МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості прояву агресії та шляхи її корекції у майбутніх психологів»

Здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
групи ПСБ-22-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Шевченко В. А.**
підпис ЗВО

Науковий керівник _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис наукового керівника к. психол. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОПП к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І. О.**
підпис к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 16 08.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 93 09.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І. О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М. Ю. Заушні
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І. Є. Коваленк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

_____ І. О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачки вищої освіти

Шевченко Вероніки Арменівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **«Особливості прояву агресії та шляхи її корекції у майбутніх психологів»**

Затверджена наказом ректора від № 1323 від 14.10.2025

Термін подачі закінченої роботи: «05» 06. 2026

Цільова установка: полягає у визначенні теоретико-методологічних підходів до дослідження проблеми агресії. Аналізується сутність основних теоретичних підходів прояву агресії у майбутніх психологів та її вплив на майбутнього фахівця, психологічні шляхи та методи корекції проявів агресії особистості. У такому ключі особливої актуальності набуває побудова програми психологічної корекції проявів агресії у майбутніх психологів, яка спрямована на зниження рівня деструктивних форм проявів агресії у майбутніх психологів, формування навичок конструктивної емоційної саморегуляції та розвиток професійно значущих особистісних якостей. У тому числі логічним є і надання практичних рекомендацій учасникам, яка входить у програму.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити

особливості прояву агресії у майбутніх психологів та розробити програму щодо її корекції.

Об'єкт роботи: агресія як психологічний феномен.

Предмет роботи: особливості прояву агресії у майбутніх психологів та шляхи її психологічної корекції.

База дослідження: Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету та Факультет психології Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. До дослідження було залучено 45 студентів-бакалаврів ЗВО, які навчаються за освітньою програмою «Психологія».

Календарний план виконання роботи

№ п/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	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	09-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» лютого 2025

2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ М. Ю. Заушнікова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М. Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримала здобувачка вищої освіти _____ В. А. Шевченко

АНОТАЦІЯ

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливості прояву агресії у майбутніх психологів та розробити програму щодо її корекції.

Завданнями роботи є:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену агресії, її видів та особливостей у психологічній літературі, а також розкрити психологічні особливості прояву агресії.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та емпірично дослідити особливості прояву агресії у майбутніх психологів, враховуючи гендерні аспекти.

3. Розробити програму психологічної корекції проявів агресії у майбутніх психологів та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження.

Предметом дослідження є особливості прояву агресії у майбутніх психологів та шляхи її психологічної корекції.

Об'єктом дослідження виступає агресія як психологічний феномен.

Базою дослідження виступає Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету та Факультет психології Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. До дослідження було залучено 45 студентів-бакалаврів ЗВО, які навчаються за освітньою програмою «Психологія».

За результатами дослідження сформульовані теоретичні уявлення психологічного феномену агресії, проаналізовано основні теоретичні підходи до його розуміння (психодинамічний, фрустраційний, біхевіористський та інтегративну загальну модель агресії) та розмежовано поняття «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка».

Визначено особливості прояву агресії у майбутніх психологів як специфічної категорії молоді та обґрунтовано її вплив на професійне становлення в умовах сучасних соціальних викликів.

Підібрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик (опитувальник Є. П. Ільїна, методика А. Ассінгера, опитувальник Басса-Даркі) та емпірично досліджено рівні і форми прояву агресії у 45 майбутніх психологів з урахуванням ґендерного фактору.

Проведено інтерпретацію результатів емпіричного дослідження рівня і особливостей прояву агресії у майбутніх психологів з урахування ґендерного фактору.

Розроблено програму психологічної корекції агресивних проявів у майбутніх психологів, що включає 10 тренінгових занять, побудованих за трьома послідовними блоками (діагностично-мотиваційний, когнітивно-емоційний, поведінково-комунікативний) з урахуванням ґендерних особливостей.

Одержані результати можуть бути використані як методичні рекомендації щодо впровадження програми психокорекції для адміністрації закладів вищої освіти, практичних психологів, викладачів психологічних дисциплін та майбутніх психологів.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (88 найменувань, з них 18 – іноземними мовами), 1 рисунок, 9 таблиць та 3 додатки. Основний зміст роботи викладений на 53 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 82 сторінку.

Ключові слова: агресія, агресивність, прояви агресії, аутоагресія, гетероагресія, майбутні психологи, програма психологічної корекції, ґендерні особливості.

Роки виконання кваліфікаційної роботи: 2025-2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

The purpose of the research is to provide a theoretical substantiation and empirical study of the specifics of aggression manifestation in future psychologists and to develop a program for its correction.

The objectives of the research are:

1. To carry out a theoretical analysis of scientific approaches to the study of the phenomenon of aggression, its types and characteristics in the psychological literature, as well as to reveal the psychological specifics of aggression manifestation.

2. To select psychodiagnostic instrumentation and to empirically study the specifics of aggression manifestation in future psychologists, taking into account gender aspects.

3. To develop a program of psychological correction of aggression manifestations in future psychologists and to formulate practical recommendations regarding its implementation.

The subject of the research is the specifics of aggression manifestation in future psychologists and the ways of its psychological correction.

The object of the research is aggression as a psychological phenomenon.

The research base comprises the Faculty of Social and Humanitarian Technologies, Sport and Rehabilitation of the State Tax University and the Faculty of Psychology of Taras Shevchenko National University of Kyiv. 45 bachelor's degree students of higher education institutions studying under the educational program "Psychology" were involved in the research.

Based on the research results, theoretical concepts of the psychological phenomenon of aggression have been formulated, the main theoretical approaches to its understanding have been analyzed (psychodynamic, frustration-based, behaviorist, and the integrative general aggression model), and the concepts of "aggression", "aggressiveness", and "aggressive behavior" have been delineated.

The specifics of aggression manifestation in future psychologists as a particular category of young people have been identified, and its impact on professional development in the context of contemporary social challenges has been substantiated.

A set of complementary psychodiagnostic methods has been selected (Ye. P. Ilyin's questionnaire, A. Assinger's method, the Buss-Durkee inventory), and the levels and forms of aggression manifestation in 45 future psychologists have been empirically studied with consideration of the gender factor.

The interpretation of the empirical research results regarding the level and specifics of aggression manifestation in future psychologists with consideration of the gender factor has been carried out.

A program of psychological correction of aggressive manifestations in future psychologists has been developed, which includes 10 training sessions arranged in three consecutive blocks (diagnostic-motivational, cognitive-emotional, behavioral-communicative) with consideration of gender characteristics.

The obtained results can be used as methodological recommendations regarding the implementation of the psychocorrection program for the administration of higher education institutions, practicing psychologists, lecturers in psychological disciplines, and future psychologists.

The qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions to the chapters, general conclusions, a list of references (88 items, including 18 in foreign languages), 1 figure, 9 tables, and 3 appendices. The main content of the work is presented on 53 pages. The total volume of the qualification work is 82 pages.

Key words: aggression, aggressiveness, manifestations of aggression, auto-aggression, hetero-aggression, future psychologists, psychological correction program, gender characteristics.

Years of completion of the qualification work: 2025–2026.

Year of defense of the work: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ОСОБИСТОСТІ..... 17
1.1. Феномен агресії як предмет психологічного дослідження: сутність, види та основні теоретичні підходи..... 17
1.2. Механізми прояву агресії у майбутніх психологів та її вплив на майбутнього фахівця..... 20
1.3. Психологічні шляхи та методи корекції проявів агресії особистості..... 23
Висновки до розділу 1 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ КОРЕКЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ..... 30
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження особливостей прояву агресії у майбутніх психологів..... 30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня і особливостей прояву агресії у майбутніх психологів 38
2.3. Програма психологічної корекції проявів агресії у майбутніх психологів та практичні рекомендації щодо її впровадження..... 53
Висновки до розділу 2 57
ВИСНОВКИ 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ..... 73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема агресії та агресивної поведінки належить до найбільш актуальних і водночас суперечливих у сучасній психологічній науці. Зростання рівня соціальної напруженості, інтенсифікація інформаційних потоків, поширення конфліктних взаємодій у різних сферах суспільного життя, а також ситуація війни в Україні створюють об'єктивні умови для підвищення агресивності особистості. У цьому контексті особливої значущості набуває вивчення проявів агресії у представників допомагаючих професій, і, насамперед, – у психологів, від яких суспільство очікує не лише фахової компетентності, а й високого рівня емоційної саморегуляції, емпатії, толерантності та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Майбутні психологи становлять особливу категорію студентської молоді: з одного боку, вони перебувають на етапі активного професійного становлення та особистісного зростання, з іншого – самі є носіями певних психологічних особливостей, зокрема й деструктивних тенденцій, які можуть негативно позначитися на якості їхньої майбутньої професійної діяльності. Тому, наприклад, несформованість навичок керувати власною агресією, нерозпізнані агресивні імпульси, недостатня рефлексія власних емоційних станів і т.ін. ще на етапі професійного становлення майбутнього психолога можуть у подальшому призводити до професійної деформації, емоційного вигорання, порушення етичних меж у роботі з клієнтами, а в перспективі – до зниження ефективності психологічної допомоги загалом.

Незважаючи на значний обсяг наукових праць, присвячених феномену агресії (А. Бандура, А. Басс, Л. Берковіц, Н. Левітов, К. Лоренц, С. Максименко, Т. Титаренко, З. Фройд, Е. Фромм та ін.), питання специфіки прояву агресії саме у майбутніх психологів і розробки адекватних шляхів її психокорекції залишається недостатньо дослідженим. Це й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: «Особливості прояву агресії та шляхи її корекції у майбутніх психологів».

Об'єкт дослідження – агресія як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості прояву агресії у майбутніх психологів та шляхи її психологічної корекції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву агресії у майбутніх психологів та розробити програму щодо її корекції.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену агресії, її видів та особливостей у психологічній літературі, а також розкрити психологічні особливості прояву агресії.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та емпірично дослідити особливості прояву агресії у майбутніх психологів, враховуючи гендерні аспекти.

3. Розробити програму психологічної корекції проявів агресії у майбутніх психологів та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження;

– емпіричні: психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня та форм прояву агресії, зокрема: опитувальник ауто- та гетероагресії Є. П. Ільїна, опитувальник агресивності А. Басса – А. Дарки, методика діагностики схильності до агресивної поведінки А. Ассінгера;

– методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз, обчислення середніх значень та стандартних відхилень з використанням відповідного програмного забезпечення.

Теоретична значущість дослідження полягає в систематизації та узагальненні наукових підходів до розуміння феномену агресії; розширенні наукових уявлень про психологічні особливості прояву агресивної поведінки у майбутніх психологів та чинники, що її зумовлюють; визначенні специфіки впливу агресивних проявів на процес професійного становлення фахівця-

психолога.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, викладачів психологічних дисциплін. Розроблена програма психологічної корекції агресивних проявів та сформульовані практичні рекомендації можуть бути впроваджені у систему професійної підготовки майбутніх психологів та використані під час викладання таких дисциплін, як «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія конфлікту», «Основи психокорекції». Отримані емпіричні дані та програма психологічної корекції агресивних проявів можуть бути корисними для подальших наукових розвідок у галузі психології особистості та педагогічної психології, а також враховано у діяльності практичного психолога.

Методологічну основу роботи становлять: загальнопсихологічні принципи детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, системності та особистісного підходу (Г. Костюк та ін.); основні положення теорій агресії – психоаналітичної (З. Фройд та ін.), етологічної (К. Лоренц та ін.), фрустраційної (Дж. Доллард, Н. Міллер та ін.), теорії соціального научіння (А. Бандура та ін.), когнітивно-неоасоціативної теорії (Л. Берковіц та ін.); концептуальні положення про професійне становлення особистості майбутнього фахівця (Е. Зеєр та ін.), у т.ч. у сучасних наукових працях українських та зарубіжних дослідників щодо психокорекції агресивних проявів особистості (С. Максименко, Н. Чепелєва та ін.).

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного педагогічного університету та Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вибірку дослідження склали студенти четвертих курсів зазначених закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження були представлені та обговорені на наукових конференціях, наукових семінарах та засіданнях кафедри, зокрема:

1. Round table discussion for students and young scientists «Economy of Ukraine: innovative aspects of revival». November 16, 2023, Irpin. Доповідь на тему: «The impact of psychological rehabilitation on the economic development of Ukraine».

2. All-ukrainian students' scientific and practical internet conference «Ukraine and the world: information and humanitarian problems of development in the conditions of systemic reforms». April 18, 2024, Irpin. Доповідь на тему: «Security of the media space in conditions of humanitarian problems». URL : https://dpu.edu.ua/naukovi-zakhody/vseukrainska-studentska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-ukraina-ta-svit-informatsiini-ta-humanitarni-problemy-rozvytku-v-umovakh-systemnykh-reform

3. The XXI International Science Conference «Modern technologies and science: problems, new and relevant developments» (26-28 травня 2025 р., Zaragoza, Spain). Тези.

4. XXI International Scientific and Practical Conference «Science, trends and realities: current trends and development» (27-30 травня 2025 р., Krakow, Poland). Тези.

5. Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 41» (28-29 травня 2025 р., Ternopil – Opole, Україна-Польща). Тези.

6. Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 42» (24-25 червня 2025 р., Ternopil – Opole, Україна-Польща). Тези.

Публікації. За результатами кваліфікаційного дослідження опубліковано 6 наукових праць (2 наукові фахові статті та 4 тези конференцій), у яких відображено основні положення та висновки дослідження:

1. Заушнікова М. Ю., Нежинська О. О., Шевченко В. А. Профілактика агресивної поведінки та підтримка психологічного благополуччя майбутніх фахівців. Наукові інновації та передові технології. 2026. № 4(56). С. 2392-2404. URL : https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/40406/40421 Згідно

наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 035 журналу присвоєно категорію «Б» зі спеціальності 053 – психологія.

2. Нежинська О. О., Заушнікова М. Ю., Шевченко В. А. Психологічні особливості проявів агресивності та їхній вплив на професійний розвиток майбутнього психолога. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 2. С. 142-146. URL : http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/422 Наказом МОН України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток № 3) журнал включено до категорії «Б» Переліку наукових фахових видань України зі спеціальності С4 – Психологія.

3. Шевченко В. А. Чинники залежної поведінки особистості. The XXI International Science Conference «Modern technologies and science: problems, new and relevant developments» (26-28 травня 2025, Zaragoza, Spain). С. 229-231. URL : https://eu-conf.com/en/events/modern-technologies-and-science-problems-new-and-relevant-developments/

4. Шевченко В. А. Діагностика та корекція схильності до агресивної поведінки у майбутніх психологів. XXI International Scientific and Practical Conference «Science, trends and realities: current trends and development» (27-30 травня 2025 р., Krakow, Poland). С. 224-226. URL : https://isg-konf.com/science-trends-and-realities-current-trends-and-development/

5. Шевченко В. А. Тип темпераменту як чинник агресивності у майбутніх психологів. Збірник наукових публікацій міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 41» (28-29 травня 2025 р., Ternopil – Opole). URL : https://www.economy-confer.com.ua/full-article/6296/

6. Шевченко В. А. Агресивність як фактор деструктивного стилю управління. Збірник наукових публікацій міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 42» (24-25 червня 2025 р., Ternopil – Opole.) URL : https://www.economy-confer.com.ua/full-article/6332/.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 53 сторінки основного тексту. Список використаних джерел містить 88 найменувань, з яких 18 англомовних. Робота містить 9 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен агресії як предмет психологічного дослідження: сутність, види та основні теоретичні підходи

Проблема агресії та агресивної поведінки є однією з найбільш складних і багатогранних у сучасній психологічній науці. Незважаючи на тривалу історію її дослідження, на сьогоднішній день у науковій спільноті відсутня єдина усталена дефініція цього феномену. Як зазначає В. Товт, «проблема дослідження агресивності та агресії є актуальною та не досить розкритою» [61, с. 28]. Подібну позицію відстоює і В. Павелків, який наголошує, що дослідники, «в залежності від мети і завдань досліджень, вкладають в поняття агресії різний зміст» [45].

Терміни «агресія» та «агресивність» на сьогодні в науковому обігу мають різне змістове наповнення. А. Кучер вказує, що «агресивність – стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки», тоді як агресія «характеризується як вид поведінки або діяльності і є тимчасовою». Таким чином, «власне агресивну поведінку можна трактувати як агресію особистості, що, в свою чергу, є проявом агресивності» [32, с. 11]. Аналогічне розмежування знаходимо у Т. Євтушенко [23].

Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити кілька основних значень поняття агресії. По-перше – це «мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, завдає об'єктам нападу (живим і неживим) шкоди – фізичної і моральної», по-друге, «під агресивністю розуміють будь-яку форму поведінки, спрямовану на образу або надання шкоди іншій важливій істоті» [44]. Влучним є визначення А. Шевченко та Т. Селюкової: «агресія або агресивна поведінка є певною формою дій людини, що характеризуються демонстрацією переваги в силі або застосуванням сили проти іншої особи або групи осіб, яким суб'єкт прагне завдати шкоди» [68].

У сучасній психологічній науці виділяють різноманітні види та форми прояву агресії. О. Мєдвєдєва розглядає агресію як «форму поведінки, спрямована на заподіяння шкоди або дискомфорту іншій людині, об'єкту чи навіть самому собі», що «у сучасній психології розглядається як багатогранне явище, що може бути як реакцією на зовнішні стимули, так і наслідком внутрішніх психічних процесів» [39]. Залежно від спрямованості та форми вияву виокремлюють пряму агресію («безпосередньо спрямована на об'єкт агресії»), непряму («спрямована через інші засоби (плітки, маніпуляції)») та аутоагресію – агресію, спрямовану на себе [39]. Окремим видом є пасивно-агресивна поведінка – «дія, спрямована на завдання шкоди, але виражена непрямим, прихованим чином, без прямого зіткнення» [2].

Серед українських дослідників значний внесок у розробку проблеми агресії зробили О. Кікінежді, О. Костіна, С. Максименко, І. Панько, Т. Титаренко [46]. У систематизованому вигляді теоретичні підходи представлено у працях Л. Руденко [55]. В сучасній психології склалося кілька принципово різних теоретичних підходів до пояснення феномену агресії.

Психоаналітичний підхід репрезентують класичні роботи З. Фройда, який, як зазначає Л. Руденко, розглядав агресію як прояв «інстинкту смерті» (Танатос), що протистоїть «інстинкту життя» (Ерос). Підтримував цю позицію К. Лоренц, вважаючи, що «агресія є проявом інстинкту самозбереження» і її витоки криються у природі живого [55]. У межах цього напряму людська агресія розглядається як вроджена, біологічно зумовлена властивість, яку можна лише регулювати та каналізувати у соціально прийнятні форми.

Фрустраційна теорія агресії, запропонована Дж. Доллардом та Н. Міллером у 1939 р., розглядала фрустрацію як основну детермінанту агресивної поведінки. Однак фрустрація породжує агресивні тенденції лише тією мірою, якою вона викликає негативний афект, що значно розширило пояснювальні можливості первинної теорії.

Біхевіористський та соціально-когнітивний підходи найповніше представлені у роботах А. Бандури. Когнітивно-неоасоціативна теорія

Л. Берковіца розвинула фрустраційну гіпотезу в напрямі врахування ролі емоційних та когнітивних процесів. Як зазначається в дослідженні М. Павлюх, «Девід Берковіц дійшов висновку, що агресія залежить не лише від зовнішніх подразників, але й від внутрішнього емоційного стану, соціального контексту та когнітивної оцінки ситуації, де фрустрація є лише одним із потенційних чинників негативного впливу» [46, с. 10]. Загальна модель агресії, розроблена К. Андерсоном та Б. Бушманом, розглядає агресивну поведінку як результат складної взаємодії особистісних та ситуативних чинників, опосередкованої внутрішнім станом особистості.

Класифікація видів агресії є багатовимірною. За формою вияву виокремлюють фізичну, вербальну та непряму агресію; за спрямованістю – гетероагресію (на інших) та аутоагресію (на себе); за мотиваційним компонентом – ворожу (емоційну) та інструментальну агресію. Окремим класифікаційним підходом є розмежування «доброякісної» (захисної, біологічно зумовленої) та «злоякісної» (деструктивної, специфічно людської) агресії, запропоноване Е. Фроммом.

Розгляд агресії як емоційного феномену тісно пов'язаний з аналізом гніву. У сучасних публікаціях зазначається, що «агресія – це активний прояв гніву, який може бути скерований всередину себе або ж на оточуючих», причому «ця емоція не є суто негативною, бо саме вона спонукає нас обороняти себе та інших, коли перед нами небезпека» [50]. Конструктивна функція агресії підкреслюється і в інших публікаціях: «гнів є невід'ємною частиною емоційної палітри людини», який «може бути корисним та руйнівним» залежно від форми його прояву [17]. О. Мєдвєдєва з позиції гештальт-терапії розглядає агресію «як природну частину людського досвіду, яка може бути конструктивною або руйнівною... агресія не сприймається виключно як проблема, а як енергія, що може бути трансформована для досягнення цілей, встановлення меж або вирішення конфліктів» [39].

Таким чином, феномен агресії є складним, багаторівневим та полідетермінованим психологічним явищем. Розмежування понять «агресія»

(поведінковий акт), «агресивність» (стійка риса особистості) та «агресивна поведінка» (система проявів агресії) є методологічно важливим для подальшого емпіричного дослідження особливостей прояву агресії у майбутніх психологів.

1.2. Механізми прояву агресії у майбутніх психологів та її вплив на майбутнього фахівця

Період навчання у закладі вищої освіти є визначальним для становлення особистості майбутнього фахівця, особливо професії типу «людина-людина», до яких належить професія психолога. Проблема дослідження особливостей прояву агресії саме у майбутніх психологів набуває особливої актуальності з огляду на специфіку їх майбутньої професійної діяльності, що передбачає високий рівень емоційної саморегуляції, емпатії, толерантності та етичної відповідальності перед клієнтом.

Як зазначають Б. Якимчук та І. Якимчук, особистісно-професійне становлення майбутніх практичних психологів є складним процесом, в якому відбувається «побудова ідеального образу «Я-як-Фахівець» та співмірність реального та ідеального образів у свідомості студента». Особливо важливим є «створення керованого процесу сприяння становленню особистості фахівця під час навчання у закладі вищої освіти» [69]. Саме у цьому процесі особистісні характеристики студента, зокрема й деструктивні тенденції, набувають професійного значення.

Т. Тітаренко наголошує на необхідності вивчення «професійної озброєності психологів-консультантів, можливостей професійного відбору, профілактики вигорання», звертаючи увагу на «розвиток прогностичних здібностей студентів, які планують працювати у сфері надання психологічної допомоги» [60]. Подібну позицію відстоюють також і автори колективної монографії [43].

Студентський вік, на який припадає період професійної підготовки психолога, належить до юнацького віку, який сам по собі характеризується

підвищеними ризиками прояву агресивної поведінки. В. Товт зазначає, що «у юнацькому віці у хлопців та дівчат є певні періоди з більш низьким та більш високим рівнем агресивної поведінки. При цьому в дітей даного віку має перевагу фізична агресивність, а от найменше виражена агресивність яка є непрямою» [61]. Серед типових проявів агресивності у цей період виділяють «фізичну агресію, непряму агресію, роздратування, негативізм, образу, підозрілість, відчуття провини, імпульсивність» [63].

Внутрішньопсихологічні чинники, що детермінують агресивну поведінку студентів, проаналізовано у дослідженні М. Радзіховської: «в залежності від рівня самооцінки юнаків, агресивна поведінки набуває певного виду. За умовою неадекватно завищеного рівня домагань та завищеної самооцінки у студентів формується екстернальна агресивна поведінка, тобто її прояв відбувається через роздратування, фізичну агресію, вербальну та пряму» [53]. А. Шевченко та Т. Селюкова виявили чіткий зв'язок між рівнем агресивних проявів та локусом контролю особистості [68]. Як зазначає І. Нечітайло, «структури агресивності відрізняються у різних статевих та вікових групах, поряд з цим, результати доводять хибність твердження стосовно того, що чоловіки в цілому є більш агресивними, ніж жінки» [41].

Дослідження психічного здоров'я студентів-психологів, проведене Д. Волковим та О. Черних, є особливо значущим у контексті нашої роботи. Автори вживають визначення ВООЗ: «психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого особистість може реалізувати власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, роблячи внесок у життя своєї спільноти» [12, с. 15]. Неконтрольовані агресивні прояви безпосередньо суперечать цьому стандарту.

В умовах війни проблема психічного здоров'я майбутніх психологів набуває особливо гострого звучання. Г. Чуйко та Т. Колтунович підкреслюють: «Проблема психічного здоров'я особистості у психологічній науці не нова, проте її актуальність зростає з ускладненням умов життя людини та суспільства загалом; у нашому випадку – це ситуація війни з росією» [67, с. 348].

Дослідження Н. Литвинчук та А. Римарчук демонструють, що в умовах воєнного стану значущою стає роль стресостійкості та копінг-стратегій. Авторки серед психологічних умов розвитку стресостійкості виокремлюють «саморегуляцію, адекватну самооцінку, оптимізм, високу мотивацію до професійної діяльності, низький рівень особистісної тривожності, інтернальний локус контролю, а також ефективне застосовування копінг-стратегій» [35]. А. Черкашин виявив, що «основними копінг-стратегіями поведінки студентів у ситуаціях стресу є «конфронтаційний копінг», «уникнення», «самоконтроль» та «планування рішення проблеми»» [66]. Конфронтаційний копінг часто корелює з підвищеними агресивними проявами. Т. В. Циганчук підкреслює, що «розвиток наукових компетентностей майбутніх спеціалістів передбачає формування умінь адаптації до соціального середовища, а отже підвищення загального рівня стресостійкості студентської молоді» [65, с. 3].

Особливе значення має аналіз емоційного інтелекту майбутніх психологів. М. Тесленко та І. Тесленко доводять, що «роль емоційного інтелекту в досягненні професійного успіху ґрунтується на спроможності майбутнього психолога адекватно розпізнавати витоки власних емоцій і емоцій інших, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки із клієнтами» [59, с. 155]. У дослідженні Н. Діомідової, З. Шайхісламова та Т. Лазоренко підкреслюється, що «емоційний інтелект, з одного боку, виступає однією із ключових професійно значущих якостей майбутнього психолога», а з іншого, «пов'язаний із осмисленістю життя, здатностями до самоорганізації у діяльності, конструктивними копінг-стратегіями та психологічним благополуччям» [22, с. 109]. І. Гуляс обґрунтовує «актуальність вивчення психосоціального деталювання та ціннісно-смислових орієнтацій майбутніх психологів як чинників їхнього професійного становлення» [18, с. 121].

Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки студентів представлено у дослідженні А. Кучер: період професійної підготовки збігається з раннім юнацьким віком, у якому «розвиток особистості пов'язаний зі змінами

у гормональній сфері, нестабільністю поведінки, проблемами соціального контролю, невизначеністю соціального статусу. Як наслідок, виникають зовнішні чи внутрішні конфлікти, незадоволення певних потреб і необхідність захисту своїх інтересів, шляхом вирішення чого стає агресивна поведінка у осіб раннього юнацького віку» [32, с. 7]. Ю. Лінник виокремлює серед чинників розвитку девіації недостатній рівень самоконтролю, саморегуляції, соціальних навичок, проблеми емоційної сфери та рефлексії [36] – усі ці чинники є професійно важливими якостями психолога.

Значущим аспектом є аналіз агресії в умовах війни [26]. На необхідність надання психологічної допомоги в умовах війни вказує А. Падалка [47]. У роботі О. Мушти показано, що порушення суб'єктивного благополуччя в умовах воєнних дій є фактором ризику для розвитку деструктивних реакцій, у тому числі агресивних [40].

Неконтрольовані агресивні прояви у майбутніх психологів можуть призводити до серйозних професійних деформацій – ризику емоційного вигорання, втрати емпатії, формування цинічного ставлення до клієнтів. Раннє виявлення агресивних тенденцій у майбутніх психологів та своєчасна їх корекція є необхідною умовою повноцінного професійного становлення майбутнього фахівця.

1.3. Психологічні шляхи та методи корекції проявів агресії особистості

Проблема корекції агресивних проявів особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній практичній психології. У сучасних публікаціях наголошується, що «навички контролю емоцій, вміння розуміти свої почуття та спілкуватися з іншими можуть бути важливими для зменшення рівня агресивної поведінки у суспільстві» [2]. Як зазначається в матеріалах онлайн-порталу Pleso, «звичні нам поради «не хвилюйся та заспокойся» тут не діють. А що діє? Звісно ж, психотерапія» [50].

У сучасній психотерапевтичній практиці виокремлюють кілька основних напрямів роботи з агресією: «індивідуальна психотерапія – глибинна робота з причинами гніву, травмами, що провокують емоційну реактивність, розвиток навичок саморегуляції», «когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – зміна дисфункційних думок та переконань, які провокують гнів, вироблення нових поведінкових патернів», «групові програми управління гнівом – навчання технікам контролю емоцій у підтримуючому середовищі» та «сімейна та парна терапія – опрацювання конфліктів у стосунках, покращення комунікації, зцілення наслідків агресивної поведінки» [16].

Особливе місце посідає когнітивно-поведінкова терапія, яка визнана найбільш ефективним психотерапевтичним підходом для роботи з агресією та гнівом. М. Бурко зазначає, що «когнітивно-поведінкова терапія може допомогти змінити негативні думки та переконання, що спричиняють гнів, та зосередитися на розвитку позитивних» стратегій управління емоціями [9]. Технологія КПТ передбачає роботу з усвідомленням епізодів агресії: «зосереджуючись на епізодах прояву агресії, за допомогою цієї техніки людина має можливість розглянути переваги та недоліки своєї поведінки». Впровадження тренінгу засвідчує його ефективність, розширює можливості особистості щодо контролю гніву [44].

Тренінгові програми керування гнівом і агресією становлять окремий напрям психокорекційної практики. Серед українських розробок особливої уваги заслуговує тренінгова програма «Подолання агресивної поведінки». Розробники програми визначають, що однією з основних цілей «програми «Керування гнівом та іншими емоціями» є просвітницько-мотиваційні втручання, спрямовані на підвищення рівня усвідомленості учасників стосовно» власної емоційної сфери та оволодіння «альтернативними методами реалізації власних потреб/цілей». Цей підхід ґрунтується на тому, що «підлітки, які мають проблеми з агресією, розпізнають набагато більше сигналів як недоброзичливі, і навіть нейтральні ситуації вони часто розглядають як ворожі по відношенню до себе зі сторони оточуючих» [48, с. 7]. Я. Терещенко у методичній розробці

тренінгу «Агресія. Шляхи її подолання» формулює задачі такої роботи: «Ознайомлення з причинами проявів агресивності і основними критеріями агресивних дітей; здійснення діагностики оцінювання агресивності учасників тренінгу за методикою А. Ассінгера; пошук шляхів подолання агресивної поведінки; ознайомлення з основними методами та прийомами роботи з агресивними дітьми» [58].

Методичні рекомендації «Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі», розроблені О. Дроздовим та співавторами, містять детальний опис інструментарію для діагностики та корекції агресивної поведінки. Серед діагностичних методик представлено опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки та методику діагностики Є. Ільїна, П. Ковальова. Серед корекційних розробок – програма зниження агресивності та тренінг розвитку толерантності. Названі тренінги «в основному спрямовані на навчання використанню прямого відмовлення від небажаної поведінки, замість звичних для них способів агресивного реагування; навчання оцінці соціальних ситуацій; підкріплення гальмування і вгасання агресивних стереотипів поведінки; не підкріплення поведінки, що відхиляється, і формування більш адаптивних поведінкових патернів» [49].

Арт-терапія як метод психокорекції агресивних проявів набуває все більшої популярності. Як зазначає Т. Євтушенко, «арт-терапія є дієвим засобом психокорекції порушень психофізичного розвитку», зокрема при «корекції тривожності, агресивності, гіперактивності» [23, с. 62]. У навчальному посібнику О. Колпакчи розкривається, що «основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво». Авторка підкреслює, що «арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самомобілізації; відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів». Принципово важливим є завдання арт-терапії – «дати соціально доцільний вихід агресивності та іншим» деструктивним проявам [5, с. 8]. Особливості застосування арт-терапії саме в корекції агресивності

розкрито у дослідженні Н. Білоусової [7]. Аналітичний огляд О. Вознесенської показує, що арт-терапія «надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси» [11, с. 6]. Стаття «Арт-терапія як метод психокорекції», опублікована в журналі «Габітус», розширює теоретичне розуміння цього методу [6, с. 142].

Психопрофілактика агресивної поведінки передбачає попередження виникнення агресивних проявів та формування стійких особистісних ресурсів. Як зазначається в дослідженнях О. Кучерявенко, психопрофілактична корекція передбачає «зниження рівня особистої тривожності», «формування усвідомлення особистих емоцій, а також почуттів іншої людини, розвиток емпатії», «розвиток позитивної самооцінки», «формування навичок самоконтролю та саморегуляції своїх емоційних станів» [33, с. 31]. Усі ці завдання є водночас і завданнями професійної підготовки майбутнього психолога.

Особлива увага в сучасній корекційній практиці приділяється роботі з конфліктологічною компетентністю. Як підкреслюється у навчальному посібнику Л. Гуменюка, «проблема формування конфліктологічної культури молодого покоління потребує особливої уваги, оскільки сучасне суспільство характеризується зростаючим рівнем конкурентності, безперервними і стрімкими соціальними» змінами [19]. У посібнику Г. Кавиліної розкриваються «теоретичні засади конфліктології, її історія та наукові підходи до визначення конфліктів; причини виникнення, основні характеристики розвитку та методи керування конфліктом» [27]. У посібнику колективу авторів Національного юридичного університету обґрунтовано базові категорії цієї науки [30].

Майндфулнес-практики становлять окремий перспективний напрям корекції агресивних проявів. Сучасні дослідження підтверджують ефективність майндфулнес-підходів у роботі з агресією через покращення емоційної регуляції. Інтеграція майндфулнес-технік у програму психокорекції агресії у майбутніх

психологів є особливо доцільною, оскільки навички усвідомленості одночасно є професійно важливими якостями майбутнього психолога.

Розвиток копінг-стратегій та стресостійкості є важливим напрямом сучасної корекційної роботи. А. Черкашин підкреслює, що серед основних копінг-стратегій студентів важливо розвивати конструктивні форми («самоконтроль» та «планування рішення проблеми»), на противагу деструктивним («конфронтаційний копінг», «уникнення») [66]. Розвиток емоційного інтелекту також може розглядатися як важливий напрям профілактики та корекції агресії. Як зазначають М. Тесленко та І. Тесленко, емоційний інтелект «ґрунтується на спроможності майбутнього психолога адекватно розпізнавати витоки власних емоцій і емоцій інших, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль» [59, с. 155]. У роботі І. Ларченко та О. Іщенко обґрунтовується, що практичне значення дослідження емоційного інтелекту «полягає у розробці та апробації психологічної програми розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підтримки мотивації особистості в умовах підвищеної стресогенності» [34, с. 35].

Окремим важливим аспектом є діагностичний інструментарій. У збірнику психодіагностичних методик, розробленому Н. Агаєвим, О. Кокуном та співавторами, представлено «методику діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)» [1].

Невід'ємною складовою сучасних корекційних програм є психологічна допомога в умовах війни. Як зазначає А. Падалка, в умовах війни необхідно надавати психологічну допомогу для роботи зі стресом, тривогою, панікою, травмою, втратою [47]. У збірнику матеріалів VII Всеукраїнських психологічних читань представлено різноманітні підходи до психологічної роботи в умовах воєнних дій [26]. О. Буковська демонструє важливість роботи з агресією у людей, що зазнали травматичного досвіду [8].

Узагальнюючи, варто наголосити на комплексному характері ефективної корекційної роботи. Найбільший ефект досягається при поєднанні різних методів: когнітивно-поведінкових інтервенцій, тренінгових форм, арт-

терапевтичних технік, майндфулнес-практик, тренінгів розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості. Така інтегративна модель особливо відповідає потребам роботи із майбутніми психологами, для яких корекція агресивних проявів є водночас і завданням особистісного зростання, і складовою професійної підготовки. Перспективною формою організації такої роботи є групова тренінгова програма.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що проблема прояву агресії у майбутніх психологів має комплексний характер і визначається взаємодією вікових, особистісних, соціальних та професійно-орієнтованих чинників. Майбутні психологи перебувають на перетині кількох ризикових зон: юнацький вік з його типовою агресивністю, інтенсивні емоційні навантаження, пов'язані з освоєнням професії, специфічні стресогенні чинники сучасної воєнної ситуації в Україні. При цьому професія психолога висуває особливі вимоги до емоційної саморегуляції, емпатії, толерантності, що робить агресивні прояви потенційно несумісними з повноцінним професійним становленням. Виявлення та корекція агресивних проявів у майбутніх психологів має розглядатися не лише як завдання індивідуальної психопрофілактики, але як невід'ємна складова цілеспрямованого процесу професійної підготовки майбутнього фахівця-психолога. Сформованість емоційного інтелекту, стресостійкості, конструктивних копінг-стратегій та психологічного благополуччя виступає захисним фактором проти розвитку деструктивних форм агресії та одночасно є професійно важливою якістю майбутнього психолога.

Огляд літератури з проблеми психологічних шляхів та методів корекції агресивних проявів особистості дозволяє зробити такі узагальнені висновки. По-перше, сучасна психологічна практика має у своєму арсеналі широкий спектр науково обґрунтованих методів корекції агресії, серед яких провідне місце посідає когнітивно-поведінкова терапія з її доведеною мета-аналітичними

дослідженнями ефективністю. По-друге, перспективними напрямами є інтеграція майндфулнес-практик, арт-терапевтичних технік, тренінгів розвитку емоційного інтелекту та конструктивних копінг-стратегій. По-третє, для роботи із майбутніми психологами найбільш доцільним є тренінговий груповий формат, що дозволяє поєднати корекційну роботу з елементами професійної підготовки. По-четверте, психодіагностичний інструментарій, представлений валідними методиками вітчизняних та зарубіжних дослідників, забезпечує можливість об'єктивної оцінки ефективності корекційного впливу. Окреслені висновки створюють теоретико-методологічну основу для розробки програми психологічної корекції агресивних проявів у майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ КОРЕКЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження особливостей прояву агресії у майбутніх психологів

Емпіричне дослідження особливостей прояву агресії у майбутніх психологів проводилося відповідно до основних методологічних принципів сучасної психологічної науки – принципів детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, системності та особистісного підходу. **Метою** емпіричної частини дослідження було виявлення особливостей прояву агресії у майбутніх психологів та визначення психологічних чинників, що впливають на формування агресивної поведінки, з подальшою розробкою практичних рекомендацій щодо її корекції.

Постановка проблеми емпіричного дослідження ґрунтується на положеннях, обґрунтованих у теоретичній частині роботи, а саме: на розумінні агресії як складного багатовимірного психологічного феномену, що проявляється у різноманітних формах та має поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти. Як зазначається в теоретичних дослідженнях, агресія є «формою поведінки, спрямованою на заподіяння шкоди або дискомфорту іншій людині, об'єкту чи навіть самому собі», що у сучасній психології розглядається «як багатогранне явище, що може бути як реакцією на зовнішні стимули, так і наслідком внутрішніх психічних процесів» [39]. Саме ця багатогранність зумовлює необхідність комплексного підходу до її емпіричного вивчення з використанням психодіагностичних методик, що дозволяють діагностувати різні аспекти агресивної поведінки.

Завдання емпіричного дослідження були сформульовані відповідно до загальної мети роботи:

1. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій, адекватний меті та завданням дослідження.

2. Сформувати вибірку дослідження, репрезентативну для категорії майбутніх психологів випускних курсів.

3. Провести емпіричне дослідження рівня та форм прояву агресії у майбутніх психологів за допомогою комплексу психодіагностичних методик.

4. Здійснити кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики.

5. Проаналізувати отримані результати, виявити особливості прояву агресії у майбутніх психологів.

6. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної корекції агресивних проявів у майбутніх психологів.

Експериментальною базою дослідження виступили Державний податковий університет та Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Загальна вибірка дослідження склала 45 осіб – студентів четвертих курсів, що навчаються за спеціальністю «Психологія». Ґендерний розподіл вибірки був наступним: 17 хлопців (37,8%) та 28 дівчат (62,2%), що відображає типовий ґендерний дисбаланс у спеціальностях психологічного профілю. Такий розподіл вибірки дозволяє провести аналіз отриманих результатів як у загальному вимірі, так і з урахуванням ґендерних відмінностей у проявах агресії, що є особливо важливим з огляду на встановлені у наукових дослідженнях статеві особливості агресивних реакцій.

Вибір саме студентів випускних курсів зумовлений тим, що на цьому етапі професійної підготовки вже сформовані базові уявлення про професію психолога, відбулася значна частина професійного становлення, водночас, на цьому етапі здобувачі готуються до самостійної професійної діяльності, що робить особливо важливим вивчення наявних у них особистісних особливостей, зокрема й деструктивних. Як зазначають Б. Якимчук та І. Якимчук, саме у період фахової підготовки відбувається активне «особистісно-професійне становлення майбутніх практичних психологів», у процесі якого формується «ідеальний

образ «Я-як-Фахівець»» [69]. Виявлення на цьому етапі наявних агресивних тенденцій дозволяє своєчасно скоригувати їх до моменту виходу майбутнього психолога на самостійну професійну діяльність.

Методи дослідження

Відповідно до завдань емпіричного дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів:

Теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-психологічної літератури з проблеми дослідження, що дозволили обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження та виокремити ключові підходи до розуміння феномену агресії.

Емпіричні методи – психологічне тестування з використанням комплексу валідних та надійних психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей прояву агресії у досліджуваних.

Методи математико-статистичної обробки даних – описова статистика (обчислення середніх арифметичних значень, стандартних відхилень, відсоткових співвідношень), кореляційний аналіз з метою встановлення взаємозв'язків між показниками різних діагностичних методик, що використано для обґрунтування внутрішньої узгодженості отриманих даних.

Психодіагностичний інструментарій

Для забезпечення комплексності та валідності емпіричного дослідження було сформовано батарею з трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, кожна з яких дозволяє діагностувати специфічний аспект агресивної поведінки особистості. Такий підбір інструментарію відповідає сучасним вимогам до психодіагностики агресивних проявів, зокрема рекомендаціям, представленим у методичних рекомендаціях «Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі», де серед валідних діагностичних інструментів представлено «опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі» та інші методики оцінки агресивності [49]. Аналогічні рекомендації містяться у збірнику психодіагностичних методик, розробленому Н. А. Агаєвим, О. М. Кокуном та співавторами, де представлено «методику діагностики показників і форм агресії

(А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)» як одну з найбільш надійних та валідних [1].

1. Опитувальник ауто- та гетероагресії Є. П. Ільїна (Додаток А)

Опитувальник ауто- та гетероагресії Є. П. Ільїна є валідною психодіагностичною методикою, призначеною для диференціальної діагностики двох принципово різних форм прояву агресії – спрямованої назовні (гетероагресії) та спрямованої на самого себе (аутоагресії). Така диференціація є особливо важливою для дослідження агресивних проявів у майбутніх психологів, оскільки специфіка професії передбачає високі вимоги до конструктивних форм взаємодії з оточуючими, що може призводити до пригнічення зовнішніх проявів агресії та її переорієнтації на власну особистість.

Концептуальна основа методики ґрунтується на загальноприйнятому в сучасній психології розмежуванні гетеро- та аутоагресивних проявів. Як зазначається в матеріалах онлайн-публікації «Особливості агресії та її діагностика», «агресія може бути спрямована і на самого себе. Аутоагресія – це не тільки суїциди і різні пошкодження: шрами, наколки або просто деструктивна поведінка, в основі якої лежить самоприниження, самозвинувачення» [44]. Опитувальник Є. П. Ільїна дозволяє оцінити вираженість обох цих тенденцій у досліджуваного. Методика складається із серії тверджень, на які респондент дає відповіді за принципом «згоден» / «не згоден». Інтерпретація результатів проводиться окремо за двома шкалами: шкала аутоагресії та шкала гетероагресії. Підрахунок балів за кожною шкалою дозволяє віднести досліджуваного до однієї з груп за рівнем вираженості агресивних тенденцій (низький, середній, високий).

Застосування цієї методики у нашому дослідженні зумовлене тим, що, як зазначають А. Шевченко та Т. Селюкова, особливості видів агресивної поведінки у студентів пов'язані з різноманітними індивідуально-психологічними характеристиками, серед яких локус контролю, самооцінка, особливості емоційної сфери [68]. Розмежування ауто- та гетероагресивних проявів дозволяє виявити приховані форми агресії, які за зовнішньо благополучної поведінки можуть спрямовуватися на саму особистість. Це є особливо важливим у вибірці

майбутніх психологів, які можуть свідомо чи несвідомо пригнічувати зовнішні агресивні прояви у відповідності до професійних очікувань. Як показано в дослідженні М. Радзіховської, «в залежності від рівня самооцінки юнаків, агресивна поведінки набуває певного виду», що додатково обґрунтовує використання методики, здатної розрізняти різноспрямовані форми агресії [53].

2. Методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера (Додаток Б)

Методика А. Ассінгера (1993) спрямована на діагностику рівня агресивності особистості у міжособистісних відносинах. Особливістю цієї методики є те, що вона дозволяє оцінити не лише наявність агресивних тенденцій, а й характер їх прояву в реальних соціальних ситуаціях – у спілкуванні з рідними, друзями, колегами, в конфліктних ситуаціях, при роботі з оточуючими. Така діагностика є особливо релевантною для майбутніх психологів, оскільки специфіка їхньої майбутньої професійної діяльності передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію з клієнтами.

Методика являє собою опитувальник, що містить ситуативні запитання, спрямовані на виявлення типових поведінкових реакцій респондента в різноманітних соціальних ситуаціях. Кожне запитання передбачає вибір однієї з трьох альтернативних відповідей, які відображають різні рівні агресивності – від низького (миролюбна поведінка) через середній (помірно агресивна поведінка) до високого (виражено агресивна поведінка). На основі підрахунку балів респондент відноситься до однієї з трьох категорій: «надмірно агресивні», «помірно агресивні», «надмірно миролюбні». Кожна з категорій має свій діагностичний зміст: висока агресивність може свідчити про труднощі в соціальній адаптації та схильність до конфліктів; помірна агресивність розглядається як адаптивна форма поведінки, що дозволяє відстоювати власні інтереси без надмірної конфронтації; надмірна миролюбність може приховувати пригнічені агресивні тенденції або свідчити про невпевненість у собі та труднощі в самоствердженні.

Методика А. Ассінгера активно використовується у вітчизняній психодіагностиці, зокрема в тренінговій роботі. Як зазначає Я. Терещенко у

методичній розробці тренінгу «Агресія. Шляхи її подолання», одним із важливих завдань корекційної роботи є «здійснення діагностики оцінювання агресивності учасників тренінгу за методикою А. Ассінгера» [58]. Це підтверджує практичну значущість і поширеність застосування цієї методики у роботі з агресивними проявами особистості. Включення цієї методики до батареї нашого дослідження дозволяє вийти за межі суто кількісної оцінки агресивності та зосередитися на її якісних характеристиках – типових поведінкових патернах у міжособистісній взаємодії.

3. Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі (Додаток В)

Опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі є однією з найбільш авторитетних та широко використовуваних у світовій та вітчизняній психодіагностиці методик для вивчення агресії. Як вже згадувалося, у методичних рекомендаціях «Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі» цю методику виокремлено як основну для психодіагностики агресивної поведінки [49]. Українські психометричні розробки також спираються на цю методику: у збірнику психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору вона представлена в адаптованому варіанті як «методика діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі)» [1].

Опитувальник дозволяє диференційовано оцінити вираженість восьми форм агресивних та ворожих реакцій:

1. Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.

2. Непряма агресія – агресія, що окружним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована (вибух гніву, що проявляється у крикові, тупанні ногами тощо).

3. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість).

4. Негативізм – опозиційна манера поведінки, від пасивного опору до активної боротьби проти усталених звичаїв та законів.

5. Образа – заздрість та ненависть до оточуючих, обумовлені почуттям гіркоти, гніву на весь світ за дійсні чи уявні страждання.

6. Підозрілість – у діапазоні від недовіри та обережності щодо інших до переконання в тому, що інші люди планують та завдають шкоди.

7. Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

8. Почуття провини – переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, відчуття провини, докори сумління.

Особливістю інтерпретації результатів методики є можливість обчислення двох інтегральних показників:

– індекс агресивності (включає шкали фізичної агресії, роздратування та вербальної агресії), що відображає вираженість конструктивних і деструктивних поведінкових форм агресії;

– індекс ворожості (включає шкали образи та підозрілості), що характеризує загальне негативне ставлення до оточуючих, готовність бачити в них джерело загрози.

Методика широко використовується в наукових дослідженнях агресії в українській психології. Зокрема, у дослідженнях, проаналізованих у нашій теоретичній частині, опитувальник Басса-Даркі застосовувався для вивчення агресивної поведінки у юнацькому віці [10], у студентів-психологів [12; 53], у різних ґендерних та вікових групах [41]. Універсальність та надійність цієї методики, її здатність диференційовано оцінювати різні форми агресивних проявів роблять її незамінним інструментом для досліджень, подібних до нашого. Більше того, як показують сучасні зарубіжні психометричні дослідження, опитувальник Басса-Даркі та його модифікації (зокрема, опитувальник агресії Басса-Перрі) визнані «gold-standard for the measurement of aggression» та широко валідуються в різних популяціях [78, с. 1]. Такий комплексний підхід дозволяє побудувати багатовимірну характеристику агресивних проявів кожного досліджуваного та виявити можливі індивідуальні особливості, які могли б залишитися непоміченими при використанні лише однієї методики. Крім того, перехресне використання даних різних методик

дозволяє підвищити надійність висновків через зіставлення результатів та виявлення внутрішньої узгодженості показників.

Етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів:

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі здійснено остаточне формування вибірки дослідження, отримано добровільну інформовану згоду досліджуваних на участь у дослідженні, проведено інструктаж щодо процедури тестування. Учасникам було роз'яснено мету дослідження, забезпечено конфіденційність отриманих даних, гарантовано можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Дотримання цих принципів відповідає сучасним етичним вимогам до проведення психологічних досліджень за участю людей.

Другий етап – діагностичний. Цей етап передбачав проведення психодіагностичних обстежень за всіма трьома методиками в індивідуальному та груповому форматі. Тестування проводилося в онлайн форматі, за допомогою сервісу Google Forms. Час, відведений на проходження всіх методик, складав приблизно 60–90 хвилин на кожного учасника, з можливістю короткої перерви між методиками. Послідовність застосування методик була незмінною для всіх досліджуваних з метою забезпечення однакових умов проведення обстеження.

Третій етап – обробка та аналіз результатів. На цьому етапі здійснювалася первинна обробка отриманих результатів за стандартизованими ключами кожної методики з подальшим переведенням «сирих» балів у нормативні показники. Далі застосовувалися методи математико-статистичної обробки даних з використанням відповідного програмного забезпечення.

Четвертий етап – інтерпретаційний. На цьому етапі здійснювався якісний аналіз отриманих кількісних даних, формувалися висновки про особливості прояву агресії у майбутніх психологів, виявлялися закономірності та індивідуальні особливості, розроблялися практичні рекомендації щодо психологічної корекції агресивних проявів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня і особливостей прояву агресії у майбутніх психологів

Емпіричне дослідження здійснювалося у такій послідовності: по-перше, за результатами кожної з трьох застосованих методик окремо (із подальшим розподілом за ґендерною ознакою), по-друге, зведений аналіз результатів усіх трьох методик, по-третє, кореляційний аналіз. Такий підхід дозволяє забезпечити багаторівневу інтерпретацію даних та виявити закономірності прояву агресії у досліджуваних на різних рівнях аналізу.

Аналіз результатів за опитувальником ауто- та гетероагресії Є. П. Ільїна

Опитувальник спрямований на визначення спрямованості агресивних проявів – на оточуючих (гетероагресія) чи на самого себе (аутоагресія). Така диференціація має особливе значення для дослідження вибірки майбутніх психологів, оскільки специфіка професії та її соціальні очікування можуть призводити до пригнічення зовнішніх проявів агресії та її переорієнтації на власну особистість. Результати дослідження за опитувальником представлено у Табл. 2.1, де відображено розподіл досліджуваних за рівнями вираженості ауто- та гетероагресії у загальній вибірці.

Таблиця 2.1

Рівні розвитку ауто- та гетероагресії за опитувальником Є. П. Ільїна (загальна вибірка, n = 45)

Рівень	Аутоагресія		Гетероагресія	
	Кількість осіб	% від вибірки	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	13	28,9%	16	35,6%
Середній	22	48,9%	22	48,9%
Низький	10	22,2%	7	15,5%

Аналіз Табл. 2.1. свідчить про те, що у структурі агресивних проявів дещо переважає гетероагресія: високий рівень виявлено у 35,6% досліджуваних проти 28,9% за шкалою аутоагресії. Водночас слід звернути особливу увагу на достатньо високий показник аутоагресивних проявів – майже третина вибірки демонструє виражену схильність до спрямування агресивних імпульсів на власну особистість, що може свідчити про професійно зумовлене пригнічення зовнішніх агресивних реакцій. Загалом понад половина досліджуваних демонструє високий або середній рівні агресивних проявів за обома шкалами, що актуалізує потребу в розробці цілеспрямованої корекційної роботи.

З метою виявлення ґендерних особливостей прояву ауто- та гетероагресії результати були окремо проаналізовані за гендерним фактором для підгруп хлопців та дівчат. Виділено високий, середній та низький рівні ауто- та гетероагресії. Результати розподілу представлено у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні розвитку ауто- та гетероагресії за опитувальником Є. П. Ільїна з урахуванням ґендерного фактору

Рівень	Кількість осіб (%)			
	Хлопці (n = 17)		Дівчата (n = 28)	
	Аутоагресія	Гетероагресія	Аутоагресія	Гетероагресія
Високий	4 (23,5%)	8 (47,1%)	9 (32,1%)	8 (28,6%)
Середній	8 (47,1%)	7 (41,1%)	14 (50,0%)	15 (53,6%)
Низький	5 (29,4%)	2 (11,8%)	5 (17,9%)	5 (17,8%)

Як висвітлює Табл. 2.2., аналіз ґендерних відмінностей є важливою складовою інтерпретації результатів. Зокрема, у підгрупі хлопців переважає гетероагресія (47,1% високого рівня) над аутоагресією (23,5%), що свідчить про схильність до зовнішньо спрямованих агресивних проявів. У підгрупі дівчат спостерігається протилежна тенденція: аутоагресія дещо переважає (32,1% високого рівня) над гетероагресією (28,6%), що відображає типові ґендерні

особливості переживання агресивних імпульсів. Як підкреслюється у наукових працях, «жінки, на відміну від чоловіків, рахують схильність до домінування у свого можливого чоловіка вельми привабливою рисою. Чоловіки після агресивної поведінки, як правило, у меншій мірі відчувають провину і тривогу. Жінки ж, навпаки, стурбовані тим, чим агресія може обернутися для них самих. Проявивши агресію, вони швидше реагуватимуть на неї відчуттям провини і страху» [15, с. 5]. Виявлені у нашому дослідженні ґендерні особливості узгоджуються з цими теоретичними положеннями.

Аналіз результатів за методикою оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера

Другою застосованою методикою стала методика оцінки агресивності А. Ассінгера, яка дозволяє визначити загальний рівень агресивності особистості у міжособистісних відносинах та віднести досліджуваного до однієї з трьох категорій: «надмірно агресивні», «помірно агресивні», «надмірно миролюбні». Особливістю цієї методики є те, що вона забезпечує оцінку реалізації агресивних тенденцій у реальних соціальних ситуаціях, що особливо важливо для майбутніх психологів, чия майбутня професійна діяльність передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію.

Результати дослідження за методикою А. Ассінгера у загальній вибірці представлено у Табл. 2.3., що ілюструє кількісне співвідношення трьох категорій досліджуваних.

Таблиця 2.3.

Рівні розвитку агресивності за методикою А. Ассінгера

(загальна вибірка, n = 45)

Рівень агресивності	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	13	28,9%
Середній	24	53,3%
Низький	8	17,8%

Аналіз Табл. 2.3. засвідчує, що більшість досліджуваних (53,3%) демонструють середній рівень агресивності, який вважається оптимальним з точки зору соціальної адаптації. Водночас понад чверть вибірки (28,9%) виявляє високий рівень агресивності, що є значущим показником, оскільки високий рівень агресивності у міжособистісних відносинах безпосередньо суперечить професійним вимогам до майбутнього психолога. Окремої уваги заслуговує група із низьким рівнем агресивності (17,8%), оскільки такий рівень може свідчити про пригнічення власних агресивних тенденцій, що, як зазначається у дослідженнях О. Мєдвєдєвої, у гештальт-підході розглядається з тих позицій, що «агресія не сприймається виключно як проблема, а як енергія, що може бути трансформована для досягнення цілей, встановлення меж або вирішення конфліктів» [39]. Таким чином, 46,7% досліджуваних потрапили до однієї з крайніх категорій, що актуалізує необхідність корекційної роботи.

Ґендерні особливості прояву агресивності за методикою А. Ассінгера представлено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні розвитку агресивності за методикою А. Ассінгера з урахуванням ґендерного фактору

Рівень агресивності	Хлопці (n = 17)		Дівчата (n = 28)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Високий	7	41,2%	6	21,4%
Середній	8	47,1%	16	57,2%
Низький	2	11,7%	6	21,4%

Аналізуючи Табл. 2.4. видно, що виявлені ґендерні особливості свідчать про значно вищу частоту надмірно агресивних проявів у хлопців (41,2%) порівняно з дівчатами (21,4%), що практично удвічі перевищує показник у жіночій підгрупі. Натомість серед дівчат майже удвічі частіше зустрічається категорія, що виявляє низький рівень агресивності (21,4% проти 11,7% у

хлопців), що додатково підтверджує тенденцію до пригнічення зовнішніх агресивних проявів у жіночій частині вибірки.

Отримані результати потребують інтерпретації з урахуванням теоретичних положень, представлених у дослідженні А. Кучер, де підкреслюється, що у юнацькому віці «розвиток особистості пов'язаний зі змінами у гормональній сфері, нестабільністю поведінки, проблемами соціального контролю, невизначеністю соціального статусу. Як наслідок, виникають зовнішні чи внутрішні конфлікти, незадоволення певних потреб і необхідність захисту своїх інтересів, шляхом вирішення чого стає агресивна поведінка у осіб раннього юнацького віку» [32, с. 7]. Особливо важливим є зіставлення наших даних з результатами дослідження І. Нечітайло, який показав, що твердження про більшу агресивність чоловіків у порівнянні з жінками не завжди підтверджується емпірично [41]; у нашому випадку ґендерна різниця за загальним рівнем агресивності виявилася значущою.

Аналіз результатів за опитувальником рівня агресивності Басса-Даркі

Опитувальник Басса-Даркі, як було зазначено у попередньому підрозділі, дозволяє диференційовано оцінити вираженість восьми форм агресивних та ворожих реакцій: фізичної агресії, непрямої агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрілості, вербальної агресії та почуття провини. Крім того, на основі цих показників обчислюються два інтегральні індекси: індекс агресивності (фізична + вербальна агресія + роздратування) та індекс ворожості (образа + підозрілість).

Аналіз результатів, отриманих за даним опитувальником забезпечує найбільш детальну характеристику структури агресивних проявів у досліджуваних, що представлено у Табл. 2.5., яка засвідчує, що третина досліджуваних (33,3%) демонструє високий рівень загальної агресивності, а майже третина (28,9%) – високий рівень ворожості. Ці дані свідчать про значну поширеність деструктивних форм агресивних проявів у вибірці майбутніх психологів та підтверджують необхідність розробки програми психокорекції.

Таблиця 2.5.

Показники рівнів індексів агресивності та ворожості за опитувальником Басса-Даркі (загальна вибірка, n = 45), кількість осіб (%)

Рівень	Кіл-ть осіб (%)	
	Індекс агресивності	Індекс ворожості
Високий	15 (33,3%)	13 (28,9%)
Середній	23 (51,1%)	25 (55,6%)
Низький	7 (15,6%)	7 (15,5%)

Далі з метою виявлення ґендерних особливостей прояву різних форм агресії у Табл. 2.6. представлено середні значення за шкалами опитувальника Басса-Даркі окремо для хлопців та дівчат.

Таблиця 2.6.

Середні значення показників проявів агресії за опитувальником Басса-Даркі з урахуванням ґендерного фактору

Шкала	Хлопці (n = 17)	Дівчата (n = 28)
	M	M
Фізична агресія	7,1	4,3
Непряма агресія	4,4	5,8
Роздратування	6,4	5,7
Негативізм	3,3	2,8
Образа	4,0	5,4
Підозрілість	5,6	5,3
Вербальна агресія	8,1	6,7
Почуття провини	4,9	6,8
Індекс агресивності	21,6	16,7
Індекс ворожості	9,6	10,7

Як видно в Табл. 2.6., аналіз ґендерних особливостей дозволяє виявити чітку специфіку структури агресивних проявів у різних статевих групах. У хлопців помітно вищі показники прямих, відкритих форм агресії: фізичної агресії (7,1 проти 4,3 у дівчат – найбільша ґендерна різниця у вибірці), вербальної агресії (8,1 проти 6,7), а також інтегральний індекс агресивності (21,6 проти 16,7). У дівчат, навпаки, виразно домінують непрямі та інтропунітивні форми: непряма агресія (5,8 проти 4,4), образа (5,4 проти 4,0), почуття провини (6,8 проти 4,9). Як наслідок, індекс ворожості у дівчат дещо вищий (10,7 проти 9,6), оскільки до нього входить шкала образи.

Як зазначається в наукових працях з ґендерної психології, «оскільки жінки фізично слабші, то вони частіше вдаються до непрямої агресії, ніж чоловіки» [14]. Отримані результати повністю узгоджуються з цими закономірностями, демонструючи класичну ґендерну диференціацію форм агресивних проявів.

Так, за результатами, отриманими під час дослідження, серед окремих шкал у всій вибірці найбільш вираженою виявилася вербальна агресія (M = 7,2 – підрахунок з урахуванням пропорцій вибірки), що є типовим явищем для студентського середовища і відображає переважно мовленнєвий характер виявлення агресивних реакцій. Підвищений рівень роздратування (M = 6,0) та підозрілості (M = 5,4) також заслуговує на увагу, оскільки ці показники можуть бути симптомами емоційного виснаження та підвищеної тривожності в умовах освітнього процесу. Найменш вираженою шкалою виявився негативізм (M = 3,0), що свідчить про загальну адаптованість досліджуваних до соціальних норм та правил.

Зведений аналіз результатів дослідження

Зведений аналіз результатів за всіма трьома застосованими методиками дозволяє створити цілісну картину проявів агресії у вибірці майбутніх психологів. Виявлено, зокрема, високий, середній та низький рівні проявів агресії досліджуваних, а узагальнені дані представлено у Табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Зведена таблиця результатів дослідження рівнів проявів агресії досліджуваних за всіма методиками (кількість досліджуваних, %)

Методика	Рівні проявів агресії		
	високий	середній	низький
Опитувальник Є. П. Ільїна: аутоагресія	13 (28,9%)	22 (48,9%)	10 (22,2%)
Опитувальник Є. П. Ільїна: гетероагресія	16 (35,6%)	22 (48,9%)	7 (15,5%)
Методика А. Ассінгера	13 (28,9%)	24 (53,3%)	8 (17,8%)
Опитувальник Басса-Даркі: індекс агресивності	15 (33,3%)	23 (51,1%)	7 (15,6%)
Опитувальник Басса-Даркі: індекс ворожості	13 (28,9%)	25 (55,6%)	7 (15,5%)

Аналіз Табл. 2.7. дозволяє виявити загальні тенденції прояву агресії у вибірці майбутніх психологів. Узагальнюючи дані, можна констатувати, що від 28,9% до 35,6% досліджуваних демонструють високі рівні різних форм агресивних проявів (залежно від показника), від 48,9% до 55,6% – середні рівні, і лише від 15,5% до 22,2% – низькі рівні (тобто ~31,1% – високий рівень, ~51,4% – середній рівень, ~17,5% – низький рівень). Це означає, що приблизно третина вибірки належить до групи ризику і потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи; ще приблизно половина – до групи помірного рівня агресивності, для якої корекційна робота може мати профілактичний характер. Так, слід констатувати, що найвищі показники високого рівня спостерігаються за шкалою гетероагресії (35,6%) та за індексом агресивності Басса-Даркі (33,3%), що свідчить про переважання у вибірці зовнішньо спрямованих форм агресії.

Результати дослідження засвідчили, що 31,1% досліджуваних показали високий рівень проявів агресії, 51,4% – середній рівень, 17,5% – низький рівень, що яскраво видно на Рис. 2.1.

Рис. 2.1.

Рівні проявів агресії у майбутніх психологів, %

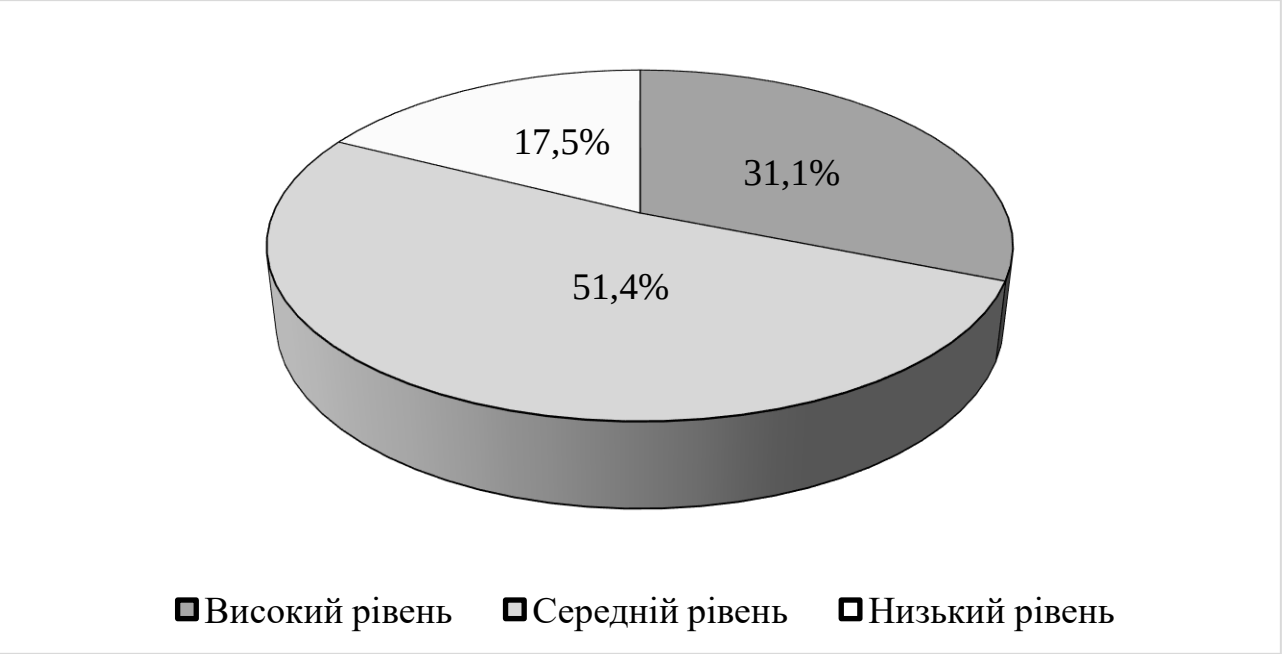


Табл. 2.8. є зведеним підсумковим інструментом аналізу, що об'єднує результати всіх трьох психодіагностичних методик, застосованих у дослідженні, з одночасним урахуванням ґендерного фактору. Аналіз розподілу у зведеній таблиці результатів засвідчує значну поширеність агресивних проявів серед майбутніх психологів. Високий рівень за різними показниками демонструють від 28,9% до 35,6% досліджуваних, що становить від 13 до 16 осіб з 45. Найбільш виражений високий рівень спостерігається за опитувальником гетероагресії за Ільїним (35,6%, 16 осіб) та опитувальником агресивності за Бассом-Даркі (33,3%, 15 осіб), що свідчить про переважання у вибірці зовнішньо спрямованих форм агресії. Високі показники аутоагресії, агресивності у відносинах та ворожості зафіксовано в однаковій частці досліджуваних – 28,9% (13 осіб), що відображає внутрішню узгодженість результатів. Ґендерний аналіз виявляє чітку диференціацію структури агресивних проявів. У хлопців переважають високі рівні зовнішньо спрямованих форм агресії: гетероагресія – 47,1% (8 з 17 осіб), агресивність за Ассінгером – 41,2% (7 осіб), індекс агресивності за Бассом-Даркі – 47,1% (8 осіб).

Таблиця 2.8.

Зведена таблиця результатів дослідження рівнів агресії досліджуваних за всіма методиками з урахуванням ґендерного фактору (кількість досліджуваних, %)

Методика	Хлопці (n = 17)			Дівчата (n = 28)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Опитувальник Є. П. Ільїна: аутоагресія	4 (23,5%)	8 (47,1%)	5 (29,4%)	9 (32,1%)	14 (50,0%)	5 (17,9%)
Опитувальник Є. П. Ільїна: гетероагресія	8 (47,1%)	7 (41,1%)	2 (11,8%)	8 (28,6%)	15 (53,6%)	5 (17,8%)
Методика А. Ассінгера	7 (41,2%)	8 (47,1%)	2 (11,7%)	6 (21,4%)	16 (57,2%)	6 (21,4%)
Опитувальник Басса-Даркі: індекс агресивності	8 (47,1%)	8 (47,1%)	1 (5,8%)	7 (25,0%)	15 (53,6%)	6 (21,4%)
Опитувальник Басса-Даркі: індекс ворожості	4 (23,5%)	10 (58,8%)	3 (17,7%)	9 (32,1%)	15 (53,6%)	4 (14,3%)

Тобто згідно із Табл. 2.8. майже половина хлопців-психологів демонструє високі рівні зовнішньої агресії. Натомість показники аутоагресії та ворожості у них значно нижчі (по 23,5%, 4 особи). У дівчат спостерігається протилежна тенденція: нижчі показники зовнішньої агресії (гетероагресія 28,6%, агресивність за Ассінгером 21,4%, індекс агресивності 25,0%) і вищі показники інтропунітивних форм – аутоагресія та ворожість становлять по 32,1% (9 осіб). Особливо показовим є контраст за методикою Ассінгера: серед хлопців до категорії «надмірно агресивних» потрапили 41,2%, а серед дівчат – лише 21,4%, тобто майже вдвічі менше.

Методи математико-статистичної обробки даних

Для обробки результатів емпіричного дослідження використовувалися такі статистичні методи:

– методи описової статистики – обчислення середніх арифметичних значень, стандартних відхилень, відсоткових розподілів за різними рівнями вираженості діагностованих показників;

– методи частотного аналізу – для виявлення розподілу досліджуваних за різними рівнями агресивності, ауто- та гетероагресії, різними формами прояву агресивних і ворожих реакцій;

– кореляційний аналіз – з метою встановлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками різних діагностичних методик, що дозволяє підтвердити внутрішню узгодженість даних та виявити структурні особливості агресивних проявів у досліджуваних.

Застосування комплексу психодіагностичних методик у поєднанні зі статистичною обробкою даних забезпечує надійність та валідність отриманих емпіричних результатів. Виявлені статистично значущі кореляції підтверджують внутрішню узгодженість отриманих даних та дозволяють встановити структурні особливості агресивних проявів у досліджуваних. Аналіз кореляційної матриці дозволяє виявити структурні взаємозв'язки між різними аспектами агресивних проявів у досліджуваних (Табл. 2.9.). По-перше, виявлено сильні позитивні кореляції між трьома показниками зовнішньо спрямованої агресії: гетероагресією за опитувальником Є. П. Ільїна, рівнем агресивності за методикою А. Ассінгера та інтегральним індексом агресивності за опитувальником Басса-Даркі (r у діапазоні від 0,64 до 0,73, $p < 0,01$). Це свідчить про високу узгодженість оцінок загального рівня агресивності за різними методичними підходами та підтверджує конвергентну валідність застосованого діагностичного інструментарію. По-друге, особливий інтерес становить значущий позитивний зв'язок між показниками аутоагресії та індексу ворожості ($r = 0,49$, $p < 0,01$), який відображає теоретично передбачуваний зв'язок аутоагресивних тенденцій з образою як інтропунітивною реакцією. По-третє,

слабші зв'язки аутоагресії з показниками зовнішньо спрямованої агресії (r у діапазоні від 0,15 до 0,21) підтверджують відносну незалежність цих двох спрямувань агресивних проявів, що обґрунтовує необхідність застосування різних діагностичних шкал для їх виявлення.

Таблиця 2.9.

Матриця кореляційних зв'язків між показниками всіх методик з урахуванням ґендерного фактору (загальна вибірка, n = 45)

Показник	1	2	3	4	5
1. Аутоагресія (Є. П. Ільїн)	—	**0,18** *0,22* *0,14*	**0,21** *0,24* *0,18*	**0,15** *0,19* *0,12*	**0,49**** *0,49** *0,55***
2. Гетероагресія (Є. П. Ільїн)	**0,18** *0,22* *0,14*	—	**0,64**** *0,71*** *0,58***	**0,73**** *0,78*** *0,68***	**0,41*** *0,51** *0,38**
3. Методика А. Ассінгера	**0,21** *0,24* *0,18*	**0,64**** *0,71*** *0,58***	—	**0,69**** *0,74*** *0,64***	**0,45**** *0,52** *0,43**
4. Індекс агресивності (Басс-Даркі)	**0,15** *0,19* *0,12*	**0,73**** *0,78*** *0,68***	**0,69**** *0,74*** *0,64***	—	**0,54**** *0,58** *0,52***
5. Індекс ворожості (Басс-Даркі)	**0,49**** *0,49** *0,55***	**0,41*** *0,51** *0,38**	**0,45**** *0,52** *0,43**	**0,54**** *0,58** *0,52***	—

Примітка: у кожній клітинці послідовно наведено три значення коефіцієнта кореляції Спірмена:

• перший рядок (напівжирний) – загальна вибірка (n = 45);

• другий рядок (курсив) – хлопці (n = 17);

• третій рядок (курсив, сірий) – дівчата (n = 28).

Позначки рівня значущості: * – p < 0,05; ** – p < 0,01.

Без зірочок – зв'язок статистично незначущий, тобто може бути випадковим.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє зробити низку важливих висновків про особливості прояву агресії у майбутніх психологів.

По-перше, результати дослідження свідчать про те, що приблизно третина майбутніх психологів демонструє високі рівні різних форм агресивних проявів, що становить серйозну проблему з огляду на майбутню професійну діяльність цих студентів. Як підкреслювалося у теоретичній частині роботи, юнацький вік сам по собі характеризується підвищеним рівнем агресивних проявів, зокрема «фізичної агресії, непрямої агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрілості, відчуття провини, імпульсивності» [63]. У нашому ж випадку особливістю вибірки є те, що майбутні психологи водночас перебувають у процесі активного професійного становлення, що передбачає формування навичок емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії. Виявлене протиріччя між наявними агресивними тенденціями та професійними вимогами обґрунтовує нагальну потребу в розробці спеціальної програми психокорекції.

По-друге, отримані дані щодо співвідношення ауто- та гетероагресії дозволяють зробити припущення про те, що у частини майбутніх психологів спостерігається переорієнтація агресивних імпульсів з зовнішнього об'єкта на власну особистість. Це підтверджує висока кореляція між показниками аутоагресії та індексу ворожості ($r = 0,49$, $p < 0,01$). Ця тенденція узгоджується з висновками дослідження М. Радзіховської про те, що «в залежності від рівня самооцінки юнаків, агресивна поведінки набуває певного виду» [53]. Високі показники аутоагресії, виявлені у 28,9% досліджуваних загалом та у 32,1% дівчат зокрема, можуть свідчити про схильність студентів до самозвинувачення, надмірної самокритики, що в подальшому може стати фактором ризику для розвитку емоційного вигорання у професійній діяльності.

По-третє, аналіз ґендерних особливостей агресивних проявів виявив значущу диференціацію у підгрупах хлопців та дівчат. Хлопці-психологи демонструють виразно вищі показники прямих форм агресії – фізичної ($M = 7,1$ проти 4,3 у дівчат), вербальної ($M = 8,1$ проти 6,7), загальної агресивності за

Ассінгером (41,2% надмірно агресивних проти 21,4%). У дівчат, навпаки, переважають непрямі та інтропунітивні форми: непряма агресія (М = 5,8 проти 4,4), образа (М = 5,4 проти 4,0), почуття провини (М = 6,8 проти 4,9). Ці результати узгоджуються із загальними закономірностями ґендерних відмінностей у прояві агресії, описаними в науковій літературі [14; 15], та підтверджують необхідність диференційованого підходу до психокорекційної роботи зі студентами різної статі.

По-четверте, виявлений у 28,9% досліджуваних високий рівень індексу ворожості (що включає шкали образи та підозрілості) є особливо значущим в контексті майбутньої професійної діяльності психолога. Як зазначалося у теоретичній частині, ворожість як «загальне негативне ставлення до оточуючих, готовність бачити в них джерело загрози» суперечить базовим принципам психологічної допомоги, що передбачають безоцінкове прийняття клієнта та емпатійне ставлення до нього. Відповідно, корекція проявів ворожості у майбутніх психологів має розглядатися як важливе завдання їх професійної підготовки.

По-п'яте, отримані дані щодо вираженості різних форм агресивних реакцій у вибірці майбутніх психологів свідчать про необхідність комплексного, диференційованого підходу до психокорекційної роботи. Як зазначається у дослідженні Д. Волкова та О. Черних, психічне здоров'я майбутнього психолога є важливим фактором його професійного становлення, оскільки воно «виявляється на емоційному, інтелектуальному та особистісному рівнях» [12, с. 14]. Тому програма психокорекції агресивних проявів повинна включати компоненти, що працюють з усіма цими рівнями: когнітивні (зміна агресивних установок та переконань), емоційні (розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції), поведінкові (формування конструктивних форм комунікації).

Узагальнюючи отримані результати, варто наголосити, що виявлені у вибірці майбутніх психологів особливості прояву агресії свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з корекції агресивних проявів у процесі професійної підготовки. Високий рівень агресивності щонайменше за одним із

застосованих показників виявлено у більш ніж третини досліджуваних, що становить значну групу ризику. Як підкреслюють М. Тесленко та І. Тесленко, «роль емоційного інтелекту в досягненні професійного успіху ґрунтується на спроможності майбутнього психолога адекватно розпізнавати витоки власних емоцій і емоцій інших, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки із клієнтами» [59, с. 155]. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту в поєднанні з вираженими агресивними тенденціями може стати серйозною перешкодою для повноцінного професійного становлення психолога. У свою чергу, А. Черкашин у своєму дослідженні підкреслює важливість розвитку конструктивних копінг-стратегій, зокрема «самоконтролю» та «планування рішення проблеми» [66, с. 105], що також актуально для роботи з агресивними проявами у майбутніх психологів.

Подальша робота передбачає розробку та апробацію програми психологічної корекції агресивних проявів у майбутніх психологів, спрямованої на роботу з виявленими в емпіричному дослідженні особливостями. Зміст такої програми, її компоненти та практичні рекомендації щодо її впровадження становлять предмет наступного підрозділу.

По-шосте, аналіз кореляційних зв'язків з урахуванням ґендерного фактору засвідчує суттєву диференціацію структури агресивних проявів у хлопців та дівчат. У підвибірці хлопців спостерігаються більш сильні зв'язки між показниками зовнішньо спрямованої агресії: між гетероагресією за Ільїним та індексом агресивності за Бассом-Даркі – $r = 0,78$, $p < 0,01$; між гетероагресією та методикою Ассінгера – $r = 0,71$, $p < 0,01$; між Ассінгером та індексом агресивності – $r = 0,74$, $p < 0,01$. Ці посилені кореляції відображають більш консолідовану, цілісну структуру зовнішньої агресії у хлопців-психологів, де різні форми її прояву (поведінкові, міжособистісні, інтегральні) функціонують як єдиний синдром. Натомість зв'язок аутоагресії з індексом ворожості у хлопців є помірним ($r = 0,49$, $p < 0,05$) та фактично відповідає рівню загальної вибірки, що свідчить про відносну слабкість інтропунітивних механізмів у чоловічій підвибірці. По-сьоме, у підвибірці дівчат структура кореляційних зв'язків має

принципово інший характер. Зв'язки між показниками зовнішньої агресії хоч і залишаються значущими, проте є помітно слабшими порівняно з підвибіркою хлопців: гетероагресія та індекс агресивності – $r = 0,68$, $p < 0,01$; гетероагресія та Ассінгер – $r = 0,58$, $p < 0,01$; Ассінгер та індекс агресивності – $r = 0,64$, $p < 0,01$. Водночас зв'язок між аутоагресією та індексом ворожості у дівчат є найбільш сильним серед усіх підвибірок – $r = 0,55$, $p < 0,01$. Це підтверджує припущення про те, що у дівчат-психологів формується специфічний інтропунітивний синдром, у якому ворожість як когнітивна установка тісно поєднується з аутоагресивною поведінкою – самозвинуваченням, надмірною самокритикою, схильністю спрямовувати негативні емоції на власну особистість. Виявлені ґендерні особливості кореляційної структури обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до психокорекційної роботи: для хлопців пріоритетним є комплексне опрацювання консолідованого синдрому зовнішньої агресії з акцентом на навичках саморегуляції та конструктивної асертивності, тоді як для дівчат – цілеспрямована робота з зв'язкою «ворожість – аутоагресія» з акцентом на когнітивному переструктуруванні ворожих установок та формуванні навичок прямого, відкритого вираження емоцій.

2.3. Програма психологічної корекції проявів агресії у майбутніх психологів та практичні рекомендації щодо її впровадження

Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність розробки спеціальної програми психологічної корекції агресивних проявів у майбутніх психологів. Зокрема, виявлено, що приблизно третина досліджуваних демонструє високі рівні різних форм агресії (28,9–35,6% залежно від показника), а ґендерний аналіз показав, що у хлопців переважають прямі форми агресії (фізична, вербальна), а у дівчат – непрямі та інтропунітивні (образа, почуття провини, аутоагресія). Кореляційний аналіз виявив значущий зв'язок між аутоагресією та ворожістю ($r = 0,49$, $p < 0,01$), що свідчить про необхідність

роботи не лише з поведінковими проявами, але й з глибинними когнітивними установками.

Мета програми: зниження рівня деструктивних форм агресії у майбутніх психологів, формування навичок конструктивної емоційної саморегуляції та розвиток професійно значущих особистісних якостей.

Завдання програми: підвищення усвідомленості щодо власних агресивних проявів; формування навичок розпізнавання емоційних станів; розвиток конструктивних стратегій керування гнівом; корекція когнітивних установок, що породжують ворожість; формування навичок асертивної поведінки; розвиток емпатії; робота з аутоагресивними тенденціями; інтеграція отриманих навичок у систему професійної ідентичності.

Теоретико-методологічну основу програми становлять когнітивно-поведінковий підхід, ефективність якого підтверджена мета-аналізом Р. Бека та Е. Фернандеса [72] та сучасним дослідженням Н. Сесінскі та співавторів [74]; майндфулнес-підхід [81, 82]; арт-терапевтичні методи, представлені у працях О. Колпакчи [5] та О. Вознесенської [11]; тренінгові форми роботи, описані у методичних рекомендаціях О. Дроздова та співавторів [49] і розробці Я. Терещенко [58].

Цільова авдиторія: студенти 3-4 курсів спеціальності «Психологія», особливо ті, у кого діагностовано підвищений рівень агресивних проявів. Кількість учасників: 10–12 осіб у групі. Тривалість: 10 тренінгових занять по 2–2,5 години з періодичністю одне заняття на тиждень (періодичність занять та тривалість може бути гнучко змінена).

Структура програми включає три послідовні блоки:

І блок – Діагностично-мотиваційний (заняття 1-2). Спрямований на створення безпечного простору в групі, усвідомлення власних агресивних проявів. Включає укладення правил групи, міні-лекцію «Що таке агресія: міфи та реальність», самодіагностику за методикою А. Ассінгера, ведення «Щоденника агресії», арт-терапевтичну техніку «Тілесна карта гніву». Як зазначає О. Мєдвєдєва, у гештальт-підході «агресія не сприймається виключно

як проблема, а як енергія, що може бути трансформована для досягнення цілей, встановлення меж або вирішення конфліктів» [39].

ІІ блок – Когнітивно-емоційний (заняття 3-6). Спрямований на роботу з когнітивними установками та розвиток емоційної саморегуляції. Включає:

– Заняття 3 «Думки, що породжують гнів» – техніки когнітивно-поведінкової терапії: ABC-аналіз, виявлення когнітивних викривлень (катастрофізація, узагальнення, чорно-біле мислення), формування альтернативних інтерпретацій.

– Заняття 4 «Працюємо з ворожістю та підозрілістю» – особливо важливе з огляду на виявлені у дослідженні 28,9% досліджуваних з високим рівнем ворожості. Включає вправи «Двозначна ситуація», «Чарівна крамниця», «Адвокат і прокурор» для корекції ворожих атрибуцій.

– Заняття 5 «Майндфулнес та техніки саморегуляції» – практики «Дихання 4-7-8», «Сканування тіла», «Спостереження за думками», техніка швидкої саморегуляції STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed). Обґрунтування: мета-аналіз показав, що «difficulties in emotion regulation mediated the relations between all facets of mindfulness (except observing) and physical aggression, anger, and hostility» [82].

– Заняття 6 «Робота з аутоагресією та надмірною самокритикою» – особливо актуальне для дівчат (32,1% з високим рівнем аутоагресії). Включає вправи «Внутрішній критик», арт-терапевтичний «Лист до себе», практику самоспівчуття. Як зазначає О. Вознесенська, арт-терапія «надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини» [11, с. 6].

ІІІ блок – Поведінково-комунікативний (заняття 7-10). Спрямований на формування навичок асертивної поведінки, конструктивної комунікації, розвиток емпатії та інтеграцію отриманих навичок у професійну ідентичність. Включає:

– Заняття 7 «Асертивна поведінка як альтернатива агресії» – розрізнення агресивного, пасивного та асертивного стилів комунікації, навчання техніці «Я-

висловлювань», рольові ігри «Скажи «ні» асертивно», «Висловити невдоволення».

– Заняття 8 «Конфлікт як можливість» – з опорою на матеріали навчальних посібників Г. Кавиліної [27] та Л. Гуменюка [19]: діагностика стилів конфліктної поведінки, техніка активного слухання, практика перемов win-win.

– Заняття 9 «Емпатія як професійна якість психолога» – розвиток здатності до спостереження за невербальними проявами емоцій, емпатичне слухання, «Емоційне дзеркало», тріадна гра «Історія клієнта». Опирається на сучасні дослідження, де емпатія в «допомагаючих» професіях розглядається як буфер проти агресивних реакцій [86].

– Заняття 10 «Інтеграція досвіду. Я – майбутній психолог» – підсумкова рефлексія, арт-терапевтична техніка «Мій шлях через тренінг», «Образ професійного Я», «Лист собі-психологу через 5 років». Як підкреслюють Б. Якимчук та І. Якимчук, важливим завданням професійної підготовки є формування «ідеального образу «Я-як-Фахівець»» [69].

Очікувані результати реалізації програми: на когнітивному рівні – усвідомлення власних агресивних проявів, корекція ворожих атрибуцій; на емоційному рівні – диференціація емоційних станів, керування гнівом, зниження аутоагресії; на поведінковому рівні – застосування технік саморегуляції, асертивне реагування; на професійному рівні – інтеграція навичок у професійну ідентичність. Кількісно очікується зниження високих показників агресивних проявів за всіма застосованими методиками щонайменше на 15-20% у пост-тестуванні [72].

Ґендерна диференціація програми. Для хлопців особливу увагу слід приділити заняттям 5, 7, 8 – техніки саморегуляції, асертивності та конструктивного вирішення конфліктів. Для дівчат – заняттям 4, 6, 7 – корекція ворожості, робота з аутоагресією, навчання прямому висловленню потреб. При змішаному ґендерному складі рекомендується періодично проводити окремі вправи у гомогенних мінігрупах.

Практичні рекомендації щодо впровадження програми.

Для адміністрації закладів вищої освіти – інтегрувати програму у систему практичної підготовки майбутніх психологів; забезпечити умови для регулярної психодіагностики; створити належні приміщення для тренінгової роботи.

Для практичних психологів закладів вищої освіти – здійснювати психодіагностичний моніторинг рівня агресивності майбутніх психологів щонайменше двічі впродовж навчання з використанням комплексу методик (опитувальник Є. П. Ільїна, методика А. Ассінгера, опитувальник Басса-Даркі); формувати тренінгові групи на засадах добровільності; забезпечити можливість індивідуальної консультативної роботи; здійснювати оцінку ефективності через повторне тестування після завершення курсу та через 3-6 місяців.

Для викладачів психологічних дисциплін – включати теми психології агресії, емоційної саморегуляції, конфліктології у зміст відповідних дисциплін; використовувати інтерактивні методи навчання; створювати на заняттях атмосферу відкритого обговорення емоційних реакцій.

Для самих майбутніх психологів – розглядати роботу з власною агресією як важливу складову професійного становлення; регулярно практикувати техніки емоційної саморегуляції; звертатися за психологічною допомогою у разі потреби; підтримувати здоровий спосіб життя як основу психічного здоров'я.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей прояву агресії у майбутніх психологів та розроблено програму їх психологічної корекції. Застосовано комплекс психодіагностичних методик: методика А. Ассінгера, опитувальник Басса-Даркі та опитувальник ауто- та гетероагресії Є. П. Ільїна, що забезпечило багаторівневу діагностику агресивних проявів.

Результати дослідження засвідчили, що 31,1% досліджуваних показали високий рівень проявів агресії, 51,4% – середній рівень, 17,5% – низький рівень. Так, приблизно третина досліджуваних демонструє високі рівні різних форм агресії: 35,6% – високий рівень гетероагресії, 33,3% – високий індекс

агресивності за опитувальником Басса-Даркі, 28,9% – високий рівень аутоагресії та належать до категорії «надмірно агресивних» за методикою А. Ассінгера. Виявлено значущі ґендерні відмінності: у хлопців переважають прямі форми агресії – фізична (M = 7,1 проти 4,3 у дівчат) та вербальна (M = 8,1 проти 6,7), а також інтегральний індекс агресивності (M = 21,6 проти 16,7). У дівчат домінують непрямі форми: непряма агресія (M = 5,8 проти 4,4), образа (M = 5,4 проти 4,0), почуття провини (M = 6,8 проти 4,9). Кореляційний аналіз виявив сильні зв'язки між показниками зовнішньо спрямованої агресії ($r = 0,64$-$0,73$, $p < 0,01$) та значущий зв'язок між аутоагресією та ворожістю ($r = 0,49$, $p < 0,01$), що свідчить про необхідність комплексної корекційної роботи.

На основі емпіричних результатів розроблено програму психологічної корекції агресивних проявів у майбутніх психологів. Програма розрахована на 10 тренінгових занять тривалістю 2-2,5 години для груп (періодичність занять та тривалість може бути змінена) з 10-12 учасників. Структурно програма складається з трьох послідовних блоків: діагностично-мотиваційного (заняття 1-2), когнітивно-емоційного (заняття 3-6) та поведінково-комунікативного (заняття 7-10). Теоретико-методологічну основу становлять когнітивно-поведінковий підхід, майндфулнес-практики, арт-терапевтичні методи та тренінгові форми роботи. Особливістю програми є врахування виявлених ґендерних особливостей: для хлопців акцент на техніках саморегуляції та асертивності, для дівчат – на корекції ворожості та роботі з аутоагресією.

Сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програми для адміністрації закладів вищої освіти, практичних психологів ЗВО, викладачів психологічних дисциплін та самих майбутніх психологів. Запропоновано критерії оцінки ефективності програми, що включають кількісні (повторне тестування з очікуваним зниженням показників щонайменше на 20%) та якісні показники (рефлексивні звіти учасників, спостереження тренера, інтерв'ю через 3-6 місяців). Таким чином, проведене дослідження дозволило не лише виявити особливості прояву агресії у майбутніх психологів, але й створити практично орієнтовану програму психокорекції, що враховує специфіку студентського віку, ґендерні особливості агресивних проявів та вимоги до особистості майбутнього психолога.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційне дослідження присвячене вивченню особливостей прояву агресії та шляхів її корекції у майбутніх психологів. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило сформулювати такі узагальнюючі висновки.

1. Здійснений теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення феномену агресії показав, що це поняття є складним, багатовимірним та полідетермінованим психологічним явищем. У сучасній науці співіснують біологічні (К. Лоренц, З. Фройд,), психодинамічні, фрустраційні (Л. Берковіц, Дж. Доллард), біхевіористичні та соціально-когнітивні (А. Бандура) підходи до пояснення агресії, а також інтегративна загальна модель агресії (К. Андерсон, Б. Бушман). Методологічно важливим є розмежування понять «агресія» як поведінкового акту, «агресивність» як стійкої риси особистості та «агресивна поведінка» як системи проявів агресії. Виокремлено основні форми прояву агресії: за спрямованістю (гетеро- та аутоагресія), за способом вираження (фізична, вербальна, непряма), за мотиваційним компонентом (ворожа та інструментальна), за конструктивністю («доброякісна» та «злоякісна» за Е. Фроммом).

Аналіз літератури з проблеми професійного становлення психолога показав, що майбутні психологи становлять особливу категорію молоді з огляду на специфіку їхньої майбутньої професійної діяльності. Вони перебувають на перетині кількох ризикових зон: юнацький вік з типовою агресивністю, інтенсивні емоційні навантаження освоєння професії, специфічні стресогенні чинники сучасної воєнної ситуації в Україні. Професія психолога висуває особливі вимоги до емоційної саморегуляції, емпатії, толерантності, що робить неконтрольовані агресивні прояви потенційно несумісними з повноцінним професійним становленням і ставить завдання їх своєчасної діагностики та корекції.

Систематизація наукових даних щодо психологічних шляхів та методів корекції агресивних проявів дозволила виокремити кілька найбільш ефективних

підходів: когнітивно-поведінкова терапія, ефективність якої підтверджена мета-аналітичними дослідженнями; тренінгові програми керування гнівом; арт-терапевтичні методи; майндфулнес-практики; розвиток емоційного інтелекту та конструктивних копінг-стратегій. Для роботи із майбутніми психологами найбільш доцільним є груповий тренінговий формат, що поєднує корекційну роботу з елементами професійної підготовки.

2. Підібрано психодіагностичний інструментарій для дослідження особливостей прояву агресії майбутніх психологів, а саме: методика А. Ассінгера, опитувальник Басса-Даркі та опитувальник ауто- та гетероагресії Є. П. Ільїна, що забезпечило багаторівневу діагностику агресивних проявів.

Проведено емпіричне дослідження, у результаті якого констатовано, що третина досліджуваних показала високий рівень проявів агресії, трохи більше половини – середній рівень, і близько п’ятої чатини – низький рівень. Так, наприклад, принаймні третина досліджуваних демонструє високі рівні різних форм агресії: гетероагресії, високий індекс агресивності, високий рівень аутоагресії за методикою А. Ассінгера. Це становить значну групу ризику в контексті майбутньої професійної діяльності.

Аналіз ґендерних особливостей виявив чітку диференціацію структури агресивних проявів. У хлопців-психологів значно вищі показники прямих форм агресії – фізичної, вербальної, загальної агресивності. У дівчат, навпаки, переважають непрямі та інтропунітивні форми: непряма агресія, образа, почуття провини, а також аутоагресія. Виявлені ґендерні особливості узгоджуються з теоретичними положеннями про статеві відмінності у проявах агресії та обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до психокорекційної роботи.

Кореляційний аналіз виявив сильні позитивні зв'язки між показниками зовнішньо спрямованої агресії, що підтверджує конвергентну валідність застосованого діагностичного інструментарію. Особливе значення має виявлений значущий зв'язок між показниками аутоагресії та індексу ворожості, який свідчить про спільне коріння цих явищ – установку на ворожість, яка може

спрямовуватися як на оточуючих, так і на власну особистість. Це означає, що ефективна корекційна робота має охоплювати не лише поведінкові прояви агресії, але й глибинні когнітивні установки, що її породжують.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено програму психологічної корекції проявів агресії у майбутніх психологів. Програма розрахована на 10 тренінгових занять тривалістю 2-2,5 години (періодичність занять та тривалість може бути змінена) для груп з 10-12 учасників. Структурно програма складається з трьох послідовних блоків: діагностично-мотиваційного, когнітивно-емоційного та поведінково-комунікативного. Теоретико-методологічну основу становлять когнітивно-поведінковий підхід, майндфулнес-практики, арт-терапевтичні методи та тренінгові форми роботи з агресією. Особливістю програми є врахування виявлених ґендерних особливостей агресивних проявів та інтеграція корекційної роботи з елементами професійної підготовки психолога.

Сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програми, адресовані чотирьом цільовим групам: адміністрації закладів вищої освіти, практичним психологам ЗВО, викладачам психологічних дисциплін та самим майбутнім психологам. Запропоновано критерії оцінки ефективності програми, що включають кількісні показники (повторне тестування з очікуваним зниженням високих рівнів агресивних проявів щонайменше на 20%) та якісні показники (рефлексивні звіти учасників, спостереження тренера, інтерв'ю через 3-6 місяців після завершення програми).

Перспективами подальших досліджень є експериментальна апробація розробленої програми психокорекції на широкій вибірці майбутніх психологів з різних закладів вищої освіти; порівняльне дослідження ефективності окремих компонентів програми; лонгітюдне дослідження стійкості сформованих у процесі корекційної роботи навичок; вивчення впливу скоригованих агресивних проявів на якість майбутньої професійної діяльності психолога. Також перспективним є дослідження зв'язку агресивних проявів у майбутніх психологів з іншими особистісними характеристиками – рівнем емоційного інтелекту,

копінг-стратегіями, особливостями професійної мотивації, що дозволить розробити більш персоналізовані корекційні програми.

Виявлені закономірності та розроблена корекційна програма можуть бути використані у практиці роботи психологічних служб закладів вищої освіти, у процесі викладання психологічних дисциплін, а також у системі професійного відбору майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посібн. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/ЗБІРНИК-МЕТОДИК-ДЛЯ-ДІАГНОСТИКИ-НЕГАТИВНИХ-ПСИХІЧНИХ-СТАНІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.pdf

2. Агресивна поведінка особистості. Простір Психологів. 2024. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/agresyvna-povedinka-osobystosti/

3. Асатрян С. А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2025. Вип. 1. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/download/612/577/1185

4. Аккая К. О. Перегляд професійної ідентичності та позитивне функціонування особистості студентів: медіаторний аналіз. Наука і освіта. 2023. № 4. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2023-4-doc/2023-4-6

5. Арт-терапія: курс лекцій : навч. посібн. / О. С. Колпакчи. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 288 с. URL: http://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/04/Арт-терапія-курс-лекцій.pdf

6. Арт-терапія як метод психокорекції / Л. Співак, З. Зайцева. Габітус. 2023. № 53. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/24.pdf

7. Білоусова Н. М. Особливості психокорекції дитячої агресивності засобами арт-терапії. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. № 114. С. 3–6. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_3

8. Буковська О. О. Актуалізація внутрішніх ресурсів учасників бойових дій методами інтерактивних впливів. Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Вип. 41. С. 34-42. URL: http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1685

9. Бурко М. М. Психокорекція гніву. Простір Психологів. 2025. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/psyhokorekcziya-gnivu/

10. Вальчук О. М. Психологія агресивної поведінки сучасних підлітків: діагностично-корекційний аспект: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра. Тернопіль : ТНТУ, 2022. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/38361/4/Dyplom_Valchuk_2022.pdf

11. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Київ, 2016. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706825/

12. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. № 1. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/5.pdf

13. Галян А. І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2016. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Galyan-A.I.-dysertatsiya.pdf

14. Гендерний підхід до проблеми агресії і насильства. Гендерна психологія та педагогіка. URL: https://stud.com.ua/167849/pedagogika/genderniy_pidhid_problemi_agresiyi_nasilstva

15. Гендерні особливості агресивності підлітків як прояву їхніх внутрішньоособистісних конфліктів / О. П. Фірманюк. Інститут менеджменту та психології. ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2014. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/59.pdf

16. Гнів як емоція: психологія, користь та ефективні методи управління. Neuroflex. 2025. URL: https://neuroflex.ua/blog/gniv-yak-emocziya-psyhologiya-koryst-ta-efektyvni-metody-upravlinnya/

17. Гнів – руйнування та користь. Як опанувати себе під час бурхливих емоцій і чому необхідно звертатись до фахівця. NV.ua. 2024. URL: https://life.nv.ua/ukr/health/psihologiya-yak-poratisya-z-gnivom-i-koli-vin-na-korist-efektivni-poradi-v-period-viyni-50453031.html

18. Гуляс І. А. Психосоціальне деталювання як інструмент реалізації ціннісно-орієнтованих життєвих стратегій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/455

19. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручн. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/445/1/Гуменюк%20соціальна%20конфліктологія%202015.pdf

20. Гупаловська В. А. Психокорекція дитячої агресивності : навч. програма. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020-2021. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/PP2.1.3.3.03-Psykhokorektsiia-dytiachoi-ahresyvnosti.pdf

21. Девіантна поведінка : соціологічний, психологічний та юридичний аспекти : мат-ли наук.-практ. конф. (м. Харків, 1 квіт. 2015 р.). Харків : ХНУВС, 2015. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/84.pdf

22. Діомідова Н. Ю., Шайхісламов З. Р., Лазоренко Т. М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 62. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/346981084

23. Євтушенко Т. Корекція агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку методами арт-терапії. ΛΌГОΣ. Мистецтво наукової думки. 2019. № 6. С. 62–67. DOI: https://doi.org/10.36074/2617-7064.06.00.015

24. Загальна психологія : навч. посіб. / за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Пєтухової. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2020. 554 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 65). URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/468

25. Загальна психологія: підручн. За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ : Видавництво Людмила, 2025. 568 с. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/468

26. Мат-ли VII Всеукр. психол. читань «Психологічна допомога особистості у воєнний період» (м. Умань, 18 квіт. 2024 р.). Умань : УДПУ, 2024. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/ЗБІРНИК-VII-Всеукраїнських-психологічних-читань-18.04.2024-р._1.pdf

27. Кавиліна Г. К. Конфліктологія: навч. посібн. для здобувач. вищ. осв. спец.: 012 Дошкільна освіта. Одеса : Вид-во ТОВ «Лерадрук», 2021. 153 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12440/1/Конфліктологія_Кавиліной.pdf

28. Карпінська Т. С. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. Психологія і суспільство. 2010. № 4. С. 104-110. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/items/0c7e801e-6922-4977-97fc-10e22a885ff4

29. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/Кокун_Моногр_12.pdf

30. Конфліктологія : навч. посібн. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. Х. : Право, 2012. 128 с. URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2012/Konfliktologiy_2012.pdf

31. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посібн. Умань : УДПУ, 2005. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417896.pdf

32. Кучер А. В. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки особистості : кваліфікаційна робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19460/1/Кучер%20А.В..pdf

33. Кучерявенко О. М. Профілактика агресивної поведінки підлітків. Кривий Ріг : КДПУ, 2021. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7126/1/Kucheriavenko_kv.pdf

34. Ларченко І. В., Іщенко О. А. Емоційний інтелект як психологічний ресурс підтримки мотивації в умовах стресогенності. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2025, 4 (69), С. 35-39. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.4.6

35. Литвинчук Н. Б., Римарчук А. О. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного

університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : НАУ, 2024. Вип. 1(24). С. 79-86 URL: https://er.nau.edu.ua/items/f24dee99-f784-4b24-9337-66a4564ddd1e

36. Лінник Ю. В. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки у студентів: діагностика та корекція. Health & Education. 2024. URL: https://journals.medacad.rivne.ua/index.php/health-education/article/view/134

37. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібн. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/

38. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнєрьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 438 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/

39. Мєдвєдєва О. В. Агресія. Простір Психологів. 2025. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/agresiya-2/

40. Мушта О. П. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в умовах війни : кваліфікаційна робота. Київський інститут сучасної психології та психотерапії. URL: https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/419/1/Мушта%20О.П._КР.pdf

41. Нечітайло І. С. Особливості проявів агресивності чоловіків та жінок у різних вікових групах: дослідження структурних компонентів. Перспективи та інновації науки. 2024. № 4(38). С. 977-991. URL: https://dspace.univd.edu.ua/items/5584fa99-4a9b-4e40-a9d1-febe2e08717e

42. Орлянський В. С. Конфліктологія. Навч. посібн. К. : Центр учбової літератури, 2007. 160 с. URL: https://library.nusta.edu.ua/depository/Оцифровані%20документи/КОНФЛІКТОЛОГІЯ%202.pdf

43. Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення : колектив. монограф. ; кол.

авт. : наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2021. 278 с. URL: https://www.academia.edu/61639106/

44. Особливості агресії та її діагностика / В. І. Винар. 2020. URL: https://naurok.com.ua/osoblivosti-agresi-ta-diagnostika-142255.html

45. Павелків В. Р. Психологічний аналіз змісту та типології проблеми агресивності у психологічній науці. ACADEMIA. 2013. URL: https://www.academia.edu/43392258/

46. Павлюх М. В. Причини прояву агресії в середовищі студентської молоді : кваліфікаційна робота. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2025. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/Павлюх-М.В.pdf

47. Падалка А. М. Психологічна допомога у час війни. Підбірка матеріалів, які знадобляться при роботі з стресом, тривогою, панікою, травмою, втратою; Кафедра соціальної психології ПНУ імені Василя Стефаника. URL : https://ksp.cnu.edu.ua/психологічна-допомога-у-час-війни/

48. Подолання агресивної поведінки : тренінгова програма для неповнолітніх. Київ : Health Right International, 2018. URL: https://www.healthright.org.ua/wp-content/uploads/2020/08/ПОДОЛАННЯ-АГРЕСИВНОЇ-ПОВЕДІНКИ-тренінгова-програма-для-неповнолітніх.pdf

49. Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі : [метод. рек.] ; [Дроздов О. Ю., Живолуп Л. В., Ніжинська О. В., Сухенко Я. В.] ; за ред. Я. В. Сухенко. Полтава : ПОІППО, 2011. 80 с. URL: https://pano.pl.ua/file/book/2011/prevenc.agr.pdf

50. Приступи агресії: як контролювати свій гнів. Pleso. 2025. URL: https://pleso.me/ua/treatment/anger

51. Психологічні характеристики прояву агресії у навчальному процесі. Київ : Національний медичний університет імені О. О. Богомольця. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/2770/1/Психологічні%20характеристики%20прояву%20агресії%20у%20навчальному%20процесі.pdf

52. Психологія агресії : навч. програма. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/PP2.1.2.02-Psykholohiia-ahresii.pdf

53. Радзіховська М. Ю. Внутрішньопсихологічні чинники агресивної поведінки студентів. Київ : НаУКМА, 2020. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/items/d9fefc42-fbfc-4cde-80c4-97195be52503

54. Рожко Л. М. Соціальні та психологічні фактори прояву агресивної поведінки сучасної молоді: дисертація. Рівне, 2021. РДГУ. URL: http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10655/1/Соціальні%20та%20психологічні%20фактори%20прояву%20агресивної%20поведінки%20сучасної%20молоді.pdf

55. Руденко Л. М. Біхевіоральний підхід до вивчення агресивної поведінки розумово відсталих дітей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Серія 19. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/8982a544-11d3-4508-ac4a-25d6b991fc3e

56. Сінєльнікова Т. В., Ворнік Н. О. Діагностика та корекція агресивності молодших школярів шляхом казкотерапії. Наука і освіта. 2016. № 2-3. С. 21–25. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3_2016/4.pdf

57. Таран В. О. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. Інклюзія і суспільство / В. М. Федорчук, Л. М. Комарніцька. 2023. № 1. URL: https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/33

58. Терещенко Я. В. Тренінг «Агресія. Шляхи її подолання». Бібліотека метод мат-лів. URL: https://vseosvita.ua/library/trening-agresia-slahi-ii-podolanna-451445.html

59. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. 2024. Серія: Психологія. № 1. С. 155–162. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21

60. Тітаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 4. С. 21-23. URL: https://www.academia.edu/38694507/

61. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 2. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/15

62. Троценко А. Л. Шкала особистісної динаміки. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. URL: https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/161

63. Фактори агресивної поведінки у ситуації міжособистісного конфлікту в період ранньої юності. Науковий блог НаУ «Острозька академія». 2012. URL: https://naub.oa.edu.ua/faktory-ahresyvnoji-povedinky-u-sytuatsiji-mizhosobystisnoho-konfliktu-v-period-rannoji-yunosti/

64. Форми прояву девіантної поведінки у студентів / О. М. Мангольд. 2018. URL: https://naurok.com.ua/formi-proyavu-deviantno-povedinki-u-studentiv-211973.html

65. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів. ResearchGate. 2011. URL: https://www.researchgate.net/publication/340526323

66. Черкашин А. І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами. 2021. URL: http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/228884

67. Чуйко Г., Колтунович Т. Психічне здоров'я студентів – майбутніх психологів в умовах війни. Grail of Science, 2024. № 38. С. 348–350. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.04.2024.061

68. Шевченко А. А., Селюкова Т. В. Особливості видів агресивної поведінки у курсантів та студентів НУЦЗУ з різним рівнем локусу контролю. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/14323/1/Шевченко%20А.А.,%20Селюкова%20Т.В..pdf

69. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Особистісно-професійне становлення майбутніх практичних психологів у період фахової підготовки. Умань : УДПУ, 2018. URL: https://www.academia.edu/116839271/

70. Bandura and the Bobo Doll. ERIC. 2007. URL: https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED499095.pdf

71. Beames J. R., O'Dean S. M., Grisham J. R., Moulds M. L., Denson T. F. Anger Regulation in Interpersonal Contexts: Anger Experience, Aggressive Behavior, and Cardiovascular Reactivity. Journal of Social and Personal Relationships. 2019. URL: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0265407518819295

72. Beck R., Fernandez E. Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-Analysis. Cognitive Therapy and Research. 1998. Vol. 22. P. 63–74. URL: https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018763902991

73. Berkowitz L. Frustration-Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation. Psychological Bulletin. 1989. Vol. 106 (1). P. 59–73. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2667009/

74. Ciesinski N. K., Himelein-Wachowiak M., Krick L. C. et al. A Systematic Review with Meta-Analysis of Cognitive Bias Modification Interventions for Anger and Aggression. Behaviour Research and Therapy. 2023. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10526745/

75. Effectiveness of Anger Management Program on Anger Level, Problem Solving Skills, Communication Skills, and Adjustment among School-Going Adolescents. Journal of Education and Health Promotion. 2023. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10243415/

76. Gallagher J. M., Ashford J. B. Buss–Perry Aggression Questionnaire: Testing Alternative Measurement Models with Assaultive Misdemeanor Offenders. Criminal Justice and Behavior. 2016. URL: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0093854816643986

77. Gender Differences in the Relationship between Big Five Personality Traits and Aggression among Physical Education Students. Scientific Reports. 2025. URL: https://www.nature.com/articles/s41598-025-93038-w

78. Gerevich J., Bácskai E., Czobor P. The Generalizability of the Buss–Perry Aggression Questionnaire. International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2007. Vol. 16 (3). P. 124–136. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6878225/

79. How the Big Five Personality Traits Related to Aggression from Perspectives of the Benign and Malicious Envy. BMC Psychology. 2022. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-022-00906-5

80. Kersten R., Greitemeyer T. Human Aggression in Everyday Life: An Empirical Test of the General Aggression Model. British Journal of Social Psychology. 2024. URL: https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjso.12718

81. Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. Frontiers in Psychology. 2017. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5337506/

82. Are Mindful People Less Aggressive? The Role of Emotion Regulation in the Relations between Mindfulness and Aggression. Aggressive Behavior. 2022. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ab.22036

83. Personality Traits and Family Environment: Antecedents of Child Aggression. PMC. 2022. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9688707/

84. A Systematic Review of Neural, Cognitive, and Clinical Studies of Anger and Aggression. PMC. 2022. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9174026/

85. Empathy and Helping: The Role of Affect in Response to Others' Suffering. Scientific Reports. 2025. URL: https://www.nature.com/articles/s41598-025-87221-2

86. Empathy in Helping Professions: A Scoping Literature Review. KONSELOR. 2025. URL: https://counselor.ppj.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/136

87. Fatigue, Pro-Social Attitude and Quality of Life as Predictors of Empathy in Medical and Social-Oriented Students. PMC. 2022. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9735796/

88. Shapoval N. V. Destructiveness of human behavior: philosophical analysis. The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University, Series Philosophy. Philosophical Peripeteias, 2017. No 57. Pp. 93-98. URL: https://doi.org/10.26565/2226-0994-2017-57-14

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник ауто- та гетероагресії Є.П. Ільїна

Мета: визначення стриманості/нестриманості й типу агресивної поведінки.

Інструкція. На кожне твердження треба дати відповідь «так» (знак «+») або «ні» (знак «-»).

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
2. Інколи я пліткую про людей, яких недолюблюю.
3. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
4. Я рідко даю здачу, якщо мене вдарять.
5. Інколи я в грубій формі вимагаю, щоб поважали мої права.
6. Від люті я часто проклинаю свого кривдника.
7. Я можу пригадати випадки, коли був такий злий, що хапав речі, які потрапляли під руку, і трощив їх.
8. Якщо я розізлюся, то можу вдарити людину.
9. Якщо мене хтось дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.
10. Якщо виникає конфлікт у школі, найчастіше я «розряджаюся», розмовляючи з друзями та близькими.
11 Інколи я виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.
12. Якщо для захисту моїх прав потрібно застосовувати фізичну силу, я так і роблю.
13. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
14. Я часто розповідаю вдома про вади однокласників, які мене критикують.
15. Спересердя я можу штурнути все, що потрапить під ноги.
16. У дитинстві мені подобалося битися.
17. Я часто погрожую людям, хоч і не збираюся виконувати погроз.
18. Я часто обмірковую, що хочу сказати вчителеві, але так і не роблю цього.
19. Я вважаю, що непристойно стукати по столу, навіть якщо людина сердита.
20. Якщо хтось узяв мою річ і не повертає її, я можу застосувати силу.
21. Під час сварки я часто серджуся і кричу.

Продовження Додатку А

22. Я вважаю, що оцінювати людину поза очі неетично.

23. Не було такого, щоб я від злості щось розтрощив.

24. Я ніколи не застосовую фізичної сили для вирішення конфліктних питань.

25. Навіть якщо я злюся, грубі висловлювання не використовую.

26. Я не пліткую про людей, навіть якщо вони мені не дуже подобаються.

27. Я можу так розізлитися, що трощитиму все підряд.

28. Я не здатний ударити людину.

29. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона цього заслуговує.

30. Інколи про себе я називаю поганими словами вчителя, якщо мені не подобаються його рішення.

31. Мені не подобаються люди, які виливають своє зло на дітей, роздаючи їм стусани.

32. Люди, які постійно чіпають вас, заслуговують на те, щоб їх ударили.

33. Хоч який би я не був злий, я намагаюся не ображати інших.

34. Після неприємностей у школі я часто конфліктую вдома.

35. Коли я хвилююся, то грюкаю дверима.

36. Я ніколи не любив битися.

37. Я буваю грубий із людьми, які мені не подобаються.

38. Якщо у транспорті мені наступили на ногу, я сварюся.

39. Я зневажаю батьків, які б’ють своїх дітей.

40. Краще переконати людину, ніж принижувати її фізично.

Обробка та інтерпретація отриманих даних.

За кожен збіг з ключем нараховується 1 бал:

1. Пряма вербальна агресія: «+» — 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37; «-» - 25, 29, 33.

2. Непряма вербальна агресія: «+» — 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38; «-» - 22, 26.

Додаток Б

Методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера

Інструкція. На кожне твердження треба дати відповідь «так» (знак «+») або «ні» (знак «-»).

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

Продовження Додатку Б

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало»?
2. «Де ти стирчиш допізна»?
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги»
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось»?

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав»?
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

Продовження Додатку Б

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».

Продовження Додатку Б

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Ключ до тесту А. Ассінгера

Результати:

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте неврівноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить!

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань — по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань — по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте їх аж занадто ретельно.

Додаток В

Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі

Інструкція. На кожне твердження треба дати відповідь «так» (знак «+») або «ні» (знак «-»).

1. Іноді я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.	2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.	4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.	6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.	8. Коли мені доводилося обманювати когось, я відчував болючі докори совісті.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.	10. Я ніколи не дратуюсь 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 більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.	16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.	18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.
19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.	20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому всупереч.
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, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

Продовження Додатку В

25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, напрошується на бійку.	26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.	28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не поводилися зарозуміло.
29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.	30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене.	32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для батьків.
33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують на те, щоб їх "клацнули по носу".	34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.	36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, іноді я відчуваю заздрість.	38. Іноді мені здається, що з мене сміються.
39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до "сильних" виразів.	40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить 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 хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.	48. Якщо я розлючусь, я можу вдарити кого-небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.	50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готовий вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.	52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.

Продовження Додатку В

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.	54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.	56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що потрапила мені під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.	58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я не вірю в це.	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 хотіли б мені нашкодити.	66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.	68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.	70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.
71. Я часто лише погрожую людям, хоч і не збираюся нічого їм робити.	72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці я часто підвищую голос.	74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатися.	

Продовження Додатку В

Оброблення отриманих даних

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань.

Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера питання стоїть знак «–», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k, що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Ключ для оброблення результатів:

1) Фізична агресія (k=11):

1+, 9–,17–, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальна агресія (k=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39–, 46+, 53+, 60+, 66–, 71+, 73+, 74–, 75–.

3) Непряма агресія (k=13):

2+, 10+, 18+, 26–, 34+, 42+, 49–, 56+, 63+.

4) Негативізм (k=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36–.

5) Дратівливість (k=9):

3+, 11–, 19+, 27+, 35–, 43+, 50+, 57+, 64+, 69–, 72+.

6) Схильність до підозр (k=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65–, 70–.

7) Образа (k=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини (k=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.