

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни

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

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ГУЛА М.М.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент БІЛОУСЕНКО М.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

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

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

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

ГУЛА Марія Михайлівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни

керівник проєкту (роботи) кандидат філософських наук, доцент ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна

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

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «24» квітня 2024 року № 166

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

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 69 сторінок, 32 джерела, 3 рисунки, 3 таблиці, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) були виконані наступні завдання: теоретико-методологічно аналізовано поняття «агресія» та «агресивність»; визначено вплив агресії на особисте та суспільне життя юнаків; емпірично досліджено психологічні особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни; розроблено рекомендації щодо покращення психоемоційного стану юнаків з підвищеним рівнем агресії.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 2.1. Рівень агресивності людей юнацького віку за методикою «Оцінка рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера»; таблиця 2.2. Рівень тривожності людей юнацького віку за методикою «Шкала тривоги Бека»; таблиця 2.3. Співвідношення рівнів тривожності та агресивності людей юнацького віку; рисунок 2.1. Результати за рівнем агресивності за методикою «Оцінки рівня

агресивності в стосунках А. Ассінгера» у %; рисунок 2.2. Результати за рівнем тривожності за методикою «Шкала тривоги Бека» у %; рисунок 2.3. Кількісні результати співвідношення рівнів агресивності та тривожності людей юнацького віку.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	29.04.2024	12.05.2024
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	13.05.2024	24.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	03.06.2024

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

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Формування висновків	23.05.2024	
8	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
9	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
11	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2024	
12	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
13	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
14	Захист дипломної роботи	14.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Марія ГУЛА

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 69 с., 3 табл., 3 рис., 32 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: агресія як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни.

Мета дослідження: дослідження психологічних особливостей проявів агресії в юнацькому віці під час війни.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, аналіз педагогічної практики; емпіричні методи – анкетування, тестування: констатувальний етап; формувальний етап; статистичні методи – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, визначення достовірності отриманих результатів.

В роботі досліджено особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни, розроблено та проведено емпіричне дослідження особливостей проявів агресії в юнацькому віці під час війни, висвітлено результати та розроблено рекомендації щодо покращення психоемоційного стану юнаків с підвищеним рівнем агресії.

Практичне значення результатів дослідження: отримані результати дослідження можуть допомогти у створенні ефективних педагогічних, соціологічних, просвітницьких та загальноосвітніх програм з профілактики гострих стресових станів, пов'язаних із надмірним внутрішнім напруженням та агресією.

АГРЕСІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ТРИВОЖНІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, АДАПТАЦІЯ, ВОЄННИЙ СТАН.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	10
1.1. Агресія як психологічний феномен. Поняття про природу агресії.....	10
1.2. Види агресії. Агресія як прояв тривожності.	20
1.3. Вплив агресії на особисте та суспільне життя юнаків.	30
1.4. Вплив війни на рівень агресивності людей юнацького віку.	32
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	39
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.	41
2.3. Рекомендації щодо оптимізації рівня агресивності в юнацькому віці	49
Висновки до другого розділу	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	64
Додаток А.....	64
Додаток Б	68

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Станом на зараз психологічна наука не може виокремити єдину причину або певний затверджений ряд причин прояву людської агресії. У поясненні природи поняття агресивності сучасна та вітчизняна література мають цілу низку труднощів, пов'язаних із суто індивідуальними особливостями психіки окремого індивіда.

Психотерапевти вказують на те, що можливість покращення психоемоційного стану сучасної молоді в умовах війни залежить від рівня їхньої саморегуляції у критичних ситуаціях. Розвиток вмінь до саморегуляції сприяє появі та розвитку адаптаційних ресурсів, значно полегшуючи проживання гострих стресів, пов'язаних із надмірною агресивністю та тривожністю. Ігнорування проявів гострого стресу, натомість, може мати небезпечні наслідки для психіки молодої людини, призводячи її до тяжкої форми посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Реалії сьогодення говорять про тенденцію до зростання кількості людей, що страждають від надмірної стресонаповненості, спричиненою, зокрема, неможливістю екологічно вивільняти негативно забарвлені емоції.

Неконтрольована агресія як один з основних проявів надмірної тривожності, на думку автора, являє собою рушійну силу до деструкції нервової системи людини та унеможлиблює її подальше гармонійне співіснування у суспільстві. З одного боку, подібні нахили до агресії можуть бути пов'язані із зовнішніми чинниками, такими як впровадження військового стану, наявність проблем у соціально-політичній та економічній сферах України, а з іншого – із внутрішніми чинниками окремої особистості, наприклад, темпераментом або індивідуальною оцінкою ситуації та способом реагування на неї.

Феномен агресії та агресивності вивчали такі відомі вчені, як З. Фройд, А. Фройд, А. Ассінгер, В. Кук, Д. Медлей, К. Лоренц, Р. Уолтерс, Дж. Доллард, Л. Берковіц, Е. Фромм, Дж. Уотсон, Б.Е. Торндайк, Р. Берон, Д. Річардсон, Ч. Спілбергер, А. Адлер, Р. Плутчик, А. Бандура, О. З. Запихляк, Н.Ю. Максимова.

А. Басс та А. Даркі зазначали, що під агресивністю можна розуміти властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, загалом у відносинах суб'єкт-суб'єкт.

Юнацький вік є періодом психічного та психологічного становлення особистості, в якому закладається фундамент дорослої усвідомленості та відповідальності. Створення додаткових методів самодопомоги під час гострого стресу, пов'язаного з надмірним рівнем агресії, буде сприяти формуванню високої здатності до саморегуляції та дозволить віднайти додаткові психоемоційні ресурси.

Метою бакалаврської роботи є дослідження психологічних особливостей проявів агресії в юнацькому віці під час війни.

У процесі дослідження розв'язувалися такі завдання:

1. Теоретико-методологічний аналіз понять «агресія» та «агресивність»;
2. Визначення феномену агресії та опис впливу агресії на особисте та суспільне життя юнаків;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни;
4. Розробити рекомендації щодо покращення психоемоційного стану юнаків з підвищеним рівнем агресії.

Об'єктом дослідження виступає агресія як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості проявів агресії в юнацькому віці під час війни.

Гіпотеза дослідження: Серед людей юнацького віку під час війни переважає високий рівень агресивності.

Теоретико-методологічні засади дослідження. Основна думка дослідження відповідає науковим положенням про тлумачення та опис понять агресії та агресивності (З. Фройд, О.М. Храмцов, Л. Берковіц, Х. Хекхаузен, С.Л. Кравчук, В. Кук, Д. Медлей, А. Басс, А. Даркі, Е. Фромм).

Методи дослідження. Для розв'язання вище перерахованих завдань було використано методи теоретичного та емпіричного дослідження.

Теоретичні методи дали можливість проаналізувати, синтезувати, систематизувати та узагальнити отримані нами дані в ході дослідження.

На етапі емпіричного дослідження були застосовані наступні методики: «Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера» (А. Ассінгер) та «Шкала тривоги Бека» (А. Бек). Опитування за цими методиками проводилося за допомогою онлайн-сервісу Google Forms.

Організація дослідження. На першому етапі було зроблено теоретичний аналіз проблеми та розроблено програму дослідження.

На другому етапі було здійснено емпіричне дослідження особливостей проявів агресії в юнацькому віці під час війни. Для дослідження були використані такі методики як: «Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера» (А. Ассінгер) та «Шкала тривоги Бека» (А. Бек).

На третьому етапі було здійснено аналіз та обробку отриманих даних за узагальненням та інтерпретацією.

Завершальним етапом було створення переліку практичних рекомендацій задля полегшення психоемоційної напруги, пов'язаною з надмірною внутрішньою та зовнішньою агресією.

Експериментальна база. Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька Політехніка» за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. У експериментальному дослідженні брали участь 37 студентів різних спеціальностей.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати дослідження можуть допомогти у створенні ефективних педагогічних, соціологічних, просвітницьких та загальноосвітніх програм з профілактики

гострих стресових станів, пов'язаних із надмірним внутрішнім напруженням та агресією.

Розробка програм з самодопомоги для студентів вищих навчальних закладів, що страждають від проявів надмірної аутоагресії, полегшить процес здобування освіти та підвищить стресостійкість, що допоможе у формуванні професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів.

Аналіз результатів дослідження може бути корисним у роботі педагогів, соціальних працівників в процесі інтегрування навичок спілкування з особами юнацького віку, а також для батьків, що бажають мати більш широке усвідомлення щодо психологічного стану своєї дитини.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Агресія як психологічний феномен. Поняття про природу агресії.

Феномен агресії досліджували вчені протягом багатьох століть, розглядаючи її не лише з боку психологічної науки, а й з позицій філософії та релігії. У двадцятому столітті поняття агресії окреслили як предмет систематичного наукового пізнання.

Дослідники різних епох у контексті соціально-культурних трансформацій намагалися зрозуміти складність феномену агресії та прояву агресивної поведінки людини.

Агресія (лат. *Agressio* – напад) – мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам людського існування в суспільстві, завдає шкоди (фізичної, моральної) об'єктам нападу (живим та неживим).

Таким чином, агресія розуміється як руйнівна форма поведінки, що травмує.

Агресивність виступає властивістю особистості, що найяскравіше проявляє себе у суб'єкт-суб'єктних відносинах і виражається в якості деструктивних тенденцій у поведінці людини (побиття, вербальні образи, погрози, ворожі насмішки, жарти, міміка та жестикуляція, бойкот тощо).

Ю. Качанова у своїй роботі розмежувала поняття агресії та агресивності: «Агресія – це будь-яка форма поведінки, яка націлена на спричинення шкоди іншій живій істоті, що не бажає подібного поводження. Агресивність же варто розглядати як відносно усталену рису особистості, що виражає готовність до агресії» [24].

Л. Руденко дає таке визначення: «Агресивна поведінка – це форма соціальної поведінки, яка характеризується спрямованістю на заподіяння іншим моральної або фізичної шкоди, детермінована зовнішніми соціальними і внутрішньоособистісними факторами зі складною структурою, що складається з агресивних дій і мотиваційно-цільового, когнітивного, емоційного, вольового і рефлексивно-результативного компонентів» [25].

Агресія в соціальній сфері визначається гегелівським формулюванням поняття насильства: «...насильство ззовні є особливе, що протистоїть особливому, захоплення його власності, нове страждання» [1].

У сучасній політології агресія кваліфікується як «пряме чи непряме застосування збройної сили однією державою проти політичної незалежності або територіальної цілісності іншої. Цей напад характеризується ініціативою та задумом. Найнебезпечніша форма – збройний напад».

На думку австрійського етолога Конрада Лоренса, агресія є необхідною частиною людської природи. Імпульси до агресивних дій накопичуються в нашому тілі, ніби рідина, що наповнює резервуар. Час від часу, перш ніж він переповниться, ці агресивні імпульси потрібно вивільнити, бажано, за допомогою ненасильницьких занять.

Розуміння самої природи агресії є визначальним чинником у розв'язанні проблеми її контролю.

Погляди Фрейда на джерела і природу агресивності доволі песимістичні.

На його думку, агресивна поведінка є не лише вродженою, яка бере початок із «вбудованого» в людину інстинкту смерті, а й неминучою.

Прибічники такого підходу вважають конкуренцію, заняття фізичними вправами та участь у спортивних змаганнях найбільш цивілізованими формами розрядки агресії.

В рамках іншого підходу, агресія описується як поведінкова реакція на фрустрацію.

Під фрустрацією розуміють стан, викликаний перешкодою на шляху задоволення потреби або досягнення мети. Це достатньо поширене явище серед людей, а здатність з нею справлятися є досить індивідуальною.

Основоположник фрустраційної теорії Дж. Доллард стверджував, що агресія завжди виступає наслідком фрустрації, а фрустрація, таким чином, завжди несе за собою агресію.

Також Дж. Доллард висловив припущення, що придушення актів агресії являє собою фрустрацію, яка й збільшує потяг до агресії; здійснення акту агресії повинно знижувати фрустрацію [2].

Відмічається, що при фрустрації особистість реагує цілим комплексом захисних реакцій, із яких лише одна відіграє ведучу роль. Наприклад, відхід, що супроводжується символічним агресивним диханням.

На основі експериментальних досліджень в рамках теорії фрустрації, агресія є не єдиною відповіддю індивіда на фрустрацію: такі чинники, як звичаї, культура, особливості виховання можуть регулювати агресивну поведінку.

Біхевіоральні теорії розглядають агресію як характеристику поведінки, що формується в результаті навчання. Поведінка, засвоєна в процесі соціалізації, являє собою сутність теорії соціального навчання.

Ця теорія стверджує, що чим частіше людина буде використовувати певні агресивні дії, тим досконалішими вони будуть ставати із часом. Досягнення успіху при проявах агресії можуть помітно підвищити її мотиваційну силу, а постійні невдачі, навпаки, силу тенденції гальмування. Дуже важливим виступає елемент соціального підкріплення - те, як люди навколо реагують на прояви агресивності поруч із собою. Багато психологів сходяться на думці, що саме теорія соціального навчання є найбільш ефективною в поясненні, передбаченні і корекції агресивної поведінки.

Агресія може виникати і під впливом реакцій власного болю.

У дослідках Л. Берковіца було запропоновано студентам потримати руку спочатку у теплій, а потім у крижаній воді. Дослідженням було доведено залежність агресії від власних больових реакцій, що виникають на фізіологічному рівні [3].

Студенти, що занурювали руку у крижану воду, реагували запалами роздратування та готовністю «осипати прокляттями» інших учасників експерименту, які створювали неприємні звуки.

Спираючись на подібні експерименти, дослідником було позначено аверсивну стимуляцію (неприємні, больові відчуття) основним пусковим стимулом агресії, а гнів опосередковує фрустрацію та агресію.

Л. Берковіц зробив висновок про те, що будь-яка аверсивна подія (біль, особистісна образа, нездійснене бажання) може призвести до агресивного вибуху.

Вірогідність ворожої агресивної поведінки може підвищити навіть депресивний стан. Це стосується не лише фізіологічного болю, а й психічного аспекту: індивід, який постійно перебуває у стані внутрішнього незадоволення та напруги, має схильність до заздрощів, ревнощів та образ, буде мати більшу схильність до агресивної поведінки.

Агресивна дія безпосередньо пов'язана з переживанням гніву та афекту.

Психоаналітик Ральф Р. Грінсон вказує на зв'язок афектів з опором індивіда, що виникає під час аналітичної роботи [4]. На думку дослідника, афекти є виразом опору.

Е. Фромм відмічає захисну характеристику агресії як реакцію на спробу позбавити себе ілюзій [5]. Ця позиція частково співзвучна з концепцією З. Фрейда, в якій феномен опору розглядався як реакція клієнта на спробу «доторкнутися» до його психологічних травм [6].

А. Бандура визначає гнів як компонент загального збудження, що сприяє агресивності за умов сприятливої для неї ситуації та коли наслідки агресії прогножуються як неруйнівні для статусу особи у суспільстві [7].

У теорії А. Бандури центральне місце займає принцип навчання через спостереження. Дослідник вважає виникнення агресивної поведінки залежним від пускових подразників, що пов'язані зі спонукальними чинниками: агресивна поведінка виникає тоді, коли наслідки агресії є привабливими для суб'єкта.

Гнів може не посилювати агресію при виникненні почуття страху перед її наслідками, почуттям провини або засудження з боку інших людей.

Дослідження Д. М. Босса довели, що зменшення агресії під впливом болю жертви пов'язано з рівнем самооцінки [8].

За висновками Х. Хекхаузена, соціальні норми, за якими визначаються типи та частота агресивних форм поведінки, задаються особливостями культури, відповідним рівнем якої володіє окремих індивід. Діти, які виховуються у різних культурах, перед тим, як подолати певні етапи соціалізації, мають подібні типи агресивного реагування (вони можуть кусатися, кричати та бити інших дітей). У процесі подальшої соціалізації відбувається зміна таких форм агресії на тенденцію до її вираження в формі словесної образи та конкурентної боротьби.

Розглядаючи вплив гендерного фактору, було зроблено висновок про те, що чоловіки демонструють більш високий рівень прямої та фізичної агресії, в той час як жінки віддають перевагу непрямій та вербальній агресії. Загалом чоловіки більш схильні до фізичного насильства, а жінки частіше демонструють види психологічного насильства.

Р. Берон та Д. Річардсон вказують на те, що статеві відмінності у фізичній агресії яскраво помітні в ситуаціях вимушеної агресії через виконання певної соціальної ролі [9].

Схильність чоловіків до демонстрації своєї агресії більш помітна після сильної провокації, аніж за її відсутності.

Агресивність може посилюватися й такими джерелами збудження, як фізичне навантаження, сексуальне збудження, відсутність комфорту та навіть спека. Ця тенденція називається фоновною напругою. Людина може не здогадуватися про те, що її збудження викликане іншими факторами, а не агресією як такою.

Агресія в значній мірі контролюється областю в частині мозку, що має назву мигдалина. Мигдалина – це область мозку, яка відповідає за регулювання сприйняття та реакції на агресію та страх.

Мигдалина має зв'язки з іншими системами організму, пов'язаними зі страхом, включаючи симпатичну нервову систему, реакції обличчя, обробку запахів та вивільнення нейромедіаторів, пов'язаних із стресом та агресією.

При переживанні людиною небезпечних подій, мигдалина стимулює мозок запам'ятовувати деталі ситуації заради уникнення них у майбутньому [10].

Одним з механізмів, що є допоміжним у контролі нашої агресії, є нейронний зв'язок між мигдалиною та областями префронтальної кори.

Префронтальна кора фактично є центром контролю агресії: коли вона більш активована, людина здатна краще контролювати свої агресивні імпульси.

Дослідження виявили, що кора головного мозку менш активна в убивць та ув'язнених смертників, припускаючи, що насильницькі злочини можуть бути спричинені зниженою здатністю регулювати власні емоції.

Темперамент, що є вродженою характеристикою особистості, зумовлює здатність сприймати та реагувати на дії будь-яких чинників і залежить від реактивності симпатичної нервової системи. Існують дані, що у безстрашної імпульсивної дитини виникають порушення поведінки в підлітковому віці.

Чутливість нервової системи до стимулювання агресії залежить також від хімічного складу крові. Люди, що перебувають в стані алкогольного сп'яніння значно частіше проявляють агресивну поведінку. У реальному світі під впливом алкоголю здійснюється майже половина злочинів, пов'язаних із насильством, у тому числі і сексуальним.

Алкоголь підсилює агресивність, знижує рівень почуття відповідальності та контролю над собою, послаблює здатність оцінити наслідки своїх дій. Алкоголь розгальмовує та руйнує нервову систему.

Гормон, що виробляється під час спалахів гніву або агресії, має назву норадреналін.

Норадреналін впливає на різні ланки обміну речовин в організмі та сприяє передаванню між нейронами нервових імпульсів.

Під час дії викиду цього гормону підвищується артеріальний тиск, частішає пульс, кров починає рухатися швидше, а лице може набувати яскраво-червоного відтінку.

Працюючи разом із адреналіном норадреналін забезпечує мобілізацію внутрішніх резервів організму в екстремальних умовах, адаптацію до гострих та хронічних стресів.

Такий гормон, як тестостерон, керує перебігом чоловічого статевого дозрівання та їх сексуальною поведінкою. Тестостерон породжує агресивність, енергійність та самовпевненість, побуджує змагатися. Нестача цього гормону в організмі чоловіків призводить до зниження м'язової маси та лібідо, втрати волосся на голові й тілі, а також провокує ожиріння.

Проте, на думку вчених, зв'язок між агресією та рівнем гормонів не обов'язково має бути прямим. Тобто тестостерон може впливати на інші індивідуальні фактори, які, в свою чергу, сприяють розвитку агресивної поведінки.

Тому, як і багато біологічних факторів, гормони не діють незалежно від соціального контексту, що істотно впливає на прояв агресії, таким чином гормони повинні взаємодіяти з соціальними факторами, щоб впливати на ступінь вираженості агресії.

Характер агресивної поведінки суттєво визначається віковими особливостями індивіда. Кожен віковий етап має специфічну ситуацію розвитку й висуває низку вимог до особистості. Процес адаптації до цих вікових вимог часто супроводжується проявами агресивної поведінки [11].

Агресія є доволі складним явищем, що виникає внаслідок впливу різноманітних факторів:

- Еволюційний фактор;
- Виховання;
- Стрес;
- Фізіологічні фактори;
- Вплив середовища;
- Проблеми з ментальним здоров'ям.

Еволюційний фактор говорить про те, що агресія може бути спадково обумовленою реакцією на загрозу або конкуренцію за ресурси, що було дуже важливо для виживання наших предків.

Діти, які зазнали агресивного ставлення або насильства в процесі виховання, мають тенденцію до більш виражених проявів агресивної поведінки.

Стресові ситуації та негативні емоції можуть викликати реакції агресії як спосіб позбутися накопиченої напруги.

Зміни в роботі гормональної системи, підвищений рівень гормонів стресу підвищують схильність до агресивної поведінки.

Вплив навколишнього середовища та культурних чинників можуть формувати несприятливу атмосферу, де агресія стає прийнятною та заохочуваною формою поведінки.

Деякі психічні стани, наприклад розлади особистості та психози, можуть сприяти виникненню агресивної поведінки.

Агресія проявляється в ситуації, де тригер – те, що збуджує нервову систему, є домінуючим над властивістю саморегуляції.

Агресія може виникати внаслідок дії кількох чинників і проявляється різноманітно.

Деякі вчені розглядали феномен агресії як суто позитивну якість особистості. Наприклад, Ф. Аллан, А. Адлер, Л. Бендер, під агресією розуміли невід'ємну та позитивну якість свідомості та живої матерії, що здатна спрямувати активність, діяльність, а також мотивувати внутрішню силу особистості до виживання.

Агресія дає можливість протистояти впливу ззовні, змагатися, відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом.

У процесі соціалізації особистості агресивна поведінка виконує ряд важливих для існування в суспільстві функцій.

У нормі вона:

- звільняє від страху;
- допомагає відстоювати свої інтереси;
- захищає від зовнішньої загрози;
- сприяє адаптації.

У зв'язку з цим формуються два види агресії: доброякісно-адаптивна та деструктивно-дезадаптивна.

На думку автора, саме від емоційності людини значною мірою залежить прояв її агресивної поведінки в суспільстві.

Емоція – первинна миттєва реакція, що виникає до того, як людина встигла повністю проаналізувати та оцінити ситуацію. Емоція може позначатися в рухах, у позі, виразом обличчя. (макарова оп19) У дорослих людей прояви агресивної поведінки більш різноманітні, бо визначаються переважно індивідуальними особливостями.

У сучасному світі тенденцію до неконтрольованої агресії часто називають формою девіантної поведінки:

Девіантна поведінка (лат. *deviatio* – відхилення) – дії людини (девіанта), які порушують офіційно встановлені в суспільстві чи неофіційні в певній соціальній групі моральні та правові норми, що призводять до її покарання, виправлення, ізоляції або лікування.

Важливо наголосити на тому, що девіантна поведінка в суспільстві не є лише тією, що відрізняється від певних соціальних норм.

Іноді вона просто не задовольняє соціальні очікування, що є доволі суб'єктивною суспільною тенденцією.

Соціальні очікування обумовлені поняттям соціального положення, етнічної та культурної приналежності, статі, професії, вікового діапазону тощо. Найважливішим з інтрапсихічних факторів, блокуючих агресивну поведінку, є здатність до емпатії та співпереживання [12].

У визначенні поняття агресивності вже закладено уявлення про те, що агресія виникає в результаті складного мотиваційного стану, в якому можна виділити як спонукальний (гнів, ворожість), так і гальмуючий (культурні стереотипи, почуття провини, страх осуду) компоненти.

Таким чином, агресивність – комплексна соціально-психологічна властивість особистості, в якому закладений прояв підвищеної конфліктності, сформований та придбаний під впливом біологічних, соціальних та психологічних факторів.

Проблема агресії у світовій психології стає все більш популярною з кожним роком.

Зростаючу цікавість до цієї проблематики можна розцінювати як реакцію на збільшення актів насилля у суспільстві. Сучасний соціум являє собою амбівалентність почуттів та думок, поєднання ідеалізму та цинізму, толерантності та нетерпимості, емпатійності та байдужості, духовного зростання та бездуховності, що, внаслідок, веде за собою виникнення агресивних афектів, закріплення агресивних стратегій поведінки, дезадаптації, дезорієнтації, до духовної кризи.

В Україні, звичайно, війна виступає справжнім каталізатором людської агресії. Агресія постає «тіньовою» константою існування людини. На її виникнення впливають різні причини. Людина повинна знати ці причини, аби по можливості уникати подібних проявів та вміти контролювати й правильно керувати ними, оскільки агресія сучасної людини здатна набувати найрізноманітніших форм: від особистих хворобливих фантазій до руйнації та насилля над державами, етносами, цивілізаціями.

1.2. Види агресії. Агресія як прояв тривожності.

В науковій літературі представлені різноманітні класифікації типологій агресії. Однією з найбільш розповсюджених є класифікація видів агресивної поведінки Е. Фромма. Дослідник поділив агресивну поведінку на два види:

- 1) Доброякісна агресія;
- 2) Злоякісна агресія.

Доброякісна агресія є біологічно призначеною, має вибуховий характер виступає захисною реакцією індивіда. На думку Е. Фромма, така форма агресії властива також тваринам. Результатом для цього типу є елімінація причини або самої загрози.

Натомість, форма злоякісної агресії властива лише людям і спрямована на задоволення потреб агресора [5].

В психолого-педагогічній літературі виділяють агресію за спрямованістю на об'єкт:

- Гетероагресія;
- Аутоагресія.

Гетероагресивність визначають як форму агресивної поведінки, що спрямована на інших. Це може бути як фізична агресія, вербальна образа, так і більш тонкий спосіб заподіяння шкоди. Деякі дослідники досі вказують на те, що феномен гетероагресивності є частиною людської природи та неминучою частиною людського досвіду, від якого неможливо відмовитися.

Гетероагресивність є диспозицією, схильності до бурхливого реагування назовні. З цієї точки зору, агресія виступає засобом для досягнення мети. Тобто гетероагресивні особи прагнуть використати цей тип агресії заради досягнення власних цілей, бути відчутними та емоційними у своїх проявах. Важливо розуміти, що гетероагресивність пов'язана з поганим контролем імпульсів. Дуже агресивні люди, що мають труднощі із саморегуляцією, підкреслюють неможливість не захоплюватися гнівом, який вони відчують у ситуаціях свого розчарування. Аспект соціального та особистісного научіння саморегуляції відіграє майже вирішальну роль у формуванні подальших проявів агресивності в суспільстві. Наприклад, людина, що може розпізнавати та контролювати свої емоції, має більший контроль над своїм емоційним життям.

Індивідуальні фактори в поясненні гетероагресивності також пов'язані із темпераментом та гендерними особливостями людини. Наприклад, є дослідження, що пов'язують тенденцію до яскраво вираженої агресивної поведінки дитини із вживанням токсичних речовин (алкоголю, тютюну, наркотиків) під час вагітності його матір'ю.

Труднощі емоційного регулювання, підвищена чутливість до негативних настроїв або нетерпимості до розладу є чудовими складовими, що виступають в якості середовища для розвитку моделі гетероагресивної поведінки.

Інші фактори, що мають вагомий вплив на формування гетероагресивної поведінки:

- Батьківські чинники (вплив стилю батьківства);
- Соціальні фактори;
- Фактор прихильності.

Аутоагресія (аутодеструкція) – форма агресивної поведінки, яка направлена проти самого себе у вигляді заподіяння фізичного або морального болю. Цей процес розгляється психологією як захисний для психіки механізм, коли людина не вміє обходитися із власною агресією або не має змоги вивільнити її іншим шляхом. Аутоагресія у дорослих може бути наслідком частих покарань у дитинстві.

Аутодеструкція найчастіше проявляється як:

- Образи, обзивання самого себе;
- Дряпання по шкірі гострими предметами;
- Удари по твердим поверхням;
- Виривання свого волосся;
- Кусання губ та внутрішньої поверхні щок.

Кожен з вище наведених симптомів є допоміжним у витримці сильного емоційного напруження людини. Дуже часто подібні стани провокує саме страх вивільнити власну агресію на іншу людину. Ця доволі деструктивна активність потребує ретельного моніторингу та корекції.

Причинами самотравмування можуть виступати такі тригери, як:

- Неусвідомлені внутрішні конфлікти;
- Неприйняття власних індивідуальних потреб чи особливостей;
- Пережитий акт нападу або насильства.

На думку відомого дослідника Басса, людську агресію можна описати за допомогою трьох основних шкал:

- Фізична агресія – вербальна;
- Активна агресія – пасивна;
- Пряма агресія – непряма.

Комбінації цих шкал дають вісім можливих типів агресивності:

- Фізична активна пряма;
- Фізична активна непряма;
- Фізична пасивна пряма;
- Фізична пасивна непряма;
- Вербальна активна пряма;
- Вербальна активна непряма;
- Вербальна пасивна пряма;
- Вербальна пасивна непряма [13].

Розглянемо ще декілька видів агресії, що були класифіковані дослідниками:

- Прихована та відкрита;
- Пряма, непряма, зміщена;
- Гнівна (ворожа), інструментальна;
- Конструктивна, деструктивна;
- Реактивна, імпульсивна, інтенціональна;
- Безпосередня.

Пряма агресія безпосередньо реалізується в діях, спрямованих на об'єкт агресії. Наприклад, коли скривджена людина відкрито завдає удару своєму кривдникові.

Непряма ж агресія проявляється в опосередкованості дій відносно об'єкта агресії у вигляді пліток, сарказму, єхидства, псування майна тощо.

Зміщена агресія реалізується відносно слабкішого або доступнішого об'єкта: Наприклад, коли розлючена на чоловіка жінка, під впливом емоцій, починає вивільняти свою злість на дітях.

Гнівна (ворожа) агресія мотивована емоцією гніву. Інструментальна агресія спостерігається при бажанні індивіда досягнути якоїсь іншої мети, що напряду не пов'язана з актами агресії.

Конструктивна агресія визначається як вияв агресії в соціально допустимій формі, що сприяє функції самозахисту.

Деструктивна агресія, навпаки, являє собою акт вияву агресії в соціально недопустимій формі або з соціально негативним результатом. До деструктивної агресії відносять всі форми кримінальної та делінквентної поведінки.

Реактивна агресія – прояв агресивності при спілкуванні, що виникає в якості реакції на фрустрацію.

Імпульсивна (спонтанна) агресія – підсвідома радість, котрої зазнає індивід, спостерігаючи труднощі в інших. Це спонтанне, невмотивоване бажання зіпсувати настрій, розсердити, поставити у безвихідь кого-небудь, продемонструвати іншим їхні помилки.

Інтенціональна (навмисна) агресія виявляється в прагненні завдати шкоди з усвідомленням наслідків і отриманням задоволення від досягнення мети.

Агресія як прояв тривожності.

Серед юнацтва проблема агресивності та тривожності продовжує набирати актуальність та стає показником емоційного неблагополуччя, що накладає відбиток не лише на стан фізичного та психологічного здоров'я особистості, а й на успішність навчальної діяльності та процес самоактуалізації.

Тривожність – індивідуальна властивість особистості, що проявляє себе як схильність до надмірного хвилювання. Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока сензитивність (чутливість) нервової системи.

В юнацькому віці тривожність може породжуватися внутрішніми конфліктами, переважно самооціночного характеру [22].

Тривожна особистість характеризується низькою самооцінкою, страхом потерпіти невдачу, конформізмом, проте розвиненим почуттям відповідальності, обов'язковості. Аналіз ряду форм тривожності свідчить, що вона може виконувати захисну функцію та навіть надати позитивний вплив на розвиток особистості та її діяльність. Здебільшого цей аспект залежить від особливостей пристосувальної та адаптивної поведінки індивіда.

О. Ф. Яцина відмічає лінійний зв'язок між стресом, як неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що перевантажує адаптаційні можливості людини, і розладами особистості [23].

Агресивність та тривожність – важливі властивості, придбані в процесі еволюції і необхідні для адаптації до навколишнього середовища.

Агресивна поведінка здатна підвищувати пристосованість до навколишнього середовища, а тривожність допомагає захиститися від різноманітних загроз, проте за надмірної вираженості властивості цього тандему можуть мати негативні наслідки.

Надмірна агресивність є однією з першопричин різних форм насильства, а надмірна тривожність може виступати причиною емоційного розладу, що знижує адаптивне функціонування.

Тривога належить до найважливіших сигнальних систем організму людини. Тривожні розлади трапляються частіше, ніж будь-який інший клас психічних розладів.

На думку Р. Хеллема, більшість форм людської активності розгорнуто саме між полюсами «безпека-небезпека». Людина прагне почувати себе в безпеці згідно з одним із своїх основних інстинктів, уникаючи загроз, реальних чи уявних.

«Особистісна тривожність» як термін використовується як стійка характеристика особистості. Цей термін традиційно визначають у вигляді тенденції до переживання нейтральної ситуації як загрозливої та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної загрози [14].

Особистості з підвищеним рівнем тривожності мають тенденцію сприймати оточуючий світ більше як ворожий, небезпечний. Високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості, сприяє розвитку передневротичних станів, негативно впливає на результати діяльності, позначається на стійкості поведінки та прояві навичок самоконтролю [15].

За доповіддю дослідників університету Кембріджу, жінки схильні переживати тривожність майже вдвічі частіше, аніж чоловіки. Ця проблема також особливо стосується людей віком до 35 років та тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Дослідники вважають, що тривожні неврози характерні приблизно для 4% жінок. Із цим пов'язують: гормональні перепади та загальну схильність осіб жіночої статі до стресу [16].

Глобальний аналіз 48 наукових робіт на цю тему, опублікованих в журналі «Brain and Behavior», засвідчив, що лише в Європі щороку від тривожних проявів потерпають понад 60 мільйонів людей обох статей.

Водночас експериментальне дослідження щодо наявності зв'язку між гендерними особливостями жінок та їх тривожністю у стресових ситуаціях надало змогу констатувати факт відсутності зв'язку гендерних особливостей і проявів тривожності в стресових ситуаціях [17].

Підвищена тривожність впливає на всі сфери психічного: афективно-емоційну, комунікативну, морально-вольову та когнітивну [18].

На фізіологічному рівні тривожна реакція виявляється в прискоренні дихання та серцебиття, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогу чутливості. На рівні психологічному тривога відчувається як напруга, стурбованість, відчуття невизначеності та нервозність [26].

Тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки. У цьому випадку виділяють відкриті та закриті форми тривожності.

Відкритими формами тривожності виступають гостра, нерегульована тривожність; регульована та компенсаторна; культивована тривожність.

Закриті форми тривожності ще називають прихованими. Такі форми виступають в якості особистісних масок. Однією з таких масок є саме агресивність, а також надмірна залежність, апатія, брехливість, надмірна мрійливість та лінь.

Агресія як прояв тривожності може проявляти себе як в актах аутоагресії, так і у гетероагресивній поведінці.

Одним з найтяжчих наслідків сильного та хронічного стресу для молодшої людини може стати Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад являє собою тривожний розлад, що з'являється внаслідок сильної травмуючої події або подій, що несли за собою яскраво-негативне емоційне забарвлення.

Це хвороба, що змушує людину переживати певний травмуючий епізод, що стався у минулому, у своїй свідомості у теперішньому часі.

Також ПТСР може бути викликаний страхом події чи катастрофи, що може статися з певною вірогідністю.

Основні причини появи ПТСР:

- Катастрофи, війни, акти тероризму;
- Стихійні лиха;
- Аварії;
- Фізичне чи сексуальне насильство;
- Жорстоке поводження;
- Травмуючі події на роботі;
- Серйозні проблеми зі здоров'ям;
- Невдалий досвід пологів чи вагітності.

Не завжди обов'язково бути прямою жертвою нещасного випадку, щоб отримати ПТСР. Навіть роль випадкового свідка може стати руйнівною для психіки людини і призвести до появи різних форм посттравматичного розладу.

Первинні симптоми ПТСР можуть виявитися протягом одного місяця після травматичної події, але іноді симптоми можуть виявлятися лише через роки після події (прихована форма ПТСР).

Гостра форма може тривати від одного до трьох місяців, хронічна – більше трьох місяців.

Симптоми Посттравматичного Стресового Розладу та їхні прояви поділяються на такі симптомокомплекси:

- Нав'язливі спогади;
- Уникнення;
- Негативні зміни мислення та настрою;
- Зміни фізичних та емоційних реакцій.

Воєнні дії, що ведуться на території України, зіштовхнули майже кожного громадянина з певною втратою самовладання.

Неможливість контролювати зовнішні події та відсутність гарантії на подальше життя призводять до сильного нервового перевантаження, яке у своєму подальшому розвитку може набути форму ПТСР.

Нижче приведені особливості проявів Посттравматичного Стресового Розладу, з якими найчастіше стикаються українці на даний час:

- Панічний страх власної смерті та смерті близької людини. Може виражатися у небажанні виходити з дому або іншого місця, яке людина вважає безпечним для себе, може змушувати родичів та близьких, часто методами емоційного маніпулювання, залишатися там, де буде правильно саме на її думку. Також може виражатися у гіперконтролі дій: як своїх, так і оточуючих людей. Цілодобовий моніторинг новин може давати уявне відчуття контролю, який, надалі, тільки погіршить емоційний та психічний стан людини з наявним симптомом.
- Сильна психологічна травма, що пов'язана з втратою близької людини або житла, займає одне з провідних місць як причина виникнення гострої форми ПТСР. У багатьох випадках, нажаль, травма набуває хронічної стадії. Це пов'язано з відсутністю/недостатністю психологічної допомоги та загальною зневірою у нормалізацію власного життя.
- Проблеми зі сном і засинанням.
- Проблеми з концентрацією.
- Напади гніву та агресії або навпаки — істерики щодо повного безсилля. Знову ж таки пов'язані з неможливістю контролювати перебіг воєнних подій та страхом втрати;
- Панічні атаки можуть бути психосоматичною реакцією на події, з прийняттям яких психіка відчуває дуже сильні складнощі;

Також присутні інші психосоматичні прояви, пов'язані з гострим стресом, такі як біль у шлунку, діарея, запаморочення, слабкість, загальне нездужання, безсоння.

1.3. Вплив агресії на особисте та суспільне життя юнаків.

Як вже зазначалося, агресія виступає захисним механізмом психіки і може мати позитивний аспект у житті людини.

Прояви агресивної поведінки допомагають у відстоюванні власних кордонів, а також можуть стати у нагоді в той момент, коли особистість шукає своє місце в певному соціальному середовищі. Особливо це стосується осіб юнацького віку, які на роздоріжжі між пройденим дитинством та майже розпочатою дорослістю шукають свій шлях не лише у професійному аспекті, а й в соціальному. Сім'я, друзі або об'єкт прихильності відіграють важливу роль у формуванні дорослої поведінки особистості, яка шукає приклад для себе чи бажає завоювати авторитет.

Агресія виступає важливим аспектом спрямованості та проявом характеру юнака. Наявність та розвиток дуже виражених агресивних тенденцій значно ускладнює соціальний та життєвий шлях, а також може призвести до потрапляння юнака у компанії, члени якої займаються незаконною діяльністю або просто звикли вивільняти свою агресію на тих, хто її не заслуговує.

Таким чином девіантна поведінка закріплюється у суспільстві, а кількість злочинів, вчинених саме особами юнацького віку, частішає та збільшується в рази. Говорячи про особливості агресивної та делінквентної поведінки підлітків, майже всі дослідники підкреслюють таку особливість, як домінування групових форм її прояву. За різними даними, 50-60% злочинів неповнолітніх в Україні були скоєні групою [27,28].

На нашу думку, першопричиною активного розвитку такої тенденції виступає саме місце, де людина зростала. Коли дитина бачить поведінку батьківської фігури чи значимої для неї особи, то починає зчитувати її та повторювати вже на своєму життєвому шляху.

Тому якщо особистість зростала в нездоровому соціальному середовищі, мала проблеми в дитячо-батьківських відносинах, процес її соціалізації зазвичай проходить складніше, бо такі тенденції як надмірна агресивність чи підвищена тривожність робить її менш здатною до вступу у нетоксичні стосунки із соціумом.

На думку М. Демощук, агресивність пов'язана виключно із рисою особистості, тобто особистісна потреба у вчиненні насильницької поведінки [19].

Тут може йти натяк на минулий травматичний досвід чи бажання довести кому-небудь чи собі здатність бути сильним, домінантним. Окрім цього, на думку вченого, рівень агресивної поведінки прямо залежить від ступеню прояву в особі конфліктних властивостей [19].

Якщо розглянути агресивну поведінку з боку соціального аспекту, то власне поняття норми буде грати головну роль у ньому. Під нормою поведінки особи в соціумі розуміються всі її прояви, що є прийнятними для суспільства. У випадку існування відхилень поведінка буде вважатися агресивною або деструктивною.

Не можна залишати поза увагою ситуативні фактори, які впливають, які теж певною мірою впливають на виникнення тих чи інших форм агресивної поведінки в юнацькому віці:

- 1) Оцінка іншими людьми. Здатна як посилювати, так і гальмувати агресивні прояви.

- 2) Сприйняття агресії. Поширення відео- і телепрограм із сюжетами насильства може зробити людину більш жорстокою та агресивною.

3) Бажання помститися. Дуже часто агресія може виникнути як відповідна реакція на поведінку оточуючих, як акт помсти за щось.

Рівень особистісної агресивності має зв'язок із полем мотивації, що може виявлятися у вигляді домінуючої агресивної поведінки та вибору засобів досягнення мети. Варто підкреслити, що доволі важко відрізнити суб'єктно-діяльнісний вид від рівня агресивності особистості. [20]

Також слід відмітити організаційні фактори, що впливають на появу агресивної поведінки в закладах освіти. Сюди належать такі особливості, як рівень уваги адміністрації закладу до проблеми насильства серед молоді, домінування суто навчальних цілей над проблемами особистісного розвитку людини [21].

1.4. Вплив війни на рівень агресивності людей юнацького віку.

З 24 лютого 2022 року життя кожного українця розділилося на «до» та «після». Введення воєнного стану у мирне життя стало травматичною подією та призвело до емоційного виснаження всієї української нації [29,30].

Війна є дуже екстремальною ситуацією, тобто такою, що виходить за межі звичайного людського досвіду. Окремі групи українців, в тому числі й молоді люди, переживають цю ситуацію як гіперекстремальну: викликані війною внутрішні навантаження дуже часто перевищують можливості людської психіки, руйнують її та поведінку загалом, призводять до небезпечних наслідків.

Такі ситуації, що пов'язані з війною, як тортури, полон, насильство, несподівана втрата близької людини, присутність при загибелі чи травмуванні визначаються для психіки як гіперекстремальні [31].

Психотравми в умовах надзвичайних ситуацій називають колективними.

Колективна травма – це психічна травма, яку отримала група людей будь-якого розміру, аж до цілого суспільства, внаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів. Причинами колективних травм виступають:

- Війни;
- Геноцид у різних виявах;
- Гуманітарні та техногенні катастрофи;
- Соціальні революції, державні та військові перевороти;
- Депортація або вигнання великих групи людей (наприклад, за етнічною чи релігійною ознакою);
- Обмеження свободи великих груп людей;
- Політичні, релігійні та інші репресії;
- Терористичні акти [32].

Для населення України в сучасних умовах відбувається паралельне формування як індивідуальної, так і колективної травматизації. Це негативно позначається як на індивідуально-психосоматичному рівні, так і на рівні всього громадського здоров'я.

Втрачене відчуття безпеки людська психіка прагне повернути якнайшвидше і може робити це за допомогою почуття тривоги. Тривога виступає каталізатором у процесі пошуку безпечного місця нашої свідомістю, та, як наслідок, розхитує нервову систему, спонукає її до дій, у тому числі агресивних.

Неможливість вгамувати тривожні прояви стає причиною появи надмірної тривожності та агресивності і як наслідок - подальшого розвитку хронічного стресу. У найгірших випадках людина страждає посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) або obsесивно-компульсивним стресовим розладом.

Гнів є складовою частиною агресії, що належить до базових емоційних станів людини, що існують задля нашої безпеки.

Як прояв підвищеної тривожності, гнів виглядає як сильне бажання, але в той час і нездатність себе захистити. У нашому випадку, через воєнні дії. Відсутність емоційного спокою протягом тривалого часу виснажує людину, тому гнів може ставати руйнівною силою для її психіки.

Гнів, викликаний відсутністю контролю ступеню безпеки, є можливою гіперкомпенсацією нашої психіки, проте бажання захиститися може перейти в неконтрольовану агресію та завдати шкоди як нам самим, так і людям, що знаходяться поруч.

Насамперед до надмірної агресії схильні діти, підлітки та юнаки, які, через свій вік та невеликий життєвий досвід мають труднощі із саморегуляцією.

Юнацький вік є перехідним до дорослого життя періодом, що супроводжується прийняттям багатьох рішень стосовно майбутнього, таких як вибір навчального закладу, майбутньої професії, місця роботи та місця проживання.

Ці рішення стають фундаментом для формування стійкої особистості та допомагають у здобутті почуття контролю над власним життям. Повна або часткова втрата можливостей будувати своє життя призводить до проявів надмірної тривожності та агресивності як її прояву.

Висновки до першого розділу.

Агресія та агресивність – це поведінкові та психологічні поняття, які здатні описати спосіб реагування на різні життєві ситуації як окремої особистості, так і певної групи людей.

Дані терміни використовуються задля позначення аспектів взаємодії та вираженні емоцій.

Феномен агресії та агресивності вивчали такі відомі вчені, як З. Фройд, А. Фройд, А. Ассінгер, В. Кук, Д. Медлей, К. Лоренц, Р. Уолтерс, Дж. Доллард, Л. Берковіц, Е. Фромм, Дж. Уотсон, Б. Е. Торндайк, Р. Берон, Д. Річардсон, Ч. Спілбергер, Р. Р. Грінсон, Х. Хекхаузен, Ф. Аллан, Л. Бендер, Р. Хеллем. А. Адлер, Р. Плутчик, А. Бандура, О. З. Запужляк, Н.Ю. Максимова, Ю. Качанова, Л. Руденко, О. Ф. Яцина.

Виникнення феномена агресії в процесі становлення особистості вимагає дослідження цього явища та факторів, що до нього призводять. У філософсько-правовому аспекті формування особи як повноцінного члена демократичного, соціального та правового суспільства варто розглядати, беручи до уваги чинники, що впливають на рівень агресивності особистості.

Агресія – складне психологічне явище, що має прояв у ворожій та активній негативній взаємодії. У межах психології агресія розглядається як форма поведінки, що може бути виражена у вербальній, пасивній та фізичній формах.

Агресія може виникати через стрес, психічну неврівноваженість (за низкою чинників) або конфлікт інтересів.

Також агресія може розглядатися як спосіб самовираження потреб та переживань окремої особистості.

Видами агресивних реакцій можуть виступати:

- Фізична агресія (використання фізичної сили проти іншої людини);
- Непряма агресія (спрямована через іншу людину або групу людей);
- Роздратованість (схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість);
- Негативізм;
- Образа (заздрість і ненависть до оточуючих за справжні та вигадані дії);

- Вербальна агресія (вираження негативних почуттів через форму крику або погроз).

Не слід ототожнювати поняття агресії із агресивністю, оскільки агресія є своєрідною формою поведінки, а агресивність – властивістю особистості, що полягає в схильності застосовувати агресію з метою вирішення різноманітних проблем.

Агресивність являє собою внутрішню психологічну характеристику особистості, яка вказує на індивідуальні тенденції особистості виявляти агресію у своєму поведінковому спектрі. Вона може бути обумовлена генетичними чинниками, вихованням, соціальним середовищем тощо. Агресивність часто є фактором впливу на прояви агресії.

Агресія може виникати внаслідок дії різноманітних чинників, основними з яких є:

- Аспекти еволюції. Агресія виявляється як спадково обумовлена реакція на загрозу або як конкуренція за ресурси.
- Виховання. Діти, в чиєму вихованні переважали ті чи інші прояви агресії, мають більшу схильність до її прояву у власному житті.
- Стрес. У цьому випадку агресія виступає механізмом вивільнення накопичених негативних емоцій та внутрішньої напруги.
- Фізіологічні чинники. Зміни в роботі гормональної системи, підвищений рівень гормонів стресу здатні спровокувати деякі агресивні прояви.
- Вплив середовища. Соціокультурні чинники можуть сформувати сприятливу для агресивної поведінки атмосферу.
- Проблеми з ментальним здоров'ям. Деякі патологічні психічні стани (розлади особистості, психоз, депресія) можуть сприяти виникненню агресії.

Агресія проявляється за наявності певних тригерів, що спонукають нервову систему діяти саме агресивно у таких ситуаціях, як:

- Незадоволення власних потреб;
- Страху та небезпеки для життя;
- Порушення власних кордонів;
- Переживання поразки чи невдачі;
- Несприйняття критики з боку оточуючих;
- Перегляну інформаційного контенту, що містить сцени насилля;
- Вживання наркотиків, алкоголю, деяких медичних препаратів.

Виникаючи внаслідок дії кількох чинників, агресія здатна проявляти себе різноманітно.

Важливо враховувати той факт, що агресія не завжди є негативним проявом. Іноді агресивна поведінка може бути конструктивною та виступати ефективним способом самозахисту та вираження своїх переконань.

Агресія як прояв тривожності являє собою тенденцію до сприйняття оточуючого світу як ворожого та небезпечного, що сприяє розвитку передневротичних станів, позначається на стійкості поведінки та прояві навичок самоконтролю.

В юнацькому віці агресія та її прояви можуть нести як позитивний, так і негативний вплив на особисте та суспільне життя.

Прояви агресивної поведінки допомагають у відстоюванні власних кордонів, в момент пошуку особистістю місця в певному соціальному середовищі також можуть стати у нагоді. Сім'я, друзі або об'єкт прихильності відіграють важливу роль у формуванні дорослої поведінки, тому важливо мати поруч належний приклад.

Агресія виступає важливим аспектом спрямованості та проявом характеру юнака.

Водночас, наявність та розвиток дуже виражених агресивних тенденцій значно ускладнює соціальний та життєвий шлях, а також може призвести до потрапляння юнака у компанії, члени якої займаються незаконною діяльністю або просто звикли вивільняти свою агресію на тих, хто її не заслуговує.

На даний час війна в Україні стає першопричиною появи Посттравматичного Стресового Розладу (ПТСР) та загальної травматизації населення, що значно відображається на рівні громадського здоров'я.

Юнацький вік супроводжується прийняттям таких важливих для подальшого життя рішень, як вибір місця навчання або/та місця роботи, місця проживання та професії. Розв'язана сусідньої державою війна унеможливорює нормальний перебіг подій в житті молодого людини, внаслідок чого її психіка зазнає певних руйнувань. Першими проявами цих руйнувань можуть виступати підвищена тривожність та агресивність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.

Методологія та методика дослідження.

Емпірична частина містить:

1. Підбор та організацію груп для проведення діагностичного дослідження;
2. Підбор найбільш доцільних саме для нашого дослідження методик;
3. Проведення діагностичного дослідження;
4. Інтерпретацію та аналіз отриманих даних: визначення психологічних особливостей проявів агресії в юнацькому віці; підтвердження або спростування гіпотези дослідження на основі якісної та кількісної обробки даних; опис загального висновку щодо особливостей прояву агресії в юнацькому віці під час війни.

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей прояву агресії в юнацькому віці під час війни.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька політехніка» за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 37 студентів різних спеціальностей.

Дослідження було проведено у кілька етапів:

На першому етапі респонденти проходили діагностичні методики в режимі online.

На другому етапі відбулася інтерпретація та обробка отриманих емпіричних даних.

На третьому етапі на основі результатів дослідження та виявлених проблем було розроблено корекційну програму, що спрямована на зниження рівня агресивності юнаків.

Для дослідження рівня тривожності та агресивності як її прояву в юнацькому віці було використано такі методики:

- «Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера» (А. Ассінгер)
- «Шкала тривоги Бека» (А. Бек).

Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера.

Методика оцінки рівня агресивності у відносинах А. Ассінгера (1993) призначена для діагностики загального рівня агресивності особистості та спрямованості агресії, рівня коректності у соціальних контактах.

Тест А. Ассінгера дає змогу визначити наскільки людини коректна до оточення і чи легко спілкуватися із нею.

Опитувальник містить 20 питань та три варіанти відповідей до кожного з них, що є пронумеровані відповідно цифрами “1”, “2”, “3”. Респондентові потрібно обрати лише один варіант із запропонованих.

Щоб отримати результати, потрібно додати номери відповідей, обраних респондентом. Інтерпретація результатів ґрунтується на наступних критеріях оцінки агресивності:

- 0-35 балів – незначний рівень агресивності;
- 36-44 бали – помірна агресивність;
- 45 та вище балів – дуже виражена агресивність.

Шкала тривоги Бека.

Шкала тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory? BAI) використовується для вимірювання рівня тривожності підлітків і дорослих віком від 17 років.

Це клінічна тестова методика, що призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів. Тест передбачає 21 пункт, в кожному з яких зазначений симптом, характерний для тривожних розладів (наприклад, оніміння, поколювання в тілі, тремтіння в ногах, відчуття жару, прискорене серцебиття тощо). Респондентові потрібно оцінити ступінь проявленості кожного з симптомів від «0-зовсім не турбує» до «3-дуже турбує». Рівень тривожності визначається сумою балів, отриманими за всіма пунктами, де:

0-21 балів – незначний рівень тривожності;

22-35 балів – помірний (середній) рівень тривожності;

36-63 балів – дуже високий рівень тривожності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Перший етап дослідження відбувся за допомогою методики «Оцінки рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера», завдяки якій нами був проведений аналіз кількісних показників рівня агресивності юнаків.

За результатами дослідження серед людей юнацького віку переважає помірний рівень агресивності. Результати у % представлені в таблиці 2.1.

Переважаючим рівнем агресивності в нашому дослідженні був виявлений помірний (78,4%). Низький рівень агресивності виявлено у 13,5% юнаків та дуже високий рівень – у 8,1%.

Дуже високий рівень агресивності може свідчити про наявність певної жорстокості до інших людей та невраїноваженості в діях. Імпульсивність та агресія в такому випадку – переважаючі реакції на небезпеку та на стрес, що не пов'язаний із загрозою для життя. Людині з проявами надмірної агресивності дуже складно контролювати спалахи свого гніву, тому її взаємодія з соціумом носить більше руйнівний характер.

Помірний рівень агресивності свідчить про самовпевненість людини, активну життєву позицію та можливі лідерські якості. Людина з помірним рівнем агресивності вміє відстоювати себе, свої кордони, має здатність до конструктивної саморегуляції.

Низький рівень агресивності може свідчити не лише про миролюбивість людини та її спокійний характер, а й про невпевненість в собі та своїх можливостях, що зумовлює повну відстороненість у конфліктних ситуаціях та навіть втечу від них.

Таблиця 2.1.

Рівень агресивності людей юнацького віку за методикою «Оцінки рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера»

за/п	Рівень агресивності	Кількість (%)	Загальна кількість респондентів
1	високий	8,1	37
2	помірний	78,4	
3	низький	13,5	

Також результати загального аналізу зведено у % на рис. 2.1.

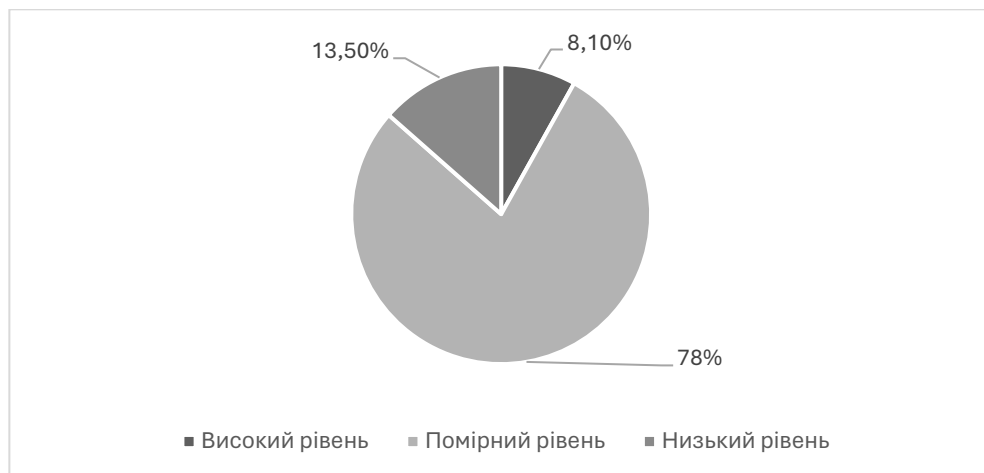


Рисунок 2.1. Результати за рівнем агресивності за методикою «Оцінки рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера» у %

Отже, спираючись на результати даного тестування, ми можемо зробити наступні висновки:

Переважаючий помірний рівень агресивності серед людей юнацького віку (78,4%) може свідчити про наявність здорової самооцінки та більш конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Помірні прояви агресії допомагають у відстоюванні власних кордонів та у загальнопсихічному самозахисті, що, враховуючи нинішню ситуацію в країні, відіграють дуже важливу роль у психологічному самозбереженні.

Дуже високий рівень агресивності був виявлений у 8,1% опитаних респондентів. Припускаємо, що в цьому випадку психіка молодої людини значно перевантажена не лише тенденціями до гетеро- та аутоагресії, а й особистими переживаннями, більшою мірою або частково пов'язаними з воєнними діями.

Низький рівень агресивності був виявлений у 13,5% опитаних респондентів. Небажання вступати у конфлікт може бути пов'язане зі страхом осуду та неприйняття з боку оточуючих, а також із внутрішнім побоюванням втратити над собою контроль. Загальна відсутність або мізерна наявність агресивної поведінки може бути пов'язана з типом темпераменту особистості. Наприклад, люди з меланхолічним або флегматичним типом темпераменту мають тенденцію до уникнення конфліктних ситуацій. Найнижчі рівні агресивності можуть свідчити про недостатність впевненості в собі, небажання брати відповідальність за своє життя та відстоювати власні кордони. На нашу думку, абсолютна або майже абсолютна відсутність агресивної поведінки може вказувати на психологічну травму.

На другому етапі дослідження відбулося вимірювання рівня тривожності юнаків за допомогою методики «Шкала тривоги Бека».

Нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня тривожності людей юнацького.

Результати аналізу за даною методикою наведені у таблиці 2.2.

За аналізом отриманих результатів серед людей юнацького віку переважає низький рівень тривожності (40,6%). Помірний рівень має 29,7% респондентів, дуже високий рівень має також 29,7% респондентів.

Низький рівень тривожності вказує на можливість адекватного реагування на різноманітні ситуації. Людина здатна вмикати критичне мислення та концентруватися на діях, а не заглиблюватись у свої емоції.

Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям та є необхідним для оптимального пристосування до дійсності. Характеризується незначною нервозністю.

Особистості з високим рівнем тривожності схильні сприймати навколишній світ як загрозливий та небезпечний в значно більшому ступені, ніж особистості з низьким та помірним рівнями тривожності. Дуже високий рівень тривожності сприяє розвитку невротичних станів, тому потребує особливої уваги.

Таблиця 2.2.

Рівень тривожності людей юнацького віку за методикою «Шкала тривоги Бека»

за/п	Рівень тривожності	Кількість (%)	Загальна кількість респондентів
1	високий	29,7	37
2	помірний	29,7	
3	низький	40,6	

Результати аналізу також представлені у % на рис 2.2.

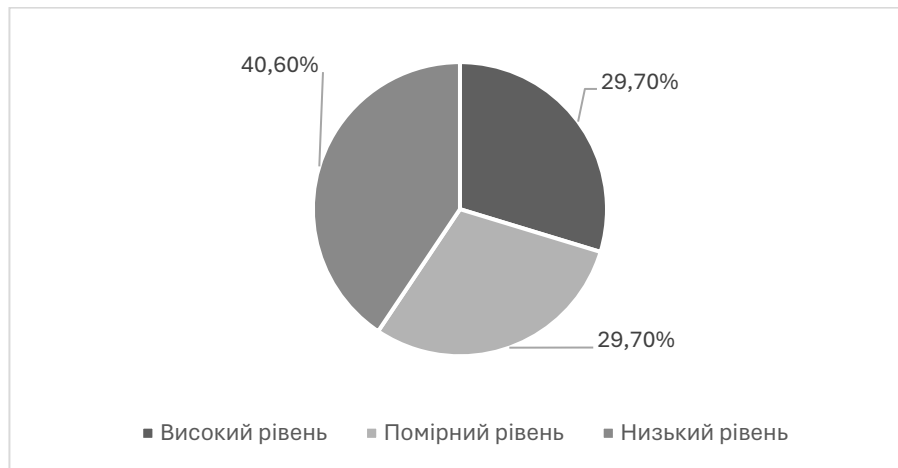


Рис. 2.2. Результати за рівнем тривожності за методикою «Шкала тривоги Бека у %

Спираючись на результати вищезазначеного опитування, ми робимо такі висновки:

Перевага низького рівня тривожності (40,6%) серед людей юнацького віку може бути пов'язана з активною оптимізацією нервової системи. Людина прагне жити, незважаючи ні на що, та робить усе задля свого максимально комфортного існування.

Помірний рівень тривожності був виявлений у 29,7% опитаних. На нашу думку, мати тривожні прояви, враховуючи сьогодення, абсолютно нормально. Тривожність допомагає пристосуватися до навколишнього середовища та при помірних проявах зберігає ресурси нервової системи.

Високий рівень тривожності також був виявлений у 29,7% опитаних респондентів. Особистості з підвищеним рівнем тривожності мають тенденцію до сприйняття навколишнього середовища як небезпечного та ворожого. З одного боку, цілком прийнятно зробити похибку на наявність військового стану та активних бойових дій. З іншого боку, дуже високий рівень тривожності певною мірою загрожує психічному здоров'ю особистості, заважає діяльності, проявах навичок самоконтролю та погіршує самопочуття.

Юнаки з підвищеним рівнем тривожності можуть активно відчувати страх за своє теперішнє та майбутнє життя, що заважає психіці у пошуку підтримуючих ресурсів. Концентрація на тривожних проявах може лише погіршити психологічний стан та призвести до депресії та ПТСР.

Наступним етапом нашого експериментального дослідження відбулося співвідношення рівнів агресивності та тривожності людей юнацького віку. Результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Співвідношення рівнів тривожності та агресивності людей
юнацького віку**

за/п	Рівень агресивності, Рівень тривожності	Кількість респондентів
1	Помірний- Помірний	8
2	Низький-Низький	2
3	Високий-Високий	2
4	Помірний-Високий	9
5	Помірний-Низький	13
6	Низький-Помірний	2
7	Високий-Низький	1

Як можна побачити, основна тенденція не зазнала змін: Серед людей юнацького віку переважає кількість з помірним рівнем агресивності та низьким рівнем тривожності.

Задля наочності результати також представлені на рисунку 2.3.

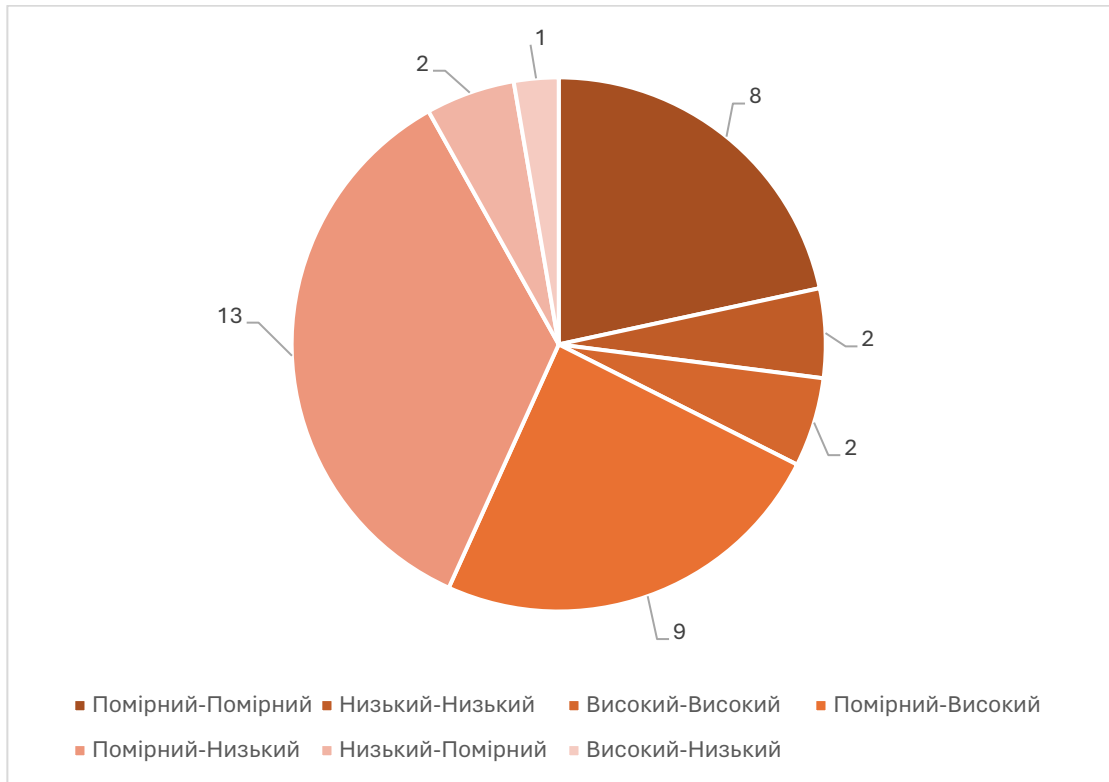


Рис. 2.3. Кількісні результати співвідношення рівнів агресивності та тривожності людей юнацького віку

Наявність одночасно помірного рівня агресивності та низького рівня тривожності свідчить про відмінні навички самоконтролю, високу здатність до саморегуляції та пристосування до різноманітних ситуацій.

Юнаки з помірним рівнем агресивності та високим рівнем тривожності можуть характеризуватися певною емоційною нестійкістю: надмірна тривога заважає їм мислити раціонально. Натомість такі люди можуть проявляти лідерські якості та бути дуже упередженими в своїх діях та висловлюваннях.

Помірний рівень агресивності та помірний рівень тривожності свідчить про гармонійну взаємодію юнаків із соціумом та з самими собою.

Наявність низького рівня тривожності та низького рівня агресивності може свідчити про пасивну життєву позицію юнака.

Це може бути пов'язано з типом його темпераменту: Наприклад, меланхолічний тип темпераменту характеризується переважно пасивними проявами. З іншого боку, дуже низькі показники можуть бути наслідком певної психологічної травми, страхом та небажанням проявити себе у соціумі.

Особистості з високим рівнем агресивності та високим рівнем тривожності зазвичай дуже імпульсивні та непослідовні в своїх діях. Дуже швидко реагуючи на зовнішні подразники, такі люди здатні до поспішних та не до кінця обдуманих вчинків, які можуть нашкодити не лише оточуючим, а й їм самим.

В юнаків з низьким рівнем агресивності та помірним рівнем тривожності наявні певні тривожні думки, що викликають страх та внутрішні переживання. Припускаємо, що це може бути пов'язано із острахом щодо майбутнього, викликаним також і перебігом воєнних дій.

Юнаки з високим рівнем агресивності та низьким рівнем тривожності можуть мати певні проблеми з соціалізацією, що пов'язані з їхнім директивним та вибуховим характером. Натомість, такі люди звикли завжди досягати власних цілей, не відчуваючи внутрішніх перешкод та незважаючи на зовнішні.

Отже, не можна ігнорувати зв'язок тривожного та агресивного в характері окремої особистості. Ми рекомендуємо досліджувати обидва критерії задля подальшої розробки ефективних програм з психологічної допомоги.

Підсумовуючи всі вищезазначені результати, ми робимо висновок про те, що серед людей юнацького віку під час війни переважає помірний рівень агресивності. Таким чином, гіпотеза дослідження не підтверджується.

На нашу думку, це може бути пов'язано з активними діями з боку юнацтва щодо свого психічного здоров'я: Молоді люди прагнуть навчатися, працювати та продовжувати своє життя, незважаючи на внутрішні та зовнішні перешкоди.

2.3. Рекомендації щодо оптимізації рівня агресивності в юнацькому віці

На сьогоднішній день, враховуючи високий рівень небезпеки, мати рівень емоційного переживання, що переважає середній, може бути в межах норми, але значні відхилення або ті, що створюють сильний дискомфорт не варто залишати поза увагою.

Надмірна агресивність має не лише зовнішні прояви, що в більшості випадків є доступними для людського ока, а й внутрішні, що так само можуть мати згубний вплив на психіку особистості.

Якщо ви почали помічати, що ваш настрій став занадто мінливим, а ви самі більш дратівливі та різкі в своїх діях та висловленнях, постійно напружені, маєте проблеми з концентрацією, відчуваєте бажання просто розчинитися в повітрі, є ймовірність того, що ваша психіка перенапружена та потребує допомоги. Ми наполягаємо на тому, що найкраще з цим впораються регулярні сеанси у психолога або психотерапевта.

Проте проаналізувати та підтримати психічний стан можливо й самотійно.

Спочатку пропонуємо розглянути загальну схему з психологічної самодопомоги, що складається з кількох етапів:

Першим етапом постає необхідність побачити проблему, тобто виявити певні зміни у своїх емоційних реакціях, що створюють дискомфорт. Рекомендуємо простежити за своєю поведінкою та психічним станом протягом певного часу (наприклад, тиждень) та відмічати наступне:

- (a) Настрій протягом дня (оцінку можна робити за допомогою шкали від 0 до 10 балів, де 0 – зовсім немає настрою, 10 – максимально гарний настрій);
- (b) Переважаюча реакція на стресові ситуації (агресія, тривога, плач, заціпеніння тощо);
- (c) Наскільки сильним є бажання втекти від реальності;
- (d) Бажання залишитися наодинці зі своїми почуттями (також від 1 до 10);
- (e) Активність протягом дня (як фізична, так і інтелектуальна);
- (f) Апетит.

За можливості спробуйте пригадати найближчий часовий проміжок у минулому, протягом якого ви почували себе краще та зробіть порівняльну характеристику вище зазначених критеріїв. Результати самоспостереження краще записувати у нотатник, це додасть наочності та допоможе зробити детальніший самоаналіз.

Другим етапом стане розуміння того, що саме у вашій поведінці зазнало негативних для вас змін. Наприклад, «Останнім часом я став відчувати тривожність більшою мірою»; «Моя агресивність стала проявлятися значно яскравіше і мене це лякає»; «Моя фізична та інтелектуальна активність суттєво зменшилась останнім часом, в мене не має на це ні сил, ні бажання».

Таке чи подібні «заключення» можна записати після самоаналізу, що проводився на першому етапі. Цей висновок допоможе у подальшому пошуку причин поганого самопочуття та пошуку ресурсів для його відновлення та підтримки.

Дуже важливо усвідомити те, що навіть раптові різкі зміни в емоційному реагуванні не завжди говорять про наявність конкретної проблеми, що потребує негайної корекції. В юнацькому віці це може бути пов'язано з процесом повторної соціалізації, коли оточення починає сприймати молоду людину вже не як дитину, а дорослу особистість. Цей процес завжди буде супроводжуватися емоційними коливаннями.

Наявність активних бойових дій на території України також неминуче відображається на психіці людини не найкращим чином і це також необхідно брати до уваги.

На третьому етапі починається пошук причин поганого самопочуття та робота над їх усуненням (якщо це можливо). Наведемо декілька прикладів:

(а) Провівши ретельний самоаналіз, респондент зрозумів, що його надмірна агресія проявляється через вимушене спілкування з людиною (людьми), які йому не подобаються, а потім розповсюджується на всі життєві аспекти тією чи іншою мірою. У цьому випадку спочатку потрібно виявити причини неприязні до конкретної людини (особиста образа, конфлікт інтересів тощо). Відштовхуючись від причин, можна або припинити (максимально обмежити) спілкування, або зробити спробу конструктивно з'ясувати відносини: покликати людину на зустріч, написати чи зателефонувати. Ми віддаємо перевагу саме очному контакту.

(б) Провівши ретельний самоаналіз, респондент припускає, що прояви його надмірної агресії та тривожності пов'язані зі стресом, викликаним наявністю воєнних дій на території його держави. У цьому випадку викоренити першопричину неможливо, тому пропонується почати роботу над пошуком підтримуючих ресурсів (зовнішніх та внутрішніх)

Пошук підтримуючих ресурсів.

Наявність підтримуючих ресурсів важлива навіть тоді, коли тригер вже вдалося усунути. Це пов'язано із надлишковим навантаженням нервової системи під час довготривалого стресового стану. Організму потрібен час, щоб прийти у норму як фізично, так і психологічно.

При неможливості усунення тригера, що провокує надмірну тривожність та агресію, пошук внутрішньої та зовнішньої підтримки грає майже вирішальну роль в оптимізації стану нервової системи.

Впродовж довготривалого стресового періоду організм втрачає багато емоційних ресурсів, що в подальшому призводить до втрати і фізичних.

Через брак уваги до певних важливих симптомів емоційного виснаження може з'явитися ПТСР – Посттравматичний Стресовий Розлад, який в домашніх умовах скорегувати майже неможливо.

Підтримуючі ресурси – заходи та дії, які спрямовані на покращення та підтримку загального психічного стану.

Якщо ви чи ваші рідні страждаєте від надмірних проявів агресії, ми пропонуємо розглянути такі варіанти самодопомоги:

- Ведіть щоденник емоцій. Щодня виписуйте всі емоції та почуття, що ви відчували протягом дня. Це допоможе у нагляді за своїм емоційним станом, а також за допомогою цього методу вам вдасться краще відчувати та зрозуміти себе, що в подальшому може полегшити ваш психічний стан.

- Спробуйте навчитись вивільняти агресію конструктивно:

Спорт. Заняття фізичною активністю знімають нервові навантаження та допомагають вивільнити агресію. Запишіться до спортивного залу чи секції або тренуйтеся вдома.

Малювання. За допомогою малювання теж можливо екологічно вивільнити негативні емоції та надмірну агресивність. Найкраще для цього підійде саме довільне малювання, коли ви дозволяєте собі зробити з аркушем паперу все, що заманеться, без орієнтації на правила чи пропорції.

Не тримайте агресію в собі під час конфлікту. Звісно мова йде не про те, що потрібно пускати в хід кулаки чи інші прояви фізичної агресії. Важливим етапом дорослішання постає здатність до регулювання власних емоцій. Вчіться відстоювати свої кордони не підвищуючи голосу та чітко проговорюйте причини своєї невдоволеності.

Концентруйтеся на власному диханні в момент нападів гніву. Почніть рахувати про себе від 1 до 10 та відчуєте, як бажання зірватися поступово стає меншим.

- Спробуйте йогу та медитацію. Йога та медитативні техніки допомагають в укріпленні зв'язку між розумом і тілом.

- Під час виконання технік йоги ми вчимося контролювати своє тіло та концентруватися на виконанні вправи, що приглушує постійні нав'язливі думки. Медитація вчить концентрації на власному диханні, що може мати заспокійливий ефект для нашої психіки. На перших етапах може бути дуже складно всидіти на місці та сконцентруватися, це цілком нормально.
- Не відмовляйтеся від контактів з природою. Піша прогулянка або поїздка до лісу буде сприятлива для нервової системи та покращить настрій.
- Знайдіть хобі. Захоплене заняття змінить фокус уваги з проявів агресивності та тривожності на більш приємні почуття.
- Читайте книги. Читання має заспокійливий ефект та дуже добре впливає на роботу нервової системи.
- Не пручайтеся новому досвіду. Незважаючи на неприємні симптоми не залишайте життя позаду себе: знайомтесь з новими людьми, відкривайте незнайомі для вас місця.
- Приймайте себе в будь-якому стані та настрої та орієнтуйтеся на свої відчуття.

Крім того, пропонуємо рекомендації педагогам вищих навчальних закладів та роботодавцям щодо оптимізації рівня агресивності своїх студентів та співробітників, а також для створення сприятливої атмосфери у колективі:

- Спростіть тенденцію до стандартизації. Кожна особистість народжується з певним типом темпераменту та має власний характер, тому не варто очікувати, а тип паче сварити юнака за те, що його реакції та успіхи не відповідають реакціям та успіхам більшості чи вашим власним.
- Підтримуйте та помічайте успіхи студентів/співробітників, не сваріть та не фокусуйте занадто багато уваги на їх невдачах.
- Створюйте теплі та довірливі контакти.
- Раз у місяць заохочуйте всіх спільно провести час. Це може бути похід в кіно, театр чи на пікнік. Для студентського колективу більше підійдуть

тренінги на згуртованість – це створить певний емоційний зв'язок між членами групи.

Висновки до другого розділу

У другому розділі нами було проведено дослідження особливостей проявів агресії в юнацькому віці під час війни.

Перед нами були поставлені наступні задачі:

1. Підбір та організація груп для проведення діагностичного дослідження;
2. Підбір найбільш доцільних для проведення дослідження методик;
3. Проведення діагностичного обстеження вибірки;
4. Інтерпретація та аналіз даних: визначення психологічних особливостей проявів агресії в юнацькому віці; підтвердження або спростування гіпотези дослідження на основі якісної та кількісної обробки даних; опис загального висновку щодо особливостей прояву агресії в юнацькому віці під час війни.
5. Розробка рекомендацій щодо покращення психоемоційного стану юнаків з підвищеним рівнем агресії.

Для дослідження особливостей прояву агресії в юнацькому віці під час війни було обрано такі методики: «Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках» (А. Ассінгер) та «Шкала тривоги Бека» (А. Бек).

Дослідження було проведено у три етапи:

На першому етапі відбулося дослідження за допомогою методики «Оцінювання рівня агресивності в стосунках» А. Ассінгера, завдяки якій нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня агресивності людей юнацького віку.

Другий етап – аналіз результатів за методикою «Шкала тривоги Бека», за допомогою якого нами був проведений аналіз кількісних показників рівня загальної тривожності людей юнацького віку.

На третьому етапі відбувся аналіз співвідношення рівнів агресивності та тривожності людей юнацького віку з метою поглибленого розгляду їхніх соціальних та психологічних проблем та розробки ефективної рекомендаційної програми.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед людей юнацького віку переважає помірний рівень агресивності (78,4%) та низький рівень тривожності (40,6%). Це вказує на відмінні навички до саморегуляції, самоконтролю та високу здатність особистості до адаптації в різноманітних ситуаціях. Низький рівень агресивності продемонстрували 13,5% опитаних респондентів. Це свідчить про надмірну м'якість характеру, що може бути пов'язана з типом темпераменту, рівнем впевненості в собі та своїх силах, страхом осуду. Дуже високий рівень агресивності продемонстрували 8,1% опитаних респондентів, що є достатньо деструктивною тенденцією у сучасному суспільстві.

На основі проведених досліджень нами було складено певні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану людей юнацького віку під час війни. Оптимізація ресурсів нервової системи відіграє визначальну роль в процесах психопрофілактики гострих стресових станів, в тому числі й втому від війни.

ВИСНОВКИ

Отже, як вже зазначалося вище, психологічна наука не може виокремити єдину причину або певний затверджений ряд причин прояву людської агресії станом на зараз. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями психіки окремого індивіда.

Психотерапевти вказують на те, що можливість покращення психоемоційного стану сучасної молоді в умовах війни залежить від рівня їїньої саморегуляції у критичних ситуаціях.

Реалії сьогодення говорять про тенденцію до зростання кількості людей, що страждають від надмірної стресонаповненості, спричиненою, зокрема, неможливістю екологічно вивільняти негативно забарвлені емоції. Неконтрольована агресія являє собою рушійну силу до деструкції нервової системи людини та унеможлиблює її подальше гармонійне співіснування у суспільстві. З одного боку, подібні нахили до агресії можуть бути пов'язані із зовнішніми чинниками, такими як впровадження військового стану, наявність проблем у соціально-політичній та економічній сферах України, а з іншого – із внутрішніми чинниками окремої особистості, наприклад, темпераментом або індивідуальною оцінкою ситуації та способом реагування на неї.

Отримані результати дослідження можуть допомогти у створенні ефективних педагогічних, соціологічних, просвітницьких та загальноосвітніх програм з профілактики гострих стресових станів, пов'язаних із надмірним внутрішнім напруженням та агресією.

Розробка програм з самодопомоги для студентів вищих навчальних закладів, що страждають від проявів надмірної аутоагресії, полегшить процес здобування освіти та підвищить стресостійкість, що допоможе у формуванні професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів.

Агресія (лат. *Agressio* – напад) – мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам людського існування в суспільстві, завдає шкоди (фізичної, моральної) об'єктам нападу (живим та неживим).

Таким чином, агресія розуміється як руйнівна форма поведінки, що травмує.

Агресивність виступає властивістю особистості, що найяскравіше проявляє себе у суб'єкт-суб'єктних відносинах і виражається в якості деструктивних тенденцій у поведінці людини (побиття, вербальні образи, погрози, ворожі насмішки, жарти, міміка та жестикуляція, бойкот тощо).

На думку Ю. Качанової, агресія виступає як форма поведінки, що націлена на спричинення шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного поводження. Агресивність же розглядається як відносно усталена риса особистості, що виражає готовність до агресії.

Л. Руденко визначає агресивну поведінку як форму соціальної поведінки, яка характеризується спрямованістю на заподіяння іншим моральної або фізичної шкоди.

На думку австрійського етолога Конрада Лоренса, агресія є необхідною частиною людської природи та потребує екологічного вивільнення.

З. Фройд вважає агресивну поведінку не лише вродженою, яка бере початок із «вбудованого» в людину інстинкту смерті, а й неминучою для кожного.

Основоположник фрустраційної теорії Дж. Доллард стверджував, що агресія завжди виступає наслідком фрустрації, а фрустрація, таким чином, завжди несе за собою агресію.

Видами агресивних реакцій можуть виступати:

- Фізична агресія (використання фізичної сили проти іншої людини);
- Непряма агресія (спрямована через іншу людину або групу людей);
- Роздратованість (схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість);
- Негативізм;

- Образа (заздрість і ненависть до оточуючих за справжні та вигадані дії);
- Вербальна агресія (вираження негативних почуттів через форму крику або погроз).

Агресія може виникати внаслідок дії різноманітних чинників, основними з яких є:

- Аспекти еволюції. Агресія виявляється як спадково обумовлена реакція на загрозу або як конкуренція за ресурси.
- Виховання. Діти, в чиєму вихованні переважали ті чи інші прояви агресії, мають більшу схильність до її прояву у власному житті.
- Стрес. У цьому випадку агресія виступає механізмом вивільнення накопичених негативних емоцій та внутрішньої напруги.
- Фізіологічні чинники. Зміни в роботі гормональної системи, підвищений рівень гормонів стресу здатні спровокувати деякі агресивні прояви.
- Вплив середовища. Соціокультурні чинники можуть сформувати сприятливу для агресивної поведінки атмосферу.
- Проблеми з ментальним здоров'ям. Деякі патологічні психічні стани (розлади особистості, психоз, депресія) можуть сприяти виникненню агресії.

Агресія проявляється за наявності певних тригерів, що спонукають нервову систему діяти саме агресивно у таких ситуаціях, як:

- Незадоволення власних потреб;
- Страху та небезпеки для життя;
- Порушення власних кордонів;
- Переживання поразки чи невдачі;
- Несприйняття критики з боку оточуючих;
- Перегляну інформаційного контенту, що містить сцени насилля;
- Вживання наркотиків, алкоголю, деяких медичних препаратів.

Важливо враховувати той факт, що агресія не завжди є негативним проявом. Іноді агресивна поведінка може бути конструктивною та виступати ефективним способом самозахисту та вираження своїх переконань.

Агресія як прояв тривожності являє собою тенденцію до сприйняття оточуючого світу як ворожого та небезпечного, що сприяє розвитку передневротичних станів, позначається на стійкості поведінки та прояві навичок самоконтролю.

В юнацькому віці агресія та її прояви можуть нести як позитивний, так і негативний вплив на особисте та суспільне життя. Цей період супроводжується прийняттям таких важливих для подальшого життя рішень, як вибір місця навчання або/та місця роботи, місця проживання та професії. Розв'язана сусідньої державою війна унеможлиблює нормальний перебіг подій в житті молодшої людини, внаслідок чого її психіка зазнає певних руйнувань. Першими проявами цих руйнувань можуть виступати підвищена тривожність та агресивність.

У другому розділі нами було проведено дослідження особливостей проявів агресії в юнацькому віці під час війни.

Перед нами були поставлені наступні задачі:

- 1) Підбір та організація груп для проведення діагностичного дослідження;
- 2) Підбір найбільш доцільних для проведення дослідження методик;
- 3) Проведення діагностичного обстеження вибірки;
- 4) Інтерпретація та аналіз даних: визначення психологічних особливостей проявів агресії в юнацькому віці; підтвердження або спростування гіпотези дослідження на основі якісної та кількісної обробки даних; опис загального висновку щодо особливостей прояву агресії в юнацькому віці під час війни.
- 5) Розробка рекомендацій щодо покращення психоемоційного стану юнаків з підвищеним рівнем агресії.

Для дослідження особливостей прояву агресії в юнацькому віці під час війни було обрано такі методики: «Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках» (А. Ассінгер) та «Шкала тривоги Бека» (А. Бек).

Дослідження було проведено у три етапи:

На першому етапі відбулося дослідження за допомогою методики «Оцінювання рівня агресивності в стосунках» А. Ассінгера, завдяки якій нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня агресивності людей юнацького віку.

Другий етап – аналіз результатів за методикою «Шкала тривоги Бека», за допомогою якого нами був проведений аналіз кількісних показників рівня загальної тривожності людей юнацького віку.

На третьому етапі відбувся аналіз співвідношення рівнів агресивності та тривожності людей юнацького віку з метою поглибленого розгляду їхніх соціальних та психологічних проблем та розробки ефективної рекомендаційної програми.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед людей юнацького віку переважає помірний рівень агресивності (78,4%) та низький рівень тривожності (40,6%). Це вказує на відмінні навички до саморегуляції, самоконтролю та високу здатність особистості до адаптації в різноманітних ситуаціях. Низький рівень агресивності продемонстрували 13,5% опитаних респондентів. Це свідчить про надмірну м'якість характеру, що може бути пов'язана з типом темпераменту, рівнем впевненості в собі та своїх силах, страхом осуду. Дуже високий рівень агресивності продемонстрували 8,1% опитаних респондентів, що є достатньо деструктивною тенденцією у сучасному суспільстві.

На основі проведених досліджень нами було складено певні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану людей юнацького віку під час війни. Оптимізація ресурсів нервової системи відіграє визначальну роль в процесах психопрофілактики гострих стресових станів, в тому числі й втому від війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Studies in the History of Political Philosophy. By C.E.Vaughan. 2 vols. Manchester, 1925. Vol. II, chs. 2-4. Hegel et l'état. By Eric Weil. Paris, 1950.
2. Dollard J. L. Frustration and Aggression / J. L. Dollard, D. G. Miller. – New Haven : [w. r.], 1939. – 387 p.
3. Berkowitz L. Aggression: Its causes, consequences, and control / Leonard Berkowitz; by L. Berkowitz. – New York, McGraw-Hill, 1993. – 485 p.
4. Грінсон Р. Р. Техніка і практика психоаналізу / Р. Р. Грінсон. — МОДЕК, 1994.
5. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness / E. Fromm. — New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.
6. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Зігмунд Фройд. - Київ: Основи, 1998.
7. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies / Bandura A. // Self-efficacy in Changing Societies /Ed. by Albert Bandura. – Cambridge University Press, 2002.
8. Buss D.M. The evolution of desire Strategies and human mating / David M. Buss; (revised ed.). – 2003. – NY: Free Press.
9. Robert A. Baron, Deborah R. Richardson (1994). Human aggression. New York: Plenum Press. 420 p.
10. Morris, Frith, Perret, & Rowland, 1996; Phelps et al., 2000.
11. Кравчук С.Л. особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2002. 21с.
12. Якубіна В.Л. Основні тенденції концептуалізації феномену мас в сучасній соціальній філософії. Київ, 2008. 266 с.
13. Басс А. Психологія агресії // Питання психології. – 1967. - №3.

14. Кириленко, Т.С. (2007). Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь.
15. Царькова, О.В., Радченко, С.В. (2015). Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*, 7 (38), 479-491.
16. Рибачук, В. (2017). Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 51, 180–190.
17. Філіппова, І.Ю., Приймак, О. (2009). Емоційний інтелект особистості як фактор стримування агресивних проявів. Відновлено з <https://www.inforum.in.ua/co>
18. Іванова В.В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 5 (24). С. 14–17.
19. Демощук, М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства [Текст] / М. Демощук // *Психолог.* – 2020. – № 6. – С. 8-19.
20. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дис. ... канд. псих. Наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2013. 239 с.
21. Бернацька, І. Школа без агресії. Формування ненасильницького простору в НУШ [Текст] / І. Бернацька, В. Тихонова // *Соціальний педагог.* – 2019. – № 5. – С. 22-24.
22. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. - Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
23. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», серія «Психологія», серія «Медицина»*. № 7 (25). Київ :Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.

24. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Наукові праці. Соціологія. 2010. 133 (146). С. 50–54.
25. Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. № 21. С. 418–424.
26. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с.
27. Аналіз проявів девіантної поведінки окремих груп молоді Києва // Час молоді: інформаційно-методичний бюлетень Соціальної служби для молоді м.Києва. – 1997. - №4 (квітень). – С.4 – 37.
28. Землянська О.В. Психологічні особливості злочинної поведінки неповнолітніх // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К., 2001. – Т. III. – Частина I. - С. 163 – 168.
29. Слабкий Г. О., Шафранський В. В. Негативний вплив війни з рф на стан громадського здоров'я в Україні // Progressive research in the modern world. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2023. Pp. 176-182.
30. Слабкий Г. О., Іваць-Чабіна А. Р., Чірпак В. З. Вплив війни з рф на стан психічного здоров'я населення України та місце системи громадського здоров'я в його збереженні / Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023. - С.54 -58.
31. Peace and Security. Bulletin of United Nations. New York: UN, 2020. 36 p.
32. Климчук В.О. (2020) Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 125с.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест на оцінювання рівня агресивності в стосунках А. Ассінгера» (А. Ассінгер)

Інструкція: Позначте, будь ласка, одну з запропонованих відповідей, що відноситься саме до Вас.

Опитувальник:

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

1. Завжди.
2. Іноколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

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

III. Яким вважають Вас колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

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.

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».

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».
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.

Обробка результатів. Щоб отримати результати, потрібно додати номери відповідей, обраних респондентом.

Інтерпретація результатів. Ґрунтується на наступних критеріях оцінки агресивності:

- 0-35 балів – незначний рівень агресивності;
- 36-44 бали – помірна агресивність;
- 45 та вище балів – дуже виражена агресивність.

Додаток Б

«Шкала тривоги Бека» (А. Бек)

Інструкція: Просимо обрати одну з можливих відповіді на кожне запитання. Намагайтесь відповідати швидко.

Опитувальник:

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				

18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Втрата свідомості				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Обробка результатів: Рівень тривожності визначається сумою балів, отриманими за всіма пунктами.

Інтерпретація: Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовні оцінки:

0-21 балів – незначний рівень тривожності;

22-35 балів – помірний (середній) рівень тривожності;

36-63 балів – дуже високий рівень тривожності.