стану тривоги. Для них характерні низька впевненість у собі, часті негативні прогнози та емоційна вразливість. Такий рівень може бути передумовою для виникнення агресивної поведінки у відповідь на соціальні чи психологічні подразники [30].

Висновок до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене в рамках цього розділу, охопило широке коло факторів, що можуть впливати на агресивну поведінку особистості, а також дослідило взаємозв’язок між цими чинниками та психологічними механізмами захисту. Завдяки використанню науково обґрунтованих методик та інструментів, таких як опитувальники Басса-Даркі, Л. Почебут та Спілбергера-Ханіна, було зібрано об'єктивні дані щодо рівня агресії, тривожності, а також основних форм агресивної поведінки, які дозволяють здійснити глибокий аналіз цієї проблеми.

Методики, застосовані в дослідженні, мають високу надійність і валідність, що підтверджується здатністю коректно діагностувати різні прояви агресивності та рівень тривожності у респондентів. Зокрема, опитувальник Басса-Даркі ефективно виявляє як прямі, так і непрямі форми агресії, тоді як інструменти Л. Почебут і Спілбергера-Ханіна дозволяють глибше досліджувати емоційний стан, зокрема тривожність, що є важливим компонентом агресивної поведінки.

Результати аналізу показали, що найбільш вираженими видами агресії серед респондентів є фізична і вербальна агресія, а також негативізм. Ці форми

агресії були виявлені у більшості опитаних, зокрема у чоловіків і жінок, проте існували певні гендерні відмінності. Чоловіки частіше демонстрували фізичну агресію та негативізм, що може бути пов'язано з соціальними стереотипами, які сприяють проявам більш явної і прямої агресії серед представників чоловічої статі. Для жінок, в свою чергу, характерною була вербальна агресія, а також непряма агресія і негативізм, що свідчить про інші соціальні та психологічні механізми, що формують стиль поведінки у жінок.

Особливо важливими виявилися результати, що стосуються впливу досвіду стресових ситуацій на агресивні реакції. Учасники, які мають досвід переживання стресових чи конфліктних ситуацій, демонстрували більш виражену агресію. Це підтверджує тезу про те, що несприятливе соціальне середовище або постійні конфлікти можуть бути важливими тригерами для розвитку агресивної поведінки. Однак ці фактори можуть бути модифіковані за допомогою правильних стратегій психологічного захисту.

Виявлені закономірності також показали, що люди з вищим рівнем освіти здатні ефективніше регулювати свої емоційні стани, використовуючи більш здорові стратегії психологічного захисту, такі як раціоналізація або зміщення. Вони виявляли менший рівень агресії, що свідчить про роль інтелектуального розвитку в регуляції емоцій. Ці результати підтверджують гіпотезу, що рівень освіти та когнітивні здібності можуть бути значущими факторами, що допомагають людині адаптуватися до соціальних та психологічних викликів.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що агресивність особистості є складним і багатофакторним явищем, яке залежить не тільки від індивідуальних характеристик, але й від соціальних умов. Зокрема, фактори, як-то досвід стресових ситуацій, гендерні відмінності, рівень освіти та наявність психологічних механізмів захисту, мають значний вплив на розвиток агресивної поведінки.

Ці закономірності відкривають нові можливості для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження агресивності та покращення психологічного здоров'я в різних соціальних групах. Зокрема,

дослідження може бути корисним для практичних психологів, педагогів і соціальних працівників, які працюють з ризикованими групами, де агресивність є частим супутником стресу або конфліктних ситуацій.

ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Програма психологічної корекції агресивної поведінки особистості

Науковці висловлюють різні погляди щодо агресивної поведінки як способу психологічного захисту. Одні дослідники вважають, що така поведінка може сприяти збереженню цілісності психіки, тоді як інші наголошують, що агресія стає перешкодою для самореалізації особистості. Наша **мета** полягала в розробці корекційної програми, яка допоможе впоратися з агресією, використовуючи рефлексивні механізми (Л.О. Гапоненко, [35]). У процесі роботи психолог має допомогти вам навчитися розуміти й контролювати свої емоції, а також усвідомити причини агресивних реакцій.

Психокорекційна робота може здійснюватися індивідуально або в групах. Ми обрали груповий формат, оскільки це дозволяє не лише подолати неадаптивні моделі поведінки, а й розвинути навички взаємодії з іншими людьми та покращити комунікативні здібності.

Програма, спрямована на зниження рівня агресії, включає 15 занять тривалістю 60 хвилин кожне.

Групи складаються з 15 осіб. Для її реалізації ми використовували методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, психодрами та особистісно-орієнтованої терапії. Заняття проводяться в кабінеті психолога й включають різні види вправ: комунікативні, моделюючі, когнітивні та рольові.

Щоб досягти мети програми, ми ставимо перед собою такі **завдання:**

1. Навчити вас розпізнавати власні емоції та розуміти, що їх викликає.
2. Допомогти усвідомити, що агресивна поведінка не є конструктивною.
3. Ознайомити з техніками подолання емоційного перенавантаження та управління емоціями.
4. Навчити конструктивно реагувати на конфлікти.

Дотримання цих завдань дозволить значно знизити рівень агресивної поведінки й підвищити вашу здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Таблиця 3.1.

Структура програми «Групова психокорекція для зниження агресивної поведінки особистості»

План тренінгових занять:

№ з/п	Мета заняття	Вправи	Час
1	2	3	4
1.	Знайомство учасників групи один з одним та психологом, встановлення правил поведінки в групі. Створення умов, які б сприяли позитивному емоційному клімату між учасниками групи.	1.Знайомство через асоціації (20 хвилин) 2. Конструктор правил (15 хвилин) 3. Емоційний компас (15 хвилин) 4. Підсумки "Світлофор" (10 хвилин)	60 хв.
2.	Встановлення контактів між учасниками групи, пізнання власних емоцій, розуміння себе.	1. Гаряче яблуко (15 хвилин) 2. «Павутинка» (25 хвилин) 3. Ланцюги (10 хвилин) 4. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
3.	Налагодження зав’язків в групі, розуміння власних емоцій.	1.Колесо емоцій (20 хвилин) 2. Карта	60 хв.

		домовленостей (10 хвилин) 3. Моя емоційна подорож (25 хвилин) 4. Вправа "Емоційний барометр" (5 хвилин)	
4.	Розвиток навичок розпізнання емоцій, пізнання природи емоцій	1.Аплодисменти довіри (10 хвилин) 2. Мозаїка емоцій (25 хвилин) 3. Поділися радістю (15 хвилин) 4.Коло вражень (10 хвилин)	60 хв.
5.	Розвиток навичок розпізнавання емоцій, емоційного інтелекту.	1."Я сьогодні як..." (15 хвилин) 2.Пошук своїх емоцій (20 хвилин) 3. Реакції тіла на стрес (10 хвилин) 4. Техніка "Внутрішній спокій" (10 хвилин) 5. Емоційний зворотний зв’язок (5 хвилин)	60 хв.

6.	Розуміння власних емоцій, усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки.	1.Дерево очікувань (10 хвилин) 2. "Що важливо і що другорядне" (15 хвилин) 3. Позитивне і негативне мислення (15 хвилин) 4. Розфарбовуємо емоції гніву (15 хвилин) 5. Завершальна рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
7.	Розвиток сенситивності та емпатії.	1.Емоційний експрес-тест (15 хвилин) 2. Мости довіри (20 хвилин) 3. Техніка "Слухай і говори" (20 хвилин) 4. Коло підсумків (5 хвилин)	60 хв.
8.	Усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки, розвиток	1.Емоційне дзеркало (10 хвилин) 2. Знайди спільне (15 хвилин) 3. Техніка "Відчуй іншого" (10 хвилин) 4. Розкрий сусіда (15 хвилин) 5. Склади портрет агресивної людини (25	60 хв.

		хвилин) 6. Підсумковий зворотний зв'язок (10 хвилин)	
9.	Навчитися конструктивному виходу із стресових та конфліктних ситуацій.	1.Мій теплий спогад (15 хвилин) 2. Скарбничка позитивних реакцій (15 хвилин) 3. Як керувати емоційною напругою (20 хвилин) 4. Рефлексія: що я відкрив у собі (10 хвилин)	60 хв.
10	Формування в учасників корекційної групи навичок самоконтролю та керування власних емоцій.	1.Голос емоцій (20 хвилин) 2. Погляд на ситуацію по-іншому (30 хвилин) 3. Емоційний аналіз дня (10 хвилин)	60 хв.
11.	Формування вміння попередження конфліктних ситуацій та контролю агресії.	1.«Емоційний калейдоскоп» (20 хвилин) 2. «Розмова без слів» (20 хвилин) 3. «Хвилинний монолог» (15 хвилин)	60 хв.

		4. Рефлексія (5 хвилин)	
12.	Формування уміння виходу із конфліктних ситуацій за допомогою конструктивних методів.	1.«Внутрішній крик» (20 хвилин) 2. «Агресивна реакція» (30 хвилин) 3. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
13.	Розвиток емпатії та навчання методам асертивної поведінки.	1.«Любов і злість» (25 хвилин) 2. «Король/Королева» (25 хвилин) 3. Рефлексія (10 хвилин)	60 хв.
14.	Формування в учасників психокорекційної групи навичок ефективної комунікації.	1.«Активне слухання» (30 хвилин) 2. «Малюнок за інструкцією» (20 хвилин) 3. «Мої побажання для вас» (5 хвилин) 4. Рефлексія (5 хвилин)	60 хв.
15.	Визначення емоційного стану учасників психокорекційної групи, проведення повторного	1.«Дощ із позитиву» (20 хвилин) 2. «Опитувальник	60 хв.

	опитування на дослідження агресивної поведінки.	агресивності» (10 хвилин) 3. «Підсумки занять» (20 хвилин) 4. Рефлексія та написання листа (10 хвилин)	

3.2. Апробація програми та оцінка її ефективності

Після завершення психокорекційної роботи, спрямованої на подолання агресивної поведінки у працівників, було необхідно провести діагностичну перевірку для оцінки рівня агресивності та визначення ефективності корекційної програми.

Аналіз показників після впровадження тренінгової програми по зниженню агресивної поведінки особистості представленні у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Показники	**До тренінгу у %**	**Після тренінгу у %**
Опитувальник агресивності та ворожості А. Басса-А. Даркі		
Дуже високий рівень агресії	8,33	6,98
Високий рівень агресії	22,93	18,6
Підвищена агресія	10,42	9,3
Середній рівень агресії	27,07	30,23
Низький рівень агресії	31,25	34,88
Опитувальник Л. Почебут		
Високий рівень	38	28
Середній рівень	22	23

Низький рівень	40	49
Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна		
Шкала ситуативної тривожності		
Низький	35,42	39,53
Середній	37,5	34,88
Високий	27,08	25,58
Шкала особистісної тривожності		
Низький	27,08	34,88
Середній	37,5	32,56
Високий	35,42	32,56

Аналіз результатів показав, що після проведення тренінгу серед 43 учасників за опитувальником А. Басса-А. Даркі спостерігається позитивна динаміка: зменшилася кількість осіб з дуже високим та високим рівнем агресії, а також знижено показники підвищеної агресії. Однак кількість осіб з середнім та низьким рівнем агресії зросла, що свідчить про помірне поліпшення ситуації після корекційної роботи. Ці зміни, хоча й не надто суттєві, підтверджують ефективність проведеного тренінгу в контексті зниження агресивної поведінки.

Показники за опитувальником Л. Почебут також вказують на позитивну динаміку: зменшився відсоток учасників з високим рівнем агресії, натомість збільшилася кількість осіб з низьким рівнем агресії, що свідчить про покращення загального емоційного стану та розвитку здоровіших механізмів психологічного захисту.

Що стосується тривожності, то зміни в результатах шкали ситуативної та особистісної тривожності були менш виразними. Хоча рівень високої

ситуативної тривожності дещо зменшився, а низький рівень тривожності зріс, загальна зміна показників на рівні середнього і високого рівня тривожності не є суттєвою. Проте, варто зазначити, що результати демонструють зниження рівня особистісної тривожності у більшій кількості учасників, що може бути наслідком покращення емоційної стабільності в процесі тренінгу.

Загалом, результати апробації програми свідчать про її ефективність у зниженні рівня агресивної поведінки та тривожності серед працівників. Однак, для досягнення більш виражених змін та стабільного результату, рекомендується проведення додаткових тренінгів і психокорекційних сесій, а також підтримка ефективних стратегій психологічного захисту у працівників.

3.3. Практичні рекомендації щодо запобігання агресивній поведінці через розвиток конструктивних стратегій захисту

Агресивна поведінка є однією з основних перешкод на шляху до здорових і гармонійних міжособистісних стосунків. Вона часто виникає внаслідок невміння керувати власними емоціями, стресу або фрустрації, що може призвести до ескалації конфліктів і погіршення стосунків з оточенням. Однак агресія — це не лише реакція на зовнішні подразники, але й показник відсутності конструктивних стратегій захисту та самоконтролю [36].

Розвиток здорових стратегій взаємодії і захисту дозволяє не тільки уникнути агресивних реакцій, а й створює умови для ефективного вирішення конфліктів, покращення емоційного самопочуття та взаєморозуміння. Підвищення емоційної свідомості, навчання асертивності, а також освоєння методів управління стресом — усе це допомагає знайти баланс між власними потребами та потребами інших людей, не вдаючись до агресії [37].

З огляду на це, для запобігання агресивній поведінці та розвитку конструктивних стратегій захисту, можна застосувати низку практичних рекомендацій, які допоможуть краще розуміти власні емоції, ефективно взаємодіяти з іншими та будувати здорові стосунки. Нижче наведені основні стратегії, що сприяють цьому процесу.

1. Розвиток емоційної самосвідомості

Емоційна самосвідомість є фундаментальною складовою для розуміння і контролю власних емоцій. Це здатність усвідомлювати, ідентифікувати та оцінювати свої емоції в реальному часі. Вона дозволяє людині краще розуміти свої реакції на різні ситуації, тим самим надаючи можливість контролювати емоції замість того, щоб дозволяти їм керувати поведінкою. Особливо важливо це для тих, хто хоче зменшити агресивні реакції або навчитися більш конструктивно виражати свої емоції.

Розвиток емоційної самосвідомості дозволяє людині своєчасно розпізнати, коли вона відчуває гнів, розчарування чи інші сильні емоції, і дати собі можливість зупинитись, перш ніж ці емоції спричинять агресивну поведінку. Водночас, регулярна практична робота над цими навичками забезпечує розвиток емоційної гнучкості, яка дозволяє краще реагувати на складні ситуації без втрати контролю.

Рекомендації:

1. Ведення емоційного журналу

Ведення емоційного журналу — це простий, але потужний інструмент для розвитку емоційної самосвідомості. Записування своїх емоцій кожного дня допомагає краще усвідомлювати свої почуття, а також дає можливість відслідковувати, які саме події чи ситуації викликають ті чи інші емоції. Важливо фіксувати не лише самі емоції, але й контекст, в якому вони виникли, а також власні реакції.

Наприклад, якщо ви часто відчуваєте злість, коли хтось не приділяє вам уваги або ігнорує вашу думку, це може бути емоційним тригером. Записування таких моментів дозволяє зрозуміти, чому саме ці ситуації провокують агресивну реакцію, і як можна знайти інші способи їх переживання або адаптації до таких ситуацій. Таким чином, ви зможете працювати над запобіганням емоційних вибухів, визначивши свої "слабкі місця".

2. Медитація та техніки усвідомленості

Медитація та практики усвідомленості є надзвичайно ефективними для розвитку емоційної самосвідомості, адже вони допомагають заспокоїти розум,

поліпшити здатність до концентрації та фокусування на теперішньому моменті. Регулярні заняття медитацією допомагають вам зосередитися на своєму диханні, навчитися спостерігати за своїми емоціями без втручання та оцінки. Ви починаєте сприймати емоції не як щось, що потребує негайної реакції, а як природний процес, який можна обробити і з яким можна працювати.

Практики усвідомленості дозволяють зберігати рівновагу і спокій навіть у стресових ситуаціях. Наприклад, якщо ви відчуваєте, що ситуація загострюється і може викликати агресивну реакцію, застосування технік глибокого дихання або зосередження на своєму тілі може допомогти вчасно зупинити емоційну реакцію і уникнути конфлікту.

3. Розпізнавання емоційних тригерів

Для того щоб ефективно контролювати агресивну поведінку, важливо розуміти, що саме викликає агресію. Ідентифікація емоційних тригерів — це перший крок до запобігання емоційним вибухам. Це можуть бути певні ситуації, слова, жести або навіть невербальна поведінка інших людей, які виводять вас з рівноваги.

Для визначення своїх тригерів варто аналізувати ситуації, в яких ви відчуваєте гнів чи роздратування. Наприклад, якщо ви відчуваєте роздратування, коли вас не слухають або не поважають, це може бути вашим тригером. Зрозумівши це, ви зможете зменшити ймовірність виникнення агресивної реакції в подібних ситуаціях, оскільки будете готові до них і вже матимете план дій для збереження спокою. Це може бути просте нагадування собі про важливість конструктивного спілкування або використання технік самозаспокоєння.

Розпізнавання емоційних тригерів також допомагає створити стратегії уникнення або зміни реакції на них. Ви можете, наприклад, попередити людей про ваші тригери або навчитися перенаправляти свою енергію в інші конструктивні форми (наприклад, через фізичну активність чи креативну діяльність).

2. Активація «Я-повідомлень»

«Я-повідомлення» є потужним інструментом у міжособистісному спілкуванні, який сприяє конструктивному вираженню емоцій, зменшенню агресії та поліпшенню взаєморозуміння між людьми. Це спосіб вираження власних емоцій та потреб без звинувачень чи нападу на іншого, що дозволяє зберегти спокій і уникнути ескалації конфліктів. Використання «Я-повідомлень» допомагає людям спілкуватися відкрито та чесно, зберігаючи при цьому повагу один до одного.

Основною ідеєю «Я-повідомлень» є те, щоб зосередитися на власних почуттях і реакціях, а не на поведінці іншої людини. Ключовий принцип полягає в тому, що замість того, щоб критикувати або звинувачувати, ми виражаємо, як саме ми відчуваємо ситуацію. Це допомагає створити більш безпечну атмосферу для діалогу і знижує ймовірність того, що інша сторона буде почуватися атакованою.

Рекомендації:

1. Уникайте звинувачень

Основна проблема у багатьох конфліктах полягає в тому, що люди схильні звинувачувати один одного, що призводить до взаємного захисту та ескалації агресії. Замість того щоб висловлювати звинувачення, варто використовувати «Я» висловлювання. Такі фрази, як «Ти мене ігноруєш» або «Ти не допомагаєш», майже завжди спричиняють захисну реакцію у співрозмовника, оскільки людина почувається атакованою.

Краще використовувати конструкцію «Я» для вираження своїх почуттів. Наприклад, замість фрази «Ти мене ігноруєш», скажіть: «Я відчуваю розчарування, коли мене не чують». Замість «Ти не допомагаєш», можна сказати: «Я потребую допомоги в цій ситуації». Це дозволяє зосередити увагу на власних переживаннях і потребах, замість того, щоб звинувачувати іншого.

Таке формулювання дає зрозуміти співрозмовнику, що ваше розчарування або незадоволення пов’язане з вашими емоціями і потребами, а не з його поведінкою. Це значно знижує ймовірність того, що він або вона почне захищатися, а натомість відкриває шлях до конструктивного діалогу.

2. Визначення своїх почуттів

Щоб ефективно використовувати «Я-повідомлення», важливо чітко визначити свої емоції в конкретній ситуації. Це допомагає не лише визнати свої почуття, але й висловити їх таким чином, щоб інша людина могла зрозуміти, що саме викликає ваші емоції. Коли ви точно виражаєте, що саме ви відчуваєте, це зменшує напругу і дає співрозмовнику ясне розуміння вашої точки зору.

Наприклад, у ситуації, коли хтось постійно запізнюється на зустрічі, замість того, щоб сказати: «Ти завжди запізнюєшся і це мене дратує», можна сказати: «Я відчуваю розчарування, коли зустрічі починаються пізніше, ніж ми домовлялися, оскільки це впливає на мої плани». Це допомагає співрозмовнику зрозуміти ваші почуття і причину, чому для вас важливий пунктуальність, без того щоб відчути напад.

3. Запобігання конфліктам

Одним з основних переваг використання «Я-повідомлень» є зниження ймовірності ескалації конфліктів. Коли ви висловлюєте свої почуття без звинувачень, співрозмовник менше схильний до агресії і може більш відкрито сприймати вашу точку зору. Наприклад, замість того щоб сказати: «Ти нічого не робиш для цього проекту», можна сказати: «Я відчуваю, що нам потрібно більше співпраці, щоб проект просувався швидше». Така конструкція не є звинуваченням, а скоріше запрошенням до діалогу і спільного вирішення проблеми.

Використання «Я-повідомлень» допомагає зберігати конструктивний підхід до вирішення конфліктів, оскільки воно сприяє відкритому спілкуванню та взаєморозумінню. Це дозволяє зменшити рівень агресії, оскільки не викликає захисної реакції у співрозмовника, а створює простір для діалогу, в якому кожен може бути почутим і зрозумілим.

3. **Розвиток навичок активного слухання**

Активне слухання — це навичка зосередженої уваги на співрозмовнику, що дозволяє краще розуміти його потреби та емоції, а також допомагає уникати непорозумінь, які можуть призвести до конфліктів.

Рекомендації:

- Уважність: Повністю зосередьтесь на співрозмовнику, не відволікайтеся на телефон чи інші речі. Це сигналізує про вашу повагу та інтерес до того, що він говорить.

- Перефразування: Відтворюйте сказане своїми словами, щоб підтвердити, що ви правильно зрозуміли співрозмовника. Наприклад: «Я чую, що ти переживаєш через те, що не отримав відповідну підтримку на роботі. Це правильно?»

- Відкриті питання: Замість простих питань, що потребують відповіді «так» або «ні», задавайте питання, які спонукають до роздумів і дозволяють співрозмовнику розкрити свої емоції і думки, наприклад: «Що для тебе важливо в цій ситуації?» або «Як ти бачиш можливе рішення?»

- Немає перебивань: Дайте співрозмовнику висловитися повністю, перш ніж надавати відповідь. Це створює атмосферу довіри та підтримки, що знижує напругу.

4. Техніки релаксації

Стрес і емоційна напруга часто є причинами агресії. Релаксаційні техніки допомагають знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему і відновити емоційний баланс.

Рекомендації:

- Глибоке дихання: Це одна з найбільш ефективних технік для швидкого заспокоєння. Використовуйте метод дихання: глибокий вдих через ніс, затримка дихання на кілька секунд і повільний видих через рот. Це допомагає знизити рівень тривожності і сприяє розслабленню.

- Прогресивна м'язова релаксація: Чергуйте напруження і розслаблення різних груп м'язів. Наприклад, почніть з рук, напружуючи їх на кілька секунд, а потім повільно розслабляйте. Така практика допомагає зняти фізичну напругу.

- Йога та медитація: Регулярні заняття йогою сприяють розслабленню тіла і психічному відновленню. Медитація допомагає заспокоїти

розум і відновити емоційну рівновагу, що важливо для запобігання агресивним реакціям.

5. Техніки конструктивного вирішення конфліктів

Конфлікти є неминучою частиною будь-яких стосунків, але важливо вміти вирішувати їх без агресії. Навчання конструктивному вирішенню конфліктів дозволяє досягти компромісу і зберегти здорові стосунки.

Рекомендації:

- Активне слухання та пошук компромісу: У конфліктних ситуаціях слухайте іншу сторону, зберігаючи спокій, і намагайтеся знайти компроміс, що задовольняє обидві сторони.
- Збереження спокою: Уникайте підвищення голосу і емоційних реакцій. Якщо обидві сторони залишаються спокійними, конфлікт має більше шансів на мирне вирішення.
- Використання «Я»-висловлювань: Виражайте свої почуття, не звинувачуючи іншу людину. Наприклад: «Я відчуваю, що моя точка зору не була врахована» замість «Ти мене не чуєш».

6. Фізичні вправи та активність

Фізична активність допомагає знизити рівень стресу, поліпшує психічне здоров'я і зменшує напругу, що може призвести до агресивної поведінки.

Рекомендації:

- Регулярні тренування: Займайтесь бігом, плаванням чи іншими видами фізичної активності. Вправи сприяють виробленню ендорфінів — гормонів радості, які допомагають зберігати позитивний настрій і знижувати рівень стресу.
- Прогулянки на свіжому повітрі: Довгі прогулянки в природі допомагають зняти напругу і сприяють заспокоєнню.
- Заняття йогой: Йога є потужним інструментом для зниження стресу і покращення психоемоційного стану, оскільки вона з’єднує фізичні вправи і дихальні практики, які сприяють відновленню внутрішнього балансу.

7. Управління часом і стресом

Невміння ефективно управляти часом може призводити до перевантаження, що сприяє стресу та агресії.

Рекомендації:

- Пріоритетизація завдань: Використовуйте методи тайм-менеджменту для організації свого дня. Розпочинайте з найважливіших завдань і поступово переходьте до менш пріоритетних.
- Розбиття великих завдань на менші етапи: Це допомагає зменшити відчуття перевантаження і зробити завдання більш керованими.
- Відпочинок і релаксація: Важливо виділяти час для відпочинку і відновлення сил, щоб уникнути виснаження, яке може призвести до агресивних реакцій.

8. Пошук підтримки

Інколи найкраще, що можна зробити для зниження агресії, — це знайти когось, хто вислухає і надасть підтримку. Підтримка близьких, друзів чи професіоналів допомагає зменшити напругу та знайти здорові способи вирішення проблем.

Рекомендації:

- Спілкування з близькими: Ділитесь своїми емоціями з тими, хто вас підтримує. Це допомагає зняти внутрішнє напруження і отримати новий погляд на ситуацію.
- Професійна допомога: Терапевти чи психологи можуть допомогти розібратися з причинами агресії та навчити методам управління емоціями.
- Групи підтримки: Участь у групах, де люди обговорюють свої емоції та досвід, дозволяє знизити агресію та покращити соціальні навички.

9. Уміння відпускати образи

Негативні емоції, що виникають від образ, можуть накопичуватись і зрештою викликати агресивні реакції.

Рекомендації:

- Практика прощення: Навчіться відпускати образи та не зберігати їх у собі. Прощення — це процес, який дозволяє звільнити себе від тягаря негативу.
- Медитації на прощення: Використання медитативних практик, спрямованих на прощення, допомагає звільнитись від гніву і покращити емоційний стан.
- Переосмислення образ: Інколи корисно переосмислити ситуацію, побачити її з іншої точки зору і зрозуміти, що образи шкодять більше вам, ніж іншій людині.

10. Заміна агресивних реакцій на асертивність

Асертивність дозволяє висловлювати свої думки і потреби без агресії та порушення прав інших людей. Вона допомагає зберігати самоповагу, не піддаючись маніпуляціям.

Рекомендації:

- Чітке висловлювання своїх потреб: Використовуйте ясні і прямі висловлювання, щоб донести до інших свої бажання та обмеження.
- Збереження поваги до інших: Практикуйте асертивну поведінку, не принижуючи співрозмовника. Важливо, щоб ваші дії не порушували кордони інших людей.
- Тренування асертивності: Регулярно практикуйте асертивність у повсякденному житті, щоб зміцнити свої комунікативні навички і знизити ймовірність агресії.

Висновок до третього розділу

У цьому розділі розглянута програма психологічної корекції агресивної поведінки, яка включає комплекс вправ і стратегій для зниження рівня агресії та розвитку здорових моделей поведінки. Програма розрахована на групову форму навчання, що дозволяє учасникам не тільки працювати над контролем своїх емоцій, але й удосконалювати навички взаємодії з іншими людьми. Вона

передбачає використання різноманітних психотерапевтичних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, психодрама та особистісно-орієнтована терапія. Ключові завдання програми включають навчання розпізнаванню власних емоцій, усвідомлення не конструктивності агресивної поведінки, управлінню емоціями та розвиток конструктивних стратегій реагування на конфлікти.

Ефективність програми була оцінена шляхом діагностичних опитувань до та після тренінгів. Результати показали, що після психокорекційної роботи спостерігається помірне зниження рівня агресії у учасників, зокрема зменшилась кількість осіб з дуже високим і високим рівнем агресії, що свідчить про позитивні зміни в поведінці. Проте зміни є незначними, що вказує на потребу в подальшому удосконаленні програми.

Практичні рекомендації щодо запобігання агресії фокусуються на розвитку емоційної самосвідомості, використанні «Я-повідомлень» для зниження конфліктів, активному слуханні, техніках релаксації та конструктивному вирішенні конфліктів. Зокрема, підвищення емоційної самосвідомості через ведення емоційного журналу та практики медитації дозволяють краще розуміти власні емоції та уникати агресивних реакцій. Розвиток навичок активного слухання і пошуку компромісів допомагає вирішувати конфлікти мирним шляхом, а техніки релаксації, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, сприяють зниженню стресу та емоційної напруги.

Загалом, програма психологічної корекції агресії є ефективним інструментом для зниження агресивної поведінки, проте для досягнення більш значних результатів потребує подальшого вдосконалення і регулярного застосування технік самоконтролю.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню чинники агресивної поведінки, як прияв психологічного захисту особистості. Під час дослідження розглядалася агресія як складний психологічний феномен, що взаємодіє з різними внутрішніми та зовнішніми факторами, і вивчалася роль психологічних механізмів захисту у формуванні та контролі агресивних реакцій.

Агресивна поведінка є багатогранним і складним психічним феноменом, який має як вроджені, так і набуті компоненти. Вроджені чинники включають біологічні аспекти, зокрема гормональні та нейропсихологічні фактори, що можуть сприяти підвищеній агресивності. Однак на поведінку значною мірою впливають і соціальні, культурні, а також індивідуальні психологічні фактори. Теоретичні концепції агресії, такі як теорії Фрейда (зокрема, теорія інстинктів) і соціально-когнітивні підходи (наприклад, теорія фрустрації), підкреслюють різноманіття джерел агресії, які можуть включати як внутрішні конфлікти та стрес, так і зовнішні соціальні подразники. Агресія може бути реакцією на несприятливі чи стресові умови, що виникають у взаємодії з оточенням. Важливу роль у виникненні агресії відіграють не тільки конкретні стресові ситуації, а й індивідуальні механізми психологічного захисту, які визначають, як людина реагує на емоційні напруги та конфлікти.

Агресія та психологічний захист не завжди взаємодіють у відкритий спосіб. Іноді захисні механізми можуть допомагати людині уникати безпосереднього прояву агресії, знижуючи рівень стресу, але в інших випадках вони можуть підсилювати агресивні реакції, якщо захист неадекватний. Наприклад, людина може відчувати сильний стрес через конфлікти на роботі, але через використання проекції, вона може не усвідомлювати, що агресія виходить від неї, а не від оточення. Теоретичні підходи до агресії та психологічного захисту допомогли не лише зрозуміти механізми, які стоять за агресивною поведінкою, але й надати обґрунтування необхідності комплексних заходів, спрямованих на зменшення агресії. Це включає розвиток емоційної самосвідомості, навчання керуванню стресом, а також використання стратегій

самоконтролю для зменшення використання захисних механізмів, які можуть викликати агресивні реакції.

Розуміння взаємозв'язку між стресом, агресією та механізмами психологічного захисту є важливим етапом у вивченні агресивної поведінки. Дослідження показують, що стрес може стати безпосереднім каталізатором агресії, однак він не є єдиним чинником. Важливу роль у формуванні агресивної реакції відіграють також механізми психологічного захисту, які часто сприяють тому, щоб людині було легше впоратися з емоційним напруженням:(проекція, витіснення та заперечення, регресія). Таким чином, стрес і психологічні механізми захисту тісно пов'язані з агресивною поведінкою, причому захисні стратегії, що використовуються для подолання стресу, можуть як допомагати в регулюванні емоцій, так і провокувати агресію через заміщення реальних проблем чи емоцій.

Результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до профілактики та корекції агресивної поведінки. Це повинно включати індивідуальні методи самоконтролю, такі як розвиток емоційної самосвідомості, навчання методам релаксації та управлінню емоціями, а також соціально-психологічні стратегії, що сприяють створенню здорових соціальних умов і конструктивних міжособистісних відносин. Тільки такий підхід дасть змогу знизити рівень агресії та створити більш гармонійне середовище для всіх учасників соціального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Астремська І.В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці : соціологія. 2015. №213. 111- 115 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
4. Воропаєва, Т., Авер'янова, Н. Розвиток конфліктологічних ідей в історії філософської думки (Від Зигмунда Фройда до наших днів). Молодий вчений, 2021. №8 (96), 30-36 с. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-8- 96-7
5. Гапоненко Л.О. Рефлексія як умова розвитку особистості. Монографія. Дніпропетровськ. : Пороги, 2009, 175 с. 57
6. Жук Ю. О. Засоби навчання. Енциклопедія освіти, 2021. №4. 359-360 с.
7. Кіричевська Є. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: стратегії подолання. Практична психологія і соціальна робота. 2010. №8. 4-10 с.
8. Кондратюк, С. М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. 2015. №11. 115-118 с.
9. Корольчук М.С. Психодіагностика. Київ: Ельга-Ніка, 2007. 400 с.
10. Меленчук Н., Прокопенко К. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. №1. С. 25-31.
11. Михальська Ю. Поняття та механізми психологічного захисту особистості. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : Матеріали V міжнародної науковопрактичної конференції. (м. Київ, 22 травня 2013 р.) Київ, 2013. С. 28-32.
12. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. №30. С. 417-427.

13. Мовчан П. Алгоритми вияву агресії. Київ : Віче, 2003. 27 с.
14. Мойсеєва О. Є. Соціально-психологічні чинники агресії підлітків. Актуальні проблеми психології. 2015. №5. С. 309-317.
15. Павелків В. Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою. дис. канд. псих. наук 19.00.07 / Інститут психології імені Г,С. Костюка. Київ, 2006. Diss. ВР Павелків, 2006. 277 с.
16. Пасічник Т. Агресія як психологічний феномен. Психологічний журнал. 2013. №5. 44-48 с.
17. Переліком психосоціальних методик та методик для соціальнопсихологічного обстеження. URL. : https://mon.gov.ua/storage/app/media/minimumi.pdf
18. Плитчук Х., Тертичн Н. Характер взаємовідносин батьків з підлітками у сучасній сім'ї. Перспективи та інновації науки. 2021. №2 (2). С. 245-257.
19. Сабат, В. Н., О. В. Кінах. Особливості агресивної поведінки підлітків. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2012. №21 (1). С. 309-317.
20. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінгстратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2014. № 23. С. 562-573.
21. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоцій-ними характеристиками. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. №5 (1). С.124–129.
22. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоційними характеристиками. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. №5. С.124–129.

23. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 37–41.
24. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. URL : http://edumns.org.ua/nmc/138/ekp%206.pdf#page=122
25. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: ІмексЛТД, 2018. 159 с.
26. Тропина Л. Б. Психолого-педагогічна корекція агресивної поведінки старших підлітків. Концепт. 2015. №3. 28 с.
27. Трофимчук В. В. Соціально-психологічні чинники агресивності підлітків з адиктивною поведінкою. Проблеми сучасної психології. 2021. №2. С. 154-161.
28. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. Київ : Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2020. 288 с.
29. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
30. Шебанов В. Проблематика механізмів психологічного захисту. Психологічні науки, 2012. № 37 (61). С. 246-249. http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26265/Shebanova.pdf?sequence=1
31. Шевченко В., Оганян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. Науковий вісник Мну імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. №1 (16). С. 235-329.
32. Яковлева О.В. Причини агресивної поведінки молодших школярів. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2015. № 1 (290). С. 296-302.
33. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал, 2002. №4 (8). С. 99–110 .
34. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа. 2004. 679 с.

35. Connor D. F. Aggression and Antisocial Behavior in Children and Adolescents: Research and Treatment. New York : The Guilford Press, 2004. 480 p.
36. Levin K. The Handbook of Conflict Resolution. Theory and Practice. San Francisco : Jossey-Bass, 2006. 940 p.
37. Mizen R., Morris M. On Aggression and Violence. Berlin : Springer, 2006. 256 p.
38. Moreno J. L. Sociometry, Experimental Method and the Science of Society. London : Null, 2012. 238 p.
39. Plutchik's test is a psychological defense mechanism. Test questionnaire of psychological defense mechanisms «life style index». URL : https://intellect.ml/questionnaire-plutchik-kellerman-conte-methods-life-styleindex-the-wheel-of-emotions-of-robert-plutchik-4516
40. Shibutani T. Society and Personality: Interactionist Approach to Social Psychology. Oxfordshire : Routledge, 2017. 648 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Басса-Даркі

А. Басс, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття "агресія" і "ворожість" і визначив останню як "реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії і ворожості, А. Басс і А. Даркі виділили такі види реакцій:

1. **Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи.

2. **Непряма агресія** - обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

3. **Роздратування** - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).

4. **Негативізм** - опозиційна манера в поведінці, що виявляється від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

5. **Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.

6. **Підозрілість** - негативна реакція в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.

7. **Вербальна агресія** - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

8. **Почуття провини** - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, робить зло, а також відчуваються їм докори сумління.

Опитувальник Басса - Дарки складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден.

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.

3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю д ля своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами:

1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;

2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

1. **Фізична агресія**:

• да = 1, немає = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;

• немає = 1, да = 0: 9 і 7.

2. Непряма агресія:

• да = 1, немає = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;

• немає = 1, да = 0: 26, 49.

3. Роздратування:

• да = 1, немає = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

• немає = 1, да = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

• да = 1, немає = 0: 4, 12, 20, 28;

• немає = 1, да = 0: 36.

5. Образа: да = 1, немає = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Підозрілість:

• да = 1, немає = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

• да = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

7. Вербальна агресія:

• да = 1, немає = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• да = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: да = 1, немає = 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 - ю і 6 - ю шкали, а індекс агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7 - ю.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4. Норма ворожості дорівнює 6, 5-7 ± 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Додаток Б

Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)

Агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал.

Вербальна агресія (ВА) –людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю стосовно неї.

Самоагресія (СА) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Інструкція. Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимуся вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.

13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.

14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.

15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.

16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.

17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.

18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.

19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.

20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.

21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.

22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.

23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.

24. Якщо менеобразять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.

25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.

26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.

27. У дитинстві я уникав битися.

28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.

29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.

30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.

31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.

32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.

33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.

34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.

35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.

36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.

37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.

38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.

39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.

40. Якщо хто-небудь поводиться зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу

Тип агресії	Номер твердження	
	Так	Ні
Вербальна	1,2,9,10,25,26,33	17
Фізична	3,4,11,18,19,28,34	27
Предметна	5,12,13,21,29,35,36	20
Емоційна	6,14,15,22,30,37,38	23
Самоагресія	7,8,16,24,32,39,40	31

Математична обробка: спочатку сумуються бали по кожній з п’яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів– середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.

Додаток В

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4

17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;«3»- часто;«4»- майже завжди.

№п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто	1	2	3	4

	близько до серця				
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

1) низький: менше 30 балів;

2) середній: 30 − 45 балів;

3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

1) низький: менше 30 балів;

2) середній: 30 − 45 балів;

3) високий: більше 45 балів.