

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу 1 групи  
**Мирослави КОНОНЧУК**

**Науковий керівник:**  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психодіагностики  
та клінічної психології  
**Тетяна ЯБЛОНСЬКА**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.  
**Наталія ДЕМБИЦЬКА**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ</b> .....	7
1.1. Дослідження поняття агресивної поведінки у працях зарубіжних та вітчизняних вчених.....	7
1. 2. Психологічні чинники агресивної поведінки в юнацькому віці.....	19
Висновки до розділу 1 .....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	33
2.1.Організація та вибірка дослідження особливостей агресивної поведінки особистості в юнацькому віці в умовах війни.....	33
2. 2. Обґрунтування психодіагностичних методик дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	42
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня особистісної тривожності та депресивності в юнацькому віці.....	42
3.2. Особливості агресивної поведінки в юнацькому віці в умовах війни.....	49
3.3. Рекомендації для психологів, які працюють з юнацькою молоддю в умовах війни.....	54
Висновки до розділу 3.....	63
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	65
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	68
<b>ДОДАТКИ</b> .....	77

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження:** Проблема агресивності була і залишається актуальною в психологічній науці; її актуальність зростає в період повномасштабної російсько-української війни, коли мільйони людей опинилися в незвичних умовах, які сильно впливають на їхню психіку. Розуміння індивідуально-психологічних факторів, які спричиняють агресивну поведінку особистості, може допомогти зменшити або пом'якшити прояви насильства. Депресивність і тривожність є поширеними психологічними наслідками впливу війни на психічне здоров'я населення, зокрема і юнацької молоді; вони можуть бути пов'язані з агресивністю. Тож дослідження в цій галузі можуть сприяти розробці цільових втручань для профілактики і психологічної корекції агресивної поведінки, а також депресивних і тривожних проявів особистості. Раннє виявлення та відповідне втручання потенційно можуть зменшити ризик насильства та покращити психічне благополуччя в юнацькому віці.

Тому головним завданням цієї роботи є дослідження та визначення психологічних чинників агресивної поведінки юнаків та дівчат в умовах війни. Серед чинників агресивної поведінки науковці виокремлюють: індивідуально-психологічні (високий рівень особистісної тривожності, емоційна нестабільність, несформованість навичок самоконтролю поведінки), соціально-психологічні (статус в суспільстві, низький рівень соціальної адаптації, вплив засобів масової інформації та комп'ютерних ігор), характеристики спрямованості та самосвідомості особистості (низький рівень сформованості моральних уявлень, неадекватні самооцінка та рівень домагань).

Проблема психологічних чинників та особливостей агресивності особистості в умовах війни є маловивченою, що зумовлює актуальність вивчення даної теми.

Дослідженням агресивної поведінки, у тому числі причин її виникнення, займалися такі вчені, як А. Адлер, А. Бандура, А. Басс, Р. Берон, Л. Берковіц, К. Бютнер, А. Гелен, В. Голлічер, Р. Джін, К. Лоренц, К. Мойер, Ф. Перлз, Д. Річардсон, Дж. Скотт, С. Фешбах, З. Фройд, Е. Фромм, , К. Хорні, К. Ясперс та інші. Вітчизняні психологи також цікавилися цією темою, зокрема: В. Аверін, Н. Алікіна, Р. Благута, О. Бовть, Т. Лящ, Н. Максимова, О. Матяш-Заяц, А. Мізерна, О. Павелків, І. Федух, І. Хархан.

Вивченням агресії в підлітковому віці займалися психологи: К.Бютнер, А. Реан, Л. Столяренко, Р. Берон і інші. З'являються нові напрями дослідження проблем агресивної поведінки, зокрема, вивчення феномена „педагогічної агресії” (Т. Курбатова, М. Іовчук), агресивних підлітково-молодіжних субкультур (І. Башкатов, В. Казміренко, Л. Радзіховський, В. Моргун, К. Сєдих, А. Толстих), вплив телебачення та комп'ютерних ігор (І. Бурлаков, Болєскіна, Л. Давидова, А. Допира, С. Єнікоплов, К. Тарасов, Л. Щеглов).

Проте, проблема чинників агресивної поведінки залишається актуальною для вивчення, зокрема, в умовах воєнної агресії особливої уваги заслуговує вивчення індивідуально-психологічних чинників агресивної поведінки особистості в юнацькому віці, що й визначило вибір теми дослідження *«Індивідуально-психологічні чинники агресивної поведінки юнаків в умовах війни»*.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей агресивної поведінки особистості юнаків та дівчат в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз досліджень агресивної поведінки та її чинників у працях зарубіжних та вітчизняних вчених;

2. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей агресивної поведінки особистості в юнацькому віці та їх специфіки в умовах війни;
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей агресивної поведінки юнаків та дівчат в умовах війни.
4. На основі результату дослідження сформулювати психологічні рекомендації для психологів, які працюють з юнацькою молоддю.

**Об'єкт дослідження:** агресивна поведінка особистості.

**Предмет дослідження:** особливості агресивної поведінки особистості в юнацькому віці в умовах війни.

**Гіпотеза:** агресивна поведінка юнаків в умовах війни пов'язана з психологічними ситуативними та особистісними особливостями. До ситуативних можна віднести переживання стресу та ситуативну тривожність внаслідок військових дій та їх наслідків; до диспозиційних особливостей належать: особистісна тривожність, депресивність, схильність до агресії.

**Методи дослідження:** використані в ході реалізації відзначених завдань роботи:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження);
- *емпіричні методи:* «Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса – Дарки» (адаптація А. Осницького), Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна, тест «Шкала депресії Бека», авторський опитувальник, спрямований на отримання даних про досвід переживання особливої життєвої ситуації в умовах війни.

**Емпірична база дослідження:** у дослідженні взяли участь 131 особа віком 18 до 23 років, з них 35 хлопців, 96 дівчат та 1 небінарна особа. Дослідження проводилося на базі студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Надійність і вірогідність результатів** дослідження забезпечувались всебічним теоретичним аналізом досліджуваної проблеми, відповідністю застосованих методів меті та завданням дослідження, достатньою репрезентативністю вибірки, кількісним та якісним аналізом отриманих результатів.

**Наукова новизна та теоретична значущість дослідження** полягає в уточненні даних про рівень особистісної та ситуативної тривожності, депресивність, агресію, агресивну поведінку та зв'язок між ними, а також особливості їх прояву в юнацькому віці у період війни.

**Практична значущість** полягає у розробці практичних психологічних рекомендацій для психологів, які працюють з юнацькою молоддю в умовах війни.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку літератури та додатків. Кількість сторінок кваліфікаційної роботи – 67 сторінок. Загальний обсяг тексту – 91 сторінка.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ

### 1.1. Дослідження поняття агресивної поведінки у працях зарубіжних та вітчизняних вчених

Проблема деструктивної поведінки особистості, а саме агресивної поведінки, завжди була предметом вивчення науковців різних галузей, в тому числі й психологів. Розповсюдженість проявів агресії в ХХ-ХХІ століттях у різних формах (військові конфлікти, насилля з особливою жорстокістю, терористичні акти тощо) ще більше почала привертати увагу вчених до досліджень феномену агресії та її чинників.

З латини «aggression» означає «напад». Спочатку це визначення не означало заподіяння комусь шкоди та було нейтральним ще до початку ХVІІІ століття. Термін «агресія» на даний час визначається кількома різними способами і застосовується до досить різноманітних форм поведінки. Також це поняття концептуалізується з багатьох розбіжних теоретичних позицій. У науковій літературі можна знайти багато аспектів вивчення агресивної поведінки, але здебільшого вони стосуються окремих елементів цього феномену. Аналіз наукових праць та досліджень вчених показує, що в науці існує багато поглядів на розуміння поняття агресивної поведінки та на те, які чинники впливають на її виникнення [15].

Щодо поняття «агресивна поведінка», то сучасні наукові джерела пропонують безліч часто далеко неоднозначних визначень цього поняття. У зарубіжних дослідженнях загальним у всьому різноманітті тлумачень цього поняття є уявлення про те, що агресивна поведінка першочергово має прояви заподіяння шкоди.

Перші спроби проаналізувати явище агресії, намагання зрозуміти причин та механізмів її виникнення, здійснювалися у донауковий період на основі релігійних вірувань, міфології та моральній філософії. У багатьох стародавніх культурах агресію часто приписували надприродним силам або розглядали як прояв божественної волі. Релігійні тексти та вчення часто пояснювали агресивну поведінку, викладаючи її в моральних чи етичних термінах. Покарання за агресію часто розглядали як божественну відплату, що зміцнювала соціальні норми та контроль [15].

Важливо зазначити, що хоча ці ранні погляди на агресію мали вплив на формування суспільних норм і цінностей, вони не обов'язково забезпечували систематичні чи емпіричні пояснення причин агресії. Наукове вивчення агресії як психологічного та соціального явища розпочалося значно пізніше, з розвитком психології та соціології як окремих дисциплін у XIX та на початку XX століть. Дослідники почали досліджувати психологічні, біологічні та екологічні фактори, що сприяють агресивній поведінці, відходячи від суто релігійних чи філософських пояснень.

У XIX столітті розвиток природничих і гуманітарних наук забезпечив певну стимул для науковців щодо усвідомлення агресії та її чинників.

Відомий англійський філософ Т.Гоббс вказував на те, що схильність до агресії є атрибутом поведінки всіх людей. Вчений вказував на три основні причини насильства та війн: суперництво із-за наживи, недовіра або напад в цілях самозбереження та жадоба слави [35].

Віра у вроджені агресивні нахили людей – в те, що здатність бути агресивними по відношенню до інших, принаймні за певних обставин, є частиною нашої фундаментальної людської будови – узгоджується з принципами еволюційної психології. Ч.Дарвін розглядав агресивність (знищення представників свого або чужого виду) як механізм природного відбору. Ця ідея зумовила появу нового підходу до вивчення проблем

агресивної поведінки: агресія є біологічно доцільною формою поведінки, що сприяє адаптації та виживанню живих істот [35].

Агресія виступає феноменом, що має опосередковане відношення до різних виявів соціальної активності. Представники різних психологічних підходів по-різному тлумачать поняття «агресія». Такі вчені, як Р. Броун, Л. Обран-Лембрік, Р. Сміт та інші, пояснюють агресивну поведінку, як самовпевнену та егоїстичну поведінку. У свою чергу А. Адлер, Р. Берон, Д. Річардсон, К. Хорні та ін. визначають агресивну поведінку – фізичну або вербальну – як таку, головною метою якої є завдати болю та шкоди [38].

Агресія – це індивідуальна або колективна поведінка чи дія, направлена на нанесення фізичної чи психічної шкоди чи знищення іншої людини/групи [59].

За А. Бассом агресія – це будь-яка поведінка, яка містить загрозу або заподіює шкоду іншим. Тобто агресивна поведінка – це не завжди про нанесення фізичної шкоди або образи. До неї також ми можемо відносити наклепи, змову із злочинцями і навіть відмову від ніжності та любові [61].

А. Басс описує агресивні дії за трьома шкалами: фізична-вербальна, активна-пасивна, пряма-непряма. Вчений також розробив дихотомічну класифікацію типів агресії, а саме: фізична-активна-пряма (використання зброї задля заподіяння шкоди), фізична-активна-непряма (змова із злочинцем або вбивцею, тобто коли той буде чинити шкоду жертві, а не сам замовник), фізична-пасивна-пряма (намір фізично не дозволяти людині досягти мети), фізична-пасивна-непряма (відмова виконувати завдання), вербальна-активна-пряма (словесна образа або приниження гідності людини), вербальна-активна-непряма (розповсюдження негативних пліток про людину, анонімні листи з погрозами та образами), вербальна-пасивна-пряма (відмова говорити з людиною, відповідати на її слова), вербальна-пасивна-непряма (відмова висловитися на захист людини, яку ображають) [61].

Л. Берковіц та С. Фешбах вважають, що агресивні дії мають містити в собі намір образи, а не просто приводити до певних таких наслідків. Саме критерій наміру дуже проблематичний, тому що він не завжди очевидний. Наприклад, дії стоматолога, який лікує людині зуби та цим спричиняє їй біль, тобто завдає фізичної шкоди, не є агресивними, бо мають інший намір - допомогти пацієнту. Про агресію не можна судити лише за зовнішньою поведінкою. Дж. Каган стверджує, що для думки про агресивність необхідно знати її мотиви, а С. Фешбах наполягає на включенні мотиваційних чинників у визначення агресії [58].

Р. Берон та Д. Річардсон розглядають агресію як будь-яку форму поведінки, яка спрямована на образу або на заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного з собою поводження. На думку вчених, термін «агресія» асоціюється з негативними установками, а саме расизмом та етнічними забобонами, також з такою емоцією як злість та мотивом нанести шкоду або образити людину [59].

Початок етологічного підходу до розуміння агресії і агресивності людини було покладено в працях К. Лоренца. Однією зі складових його теорії є гідравлічна модель емоційного та інстинктивного тиску та його звільнення. Згідно з поглядами вченого, людська агресія не лише може виникати як реакція на якийсь подразник. Психолог стверджував, що сучасна людина страждає від недостатньої розрядки агресивного потягу. Тобто, агресія виступає як певна субстанція, яка вимагає для свого існування специфічної енергії, що керується інстинктами. Саме ця енергія, яка накопичується з часом, «вибухає», навіть без подразника, що дає можливість позбавитися енергетичної напруги [67].

Іноді подразник, який спричинює агресивну поведінку, може бути відсутнім, а бажання позбавитися напруги не зникає. У такому випадку особистість сама шукає цей подразник або моделює відповідну ситуацію, а якщо цього подразника вона не знайшла, тобто не змогла виплеснути

інстинктивну агресивність, то в кінцевому результаті людина «вибухає» у пориві злості. Цей феномен вчений назвав «поведінковою активністю» [18].

Теорія К. Лоренца складається з двох основних частин: перша – “гідравлічна” модель агресії, котра дає уявлення про механізми виникнення такого феноменального явища як агресія; друга – “необхідність”, яка допомагає виживати як самому індивідові, так і його виду. Використовуючи згубну енергію агресивного інстинкту, людина навіть не замислюється над тим, що ця агресивність дісталась їй у “спадок” від природи і обумовлюється процесами внутрішньовидового відбору [67].

Спираючись на дослідження К. Лоренца, можемо припустити, що агресія здатна представляти собою не тільки захисну реакцію щодо вітальних інтересів людини, але й набувати жорстоких, руйнівних імпульсів. Досліджуючи феномен агресії, К. Лоренц і З. Фройд погоджувалися лише з так званою “гідравлічною” концепцією агресивності, проте у їхніх поглядах є низка відмінностей. З. Фройд, висуваючи гіпотезу про інстинкт руйнації, не знаходив підтримки у К. Лоренца, оскільки той вважав що агресія – це не інстинкт у біологічному розумінні, а лише поведінка, яка розвинулася в результаті природнього відбору [67].

К. Андерсон та Б. Бушман визначили агресію як будь-яку поведінку, спрямовану проти іншого індивіда, яка здійснюється прямим (безпосереднім) наміром заподіяти шкоду. У такому випадку зловмисник має бути переконаним, що його поведінка заподіює шкоду жертві, і вона, у свою чергу, бажає уникнути такої поведінки щодо неї. Вчені також виокремили поняття «фізична агресія» – заподіяння шкоди та болю живій істоті, а також пошкодження майна людини, яка є об’єктом агресії [54].

Фрустраційна теорія, яку по-іншому називають гомеостатичною моделлю, була запропонована видатним американським психологом Д. Доллардом. Згідно з цією теорією, агресивна поведінка розглядається як

ситуативний, а не еволюційний процес. До основних положень фрустраційної теорії відносять наступні:

1. фрустрація завжди призводить до агресії в будь-якій формі;
2. агресія завжди є результатом фрустрації [67].

У відношенні спонукання до агресії вирішальне значення мають три фактори: ступінь очікуваного суб'єктом задоволення, від майбутнього досягнення мети, сила перешкоди на шляху досягнення мети та кількості послідовних фрустрацій. Тобто, чим більшою мірою суб'єкт відчуває задоволення, чим сильніше перешкода, чим більша кількість реакцій блокується, – тим сильніший поштовх до агресивної поведінки. Якщо фрустрації впливають поступово, то їхня сила може бути сукупною і це може викликати агресивну реакцію більшої сили [67, с.61].

Однією з найпоширеніших теорій агресії була розроблена Д. Зільманом теорія передачі збудження і негативного афекту. Когнітивна теорія переносу збудження в основному базується на понятті К. Халла про залишкове збудження (теорія потягу) і двофакторної теорії емоцій С. Шахтера. Д. Зільман стверджував, що інтенсивність гніву є функцією, похідною від сили фізіологічного збудження від ситуації та способу пояснення та найменування людиною цієї ситуації та свого стану [48]. Наприклад, водій, який різко зупинився перед пішоходом, який переходить дорогу у неправильному місці, відчуває сильну неприємну фізіологічну реакцію. Якщо пішохід дорослий, водій з великою вірогідністю розлютиться на нього за недбалість. Якщо дорогу буде переходить мала дитина, водій відчує радше полегшення.

Нейтральне фізіологічне збудження, згідно поглядів вчених, може призвести до агресії, якщо людина неправильно інтерпретує його причини. Зокрема, неможливість впоратися з комп'ютером може викликати роздратування та зміщену агресію на колег або членів родини. Хибна атрибуція гніву (інтерпретація власних емоцій як гніву) можлива, коли

людина забула, що причиною її фізіологічного збудження є нейтральний стимул. Між забуванням та спаданням проміжок часу є невеликим.

Теорія соціального наučіння доводить, що агресія – це моделі поведінки, засвоєні в процесі соціалізації через спостереження відповідного образу дій із соціальним підкріпленням. Тобто агресивні реакції засвоюються та підтримуються через спостереження та безпосередню участь в агресивних діях. Ця теорія була розроблена А. Бандурою, який вважав, що агресія регулюється за допомогою зовнішнього заохочення та покарання (матеріальна вигода, неприємні наслідки дій), механізмів саморегуляції (гордість, провина), вікарного підкріплення (спостереження за каранням або винагородою за певні вчинки) [35].

Вікарне наučіння відбувається через моделювання трьох типів: сімейне (при жорстокому поводженні батьків до дітей), субкультурне (наслідування однолітків), символічне через долучення до культури, зазвичай масової, медіа тощо). Теорія соціального наučіння дотепер є найбільш ефективною в передбаченні агресивної поведінки, особливо якщо доступна інформація про агресора і ситуацію його соціального розвитку [1, с. 111-115].

Агресія як намір. Тобто даний критерій виключає ненавмисне заподіяння шкоди жертві. Психолог Е.Фромм вважав випадкове нанесення шкоди “псевдоагресією”. Також варто відзначити, що така течія як психоаналіз під ненавмисною агресією трактує поняття неусвідомленої агресивної мотивації [3].

Е. Фромм запропонував класифікувати агресивну поведінку, виокремивши два її типи: злякїсну та доброякїсну агресію. Злякїсна, на думку вченого, притаманна лише людині та має мету завдати фізичної або моральної шкоди жертві, причому агресор від агресивних дій отримує насолоду. Доброякїсна агресія, на відміну від першої, є біологічно адаптованою версією, яка вкладена у філогенезі та властива не тільки людині, а й тваринам. Такий вид агресивної поведінки виникає миттєво на

реакцію загрози із навколишнього середовища для усунення її самої або причин її виникнення [69].

Якщо аналізувати дослідження агресивної поведінки у вітчизняній психології, то сплеск уваги до цієї проблеми стався дещо пізніше, ніж у країнах Заходу. Зміна в кінці 80-х – 90-х рр. ХХ ст. політичної і соціальної орієнтації в суспільстві, поширення соціальних конфліктів, зростання насильства спричинили те, що феномен агресії опинився в центрі уваги вітчизняної психології. З'являються наукові статі з аналізом даного феномену, його причин та передумов. При цьому більшість матеріалів була присвячена проблемам саме дитячої та підліткової агресії та агресивності (Н.Алікіна, І.Базенков, О.Бовть, С.Васьківська, Е.Гаспарова, Н.Дем'янова, С.Завражин, Є.Заїка, І.Марценківська, І.Масленіков, В.Рахматшаєва, А.Стаценко, Н.Цап та ін.) [3].

Зрештою, мета збереження та зміцнення себе в деяких випадках вимагає від індивіда того, щоб він не давав іншим шкодити собі і тим, про кого він піклується. Агресія щодо інших дозволяє людині також отримати доступ до цінних ресурсів, таких як їжа та бажані партнери, або захистити себе від прямого нападу інших. Також індивід може виражати агресію, коли відчуває, що його соціальний статус знаходиться під загрозою. Отже, якщо агресія допомагає індивідуальному виживанню, то процес природного відбору цілком може змусити людей, як і будь-яку тварину, бути агресивними. Люди повинні вміти проявляти агресію в певних ситуаціях, і природа наділила їх цими навичками [61]. У відповідній ситуації майже всі люди будуть виявляти агресію.

Водночас те, що людина може виявляти агресію, не означає, що вона це зробить. Індивід не обов'язково є еволюційно адаптованим до агресії в усіх ситуаціях. З одного боку, агресія може коштувати дорого, якщо інша особа відповість агресією. Тому ні люди, ні тварини не виявляють агресію постійно. Навпаки, вони вдаються до агресії лише тоді, коли відчувають, що

їм це вкрай необхідно [55]. Реакція тварин на загрозу «стій, бий або втікай» змушує їх іноді нападати, а іноді втікати від ситуації. Люди мають ще більше різноманітних потенційних реакцій на загрозу, лише однією з яких є агресія. Знову ж таки, соціальна ситуація має велике значення. Людина може реагувати бурхливо в ситуаціях, коли їй некомфортно чи страшно, або коли інша людина її провокує, але вона може реагувати спокійніше в інших ситуаціях. Крім того, існують культурні відмінності, тому в одних культурах насильство більш поширене, ніж в інших.

Немає сумніву, що агресія частково генетично зумовлена. Тварин можна виростити так, щоб вони були агресивними, спаровуючи один з одним найагресивніших нащадків [75]. Діти, агресивні в дитинстві, агресивні й у дорослому віці, а однайцеві близнюки більш схожі, ніж різнояцеві, у своїй агресивності та з показниками судимості [63; 66]. Дослідження генетики поведінки виявили, що злочинна та агресивна поведінка корелюють приблизно на 0,70 для однайцевих близнюків, але лише приблизно на 0,40 для різнояцевих близнюків [82].

Існує велика кількість випадків, коли індивіди виявляють агресивну поведінку, спричинену негативним емоційним станом. Це часто спостерігається у випадках, коли особа перебуває у стані гніву, невдоволеності, втомленості чи розчарування. Дослідження підтверджує, що негативні емоції, такі як гнів, можуть служити провідними факторами в ескалації агресивної поведінки.

Особливо важливою є роль негативних подій, що трапляються в житті особи, таких як захворювання, отримання негативної оцінки на іспиті чи несправність автомобіля. В ситуаціях, коли індивід відчуває ряд негативних подій, йому загрожує ризик виникнення неприємних думок та почуттів, які можуть спричинити розвиток агресивної поведінки.

Таким чином, можна стверджувати, що агресія значною мірою обумовлена наявністю негативних емоцій, що виникають внаслідок

негативних подій та супроводжуються відповідними негативними думками. Цей зв'язок між емоційним станом та проявами агресивної поведінки визначає важливий аспект вивчення та розуміння механізмів людської психології [57].

Одним із видів негативного впливу, що посилює збудження, яке відчуває людина, є *фрустрація* [55]. Розчарування виникає, коли індивід відчуває, що не досягає важливих цілей, які поставив перед собою. Розчарування виникає внаслідок невдач та неприємних ситуацій, таких, наприклад, як непередбачувані проблеми з комп'ютером, труднощі у написанні важливої роботи чи невдоволеність розвитком наших соціальних стосунків. Значна частина цього розчарування формується через соціальне порівняння, яке визначає наше сприйняття власного становища у порівнянні з іншими.

Наприклад, отримання низької оцінки порівняно з однокласниками або меншого фінансового винагородження, ніж отримують колеги, може викликати сильне розчарування. Розуміння цього психологічного аспекту соціального порівняння важливо для розгляду впливу суспільного контексту на емоційний стан та психологічний комфорт особистості [55].

Хоча фрустрація є важливою причиною негативного впливу, який може призвести до агресії, є й інші її джерела. Насправді все, що викликає дискомфорт або негативні емоції, може посилити агресію. Розглянемо, наприклад, біль. Берковіц повідомив про дослідження, під час якого учасники відчували біль, опускаючи руки у відро з холодною водою, і було виявлено, що це джерело болю також посилювало наступну агресію. Як інший приклад, відомо, що робота за надзвичайно високих температур також підвищує агресію – коли людині жарко, вона більш агресивна. Гріффіт і Вейтч запропонували студентам заповнити анкети або в кімнатах, де температура була нормальною, або в кімнатах, де температура була вище 32

градусів за Цельсієм. Студенти в останньому випадку виражали значно більше ворожості [56].

Підсумовуючи ранні дослідження агресії, можна зазначити, що перші психологічні узагальнення щодо агресії були спрощені і базувалися на недостатньо широкій емпіричній базі. Наприклад, на думку психолога У. Джеймса, агресивна поведінка зумовлюється інстинктом ворожості, а У.Мак-Дауголл серед 12-ти основних інстинктів людини виокремлював інстинкт агресивності (войовничості) [69]. Вже в 30-х роках ХХ століття американській дослідник Г.Мюррей включив агресію до переліку основних “потреб” людини [21].

Абрахам Маслоу у своїх дослідках і концепціях висвітлював аспекти людської поведінки та мотивації, включаючи й агресію. Маслоу пропонував концепцію ієрархії потреб, де він розглядав п'ять основних рівнів потреб, починаючи від фізіологічних і закінчуючи потребою в самореалізації [78].

Згідно з теорією А. Маслоу, агресія може виникнути внаслідок незадоволення основних потреб. Наприклад, якщо людина відчуває незадоволеність фізіологічних потреб, таких як харчування чи безпека, це може викликати стрес та агресивну поведінку. Агресія також може виникнути, коли фрустровані потреби вищих рівнів, такі як потреба в повазі, соціальному визнанні чи самореалізації.

Важливо відзначити, що А. Маслоу не розглядав агресію як невід'ємну частину людської природи, але трактував її як реакцію на незадоволені потреби. Його теорія допомагає розуміти, як внутрішні та зовнішні чинники можуть впливати на виникнення агресивної поведінки в людей, а також як задоволення потреб може сприяти покращенню психологічного благополуччя та уникненню конфліктних ситуацій [78].

Вітчизняні вчені мали різні погляди на класифікацію видів агресивної поведінки, наприклад, Л. Божович виокремила дві основні форми прояву агресії: пряма фізична дія та словесна агресія через залякування та образу

[18]. Ю.Борисов розділяє агресію на інструментальну (дія, яка здійснюється з метою досягнення конкретної цілі за допомогою агресивної поведінки) та ворожу (спричинення кому-небудь страждання). В. Журбін пропонує класифікувати прояви агресивної поведінки в залежності від ініціативи нападу: ініціативна агресія (агресором є засновник конфлікту) та захисну (коли агресія є реакцією на агресію іншого) [21].

При аналізі агресивної поведінки підлітків та молоді, інтерес викликає класифікація типів агресії, яку розробив А.Стаценко. Дослідник поділяв агресивну поведінку підлітків на три основних типи – ситуативна (тобто та, яка розвивається у певних ситуаціях) та мікросоціально обумовлена агресія (пов'язана з невірними установками особистості, викривленнями в системі її ціннісних орієнтацій) та патологічна агресія (пов'язана з хворобливими змінами психіки людини) [1].

I. Бойко пропонує наступну типологію агресії:

- 1) відкрита агресія – поведінка з високою конфліктністю, частими образами, бійками;
- 2) прихована – агресивна поведінка, яка зовнішньо завуальована;
- 3) адаптивна агресія – стиль поведінки, що відповідає стереотипам даного соціального середовища;
- 4) патологічна агресія – агресивна поведінка, яка обумовлена будь-якими психічними розладами) [1].

Проблема агресивної поведінки особистості є актуальною як у психологічній, так і в природничих (біологія, медицина тощо) та гуманітарних науках (соціологія, кримінологія). Це й обумовило появу низки методологічних проблем. Основною з них є наявність різних визначень, теорій, моделей агресивної поведінки, адже зрозуміло, що, наприклад, психолог не буде підходити до вивчення агресії з тих же позицій, що й медик. Це дозволяє представникам різних наукових течій, залежно від мети і завдань дослідження, вкладати в поняття „агресія” своє значення [15].

Важливо зазначити, що в сучасній науці існують, на перший погляд, два схожих, але одночасно різних поняття: агресія та агресивність. Поняття «агресія» виступає як дія або поведінка суб'єкта. Агресивність, у свою чергу, тлумачиться як психологічна властивість особистості, яка виражається в готовності чинити агресивні дії щодо інших для реалізації поставлених цілей [29].

С. Соловійова визначає агресивність як тенденцію до агресії та вказує на те, що ця особливість в структурі особистості визначає чутливість до ситуацій, які сприяють виявленню агресії. Це, в свою чергу, призводить до посилення вже наявних особистісних рис. Л.Собчик також розглядає агресивність як провідну тенденцію, підкреслюючи, що це ключова індивідуально-особистісна характеристика, яка охоплює вроджені риси темпераменту, особливості характеру і особистісні властивості [29].

Отже, можна зазначити, що існує чотири головних теоретичних перспективи при вивченні агресивної поведінки: теорія інстинкту, теорія спонукання, когнітивні моделі та теорія соціального наuczіння, які описані у цьому розділі. Загалом, можна підсумувати, що агресивна поведінка – це така форма поведінки, яка включає як і фізичну, так і моральну загрозу та завдає шкоду та біль іншим особам. Це визначення стало робочим у нашому дослідженні, присвяченому вивченні чинників агресивної поведінки в юнацькому віці в умовах війни.

## **1.2. Психологічні чинники агресивної поведінки в юнацькому віці**

Агресивну поведінку можна спостерігати у будь-якому віці. Відомо, що найбільша агресивність спостерігається у підлітків, але досить високий ступінь агресії характерний також для юнацького віку. Проблема агресивної особистості та агресивної поведінки у юнацькому віці є особливо актуальною

у сучасному світі. Саме за допомогою вивчення агресивної поведінки юнаків можна отримати ширші уявлення про фактори, які спричиняють агресивність, і ця інформація може допомогти дослідникам зменшити кількість негативних наслідків від такої поведінки, розробляючи та використовуючи різні профілактичні та корекційні методи, стратегії для зменшення ризику насильства.

Підлітковий і юнацький вік є критичними етапами розвитку особистості, що характеризуються значними змінами в поведінці, пізнанні та емоціях під час переходу від дитинства до дорослості [85]. На цьому етапі спостерігається переважання як психопатології, так і агресія. Агресія може мати серйозні негативні наслідки для особистості та суспільства [68]. Розуміння загальних факторів, що впливають на схильність до агресії на цьому етапі, може надати більш чітку картину розвитку агресивної поведінки. Крім того, відомо, що проблеми з психічним здоров'ям (наприклад, проблеми інтерналізації та екстерналізації) часто пов'язані із схильністю до агресії та можуть загострити агресивну поведінку. Розпізнавання складних зв'язків між схильністю до агресії та загальною психопатологією, ідентифікація факторів, які спричиняють цю динаміку, може допомогти визначити стратегії для запобігання розвитку схильності до агресії, ескалації реальної агресивної поведінки під час переходу від юності до дорослого віку, шляхом втручання для усунення конкретних факторів агресії, зменшення стигматизації, що стосується насильства, в розумінні психічного здоров'я.

3. Фрейд, Лоренц та інші психологи, які цікавилися вивченням цієї проблеми, основний акцент робили на важливості індивідуально-психологічних чинників розвитку агресивної поведінки. У своїх пошуках коренів агресивності вони обмежувалися рамками особистісної динаміки, психопатології та біології індивідів, приділяючи значно менше уваги зовнішнім факторам, що зумовлюють розвиток агресивної поведінки [58].

Поведінкові риси юнацької молоді, яка представляє окрему соціально-вікову групу, визначаються конкретними особливостями їхньої агресивної поведінки, які обумовлені складністю вікових характеристик.

Такі дослідники, як М.Кле, А.Лічко та ін. виокремили наступні особливості даного віку [64]:

- *соціально-психологічні*: виявлення реакцій групування з однолітками, часте копіювання один одного, створення нових власних субкультур, реакція емансипації щодо батьків та інших дорослих, виражена конформність до однолітків, відносно низький рівень життєвого досвіду, не повністю сформовані "Я-концепція та самосвідомість, пошук меж дозволеного через девіантні (агресивні) вчинки тощо;
- *психофізіологічні*: з початком настання підліткового віку відбувається гормональна та фізіологічна "перебудова" організму людини. Саме у цей період в крові відзначається раптове зростання рівня статевих гормонів, що, в свою чергу, викликає зміни у процесах центральної нервової системи людини (перевага процесів збудження над гальмуванням, підвищена реактивність тощо);
- *психологічні*: схильність до ризикованих рішень і експериментів, певний егоцентризм у мисленні, наявність амбівалентних тенденцій, почуття "дорослості", орієнтація переважно на теперішній момент, виникнення акцентуацій характеру.

Підлітковий вік та юність прийнято вважати особливо складними, перехідними періодами в житті людини. Юнацький вік характеризується тим, що індивід відчуває гостру потребу якнайшвидше стати дорослим, але при цьому зберігає певну залежність від дорослого. Намагаючись зорієнтуватися у новому життєвому етапі, молода людина відчуває потребу в актуалізації себе як особистості. При неможливості реалізувати свої потреби та задуми у юнаків розвивається агресивна поведінка.

Деякі дослідники зазначають, що агресія в юнацькому віці носить, в більшості випадків, ворожий, а не інструментальний характер, тобто є самоціллю. Цікавою в цьому плані є точка зору Н.Алікіної, згідно якої, в свідомості юнаків емоційний (ворожий) та інструментальний типи агресії не розрізняються, а зливаються в одну дію. Дорослі ж люди на суб'єктивному рівні можуть чітко диференціювати ці типи поведінки [7].

Непряма агресія, поширена серед молоді, може виявлятися у різних формах, завдаючи шкоди та емоційного болю оточуючим. Нижче наведені приклади форм непрямой агресії:

Плітки та поширення неправдивої інформації: юнаки можуть розпускати чутки та брехні про інших, щоб зіпсувати їхню репутацію та завдати емоційних страждань.

Ігнорування та ізоляція: молодь навмисне ігнорує інших, не реагує на їх звернення, або роблять вигляд, що не помічають їх.

Сарказм і їдливі коментарі: вони можуть використовувати сарказм та іронію, щоб принизити інших, висміяти їх почуття та надати їм емоційного дискомфорту.

Емоційний шантаж: маніпуляція дружбою та емоційними зв'язками – ще один поширений метод непрямой агресії. Юнаки можуть шантажувати інших, погрожуючи їм втратою дружби, кохання чи підтримки, щоби змусити їх діяти так, як їм хочеться [33].

Проблема агресивної поведінки розглядається не лише в контексті набутої поведінки, а й з позиції інстинктивної поведінки. Особистість, яка проявляє агресивну поведінку, не завжди походить з агресивної або соціально неблагополучної сім'ї. Сьогодні можна відзначити, що агресивна поведінка є притаманною не лише юнакам, батьки яких демонстрували негативний приклад, але й вихідцям із цілком благополучних сімей. Особливо це стосується осіб з незадоволеним рівнем домагань, який і проявляється у різних видах агресивної поведінки.

Аналізуючи думки вчених щодо агресивної поведінки молоді, можна визначити особливості її проявів: короткочасність реакцій з критичним виходом, висока емоційна зарядженість поведінкових реакцій, імпульсивний характер реагування, високий рівень готовності до агресії.

В. Іванова стверджує, що агресивна поведінка підлітків може виникати як спосіб задоволення потреб у спілкуванні, самовираженні та самоствердженні. Це також може бути реакцією на неблагополучну обстановку в сім'ї та жорстоке ставлення з боку батьків, або спрямовано на досягнення значущої мети [36].

Таким чином, агресивна поведінка юнака – це часто його прагнення продемонструвати незадоволеність зовнішніми умовами та суспільними устроями з метою усунення психологічного дискомфорту або отримання іншого бажаного ефекту.

Також, агресивна поведінка може сформуватися на основі особливостей юнацького віку, зокрема, таких як: вікова криза даного вікового періоду, невпевненість у власному майбутньому, виявлення певних протиріч у власних уявленнях про себе, нездатність реалізувати власні потреби та задуми.

Важливо зазначити, що на агресивну поведінку в юнацькому віці впливають також і психологічні особливості розвитку в даному віковому періоді. Саме у цьому віці формуються самосвідомість та самокритичність особистості. Внаслідок цього людина може виявити певні протиріччя у власному уявленні про себе; виявлення певних протиріч може стати фактором, який впливає на появу агресивної поведінки. Також в юнацькому віці формується максималізм, нетерпимість, непримиренність, які, за наявності несприятливих умов та діяльності, можуть впливати на самоусвідомлення особистості та появу агресивної поведінки [36].

Саме в юнацькому віці агресивність переходить на новий етап, від її розвитку залежить якість спрямованості особистості в майбутнє та

вибудовування життєвої перспективи. Особи цього віку відчують потребу в актуалізації себе як особистості (індивідуалізація, пошук довіреного кола осіб, вибір життєвого шляху). Агресивна поведінка може виникати тоді, коли юнаки не можуть реалізувати означені потреби ані в своєму оточенні, ані в суспільстві. Така ситуація може вплинути на появу девіантної поведінки, оскільки потреб багато, а можливостей мало.

Іншою причиною агресивної поведінки може стати вікова криза юнацького віку. Вона з'являється на тому етапі, коли людина входить у реальне життя зі своїми ідеальними уявленнями про нього. Особі юнацького віку дуже складно спокійно сприймати зміни, які відбуваються у її житті. Вона може бачити в них катастрофу, крах своїх планів та мрій, а також може відчувати невпевненість перед майбутніми змінами та тривогу за майбутнє. Така ситуація викликає потребу позбутися тривоги, яку викликає невідомість, що може проявлятися у сильній агресії проти суспільства. Також, агресивна поведінка може виникати через потребу самоствердження особистості. Індивід вже вважає себе дорослим та може відноситись до представників дорослого покоління з неповагою та зухвалістю [36].

Важливу роль також відіграє самооцінка особистості в юнацькому віці. З першого погляду здається, що індивід з низькою самооцінкою буде більш агресивним, ніж ті особи, які мають високу самооцінку. Але насправді все навпаки. Дослідження виявили, що люди із завищеною або нестабільною самооцінкою більш схильні до гніву та дуже агресивні, коли їхня висока самооцінка знаходиться під загрозою. Наприклад, хулігани в класі – це ті, хто завжди хоче бути в центрі уваги, хто багато думає про себе та не сприймає критику. Схоже, що ці особи мають високу мотивацію захищати власні завищені уявлення про самого себе та реагувати гнівом і агресією, коли їм загрожують [35].

Низька самооцінка провокує значні психологічні дисбаланси, включаючи агресію та насильство [62]. Однак є також дані, які

підтверджують протилежне: деякі дослідження показують, що насильницька поведінка в основному пов'язана з високою самооцінкою [54].

Також відомо, що особи, які вважали себе та однолітків такими, що мають егоїстичні мотиви, були більш агресивними та менш альтруїстичними, ніж діти, яких оцінювали як більш турботливих по відношенню до інших [82, с. 363-375].

Одним із психологічних чинників появи агресії також може виступати особистісна тривожність. Вона, як відомо, пов'язана зі страхом та занепокоєнням. Юнаки, які мають тривожні розлади, частіше здійснюють агресивні дії, але сам зв'язок між агресією та тривогою не зауважують. Тривога часто пов'язана з надмірною стимуляцією через стресове середовище або загрозу в поєднанні з уявною нездатністю не впоратися з певною перешкодою. Навпаки, агресія пов'язана із розчаруванням. Часто, коли тривожність залишається невизнаною, вона може перетворитися в розчарування, яке в кінцевому результаті призводить до агресивної поведінки. Коли тривога перетворюється на гнів, це відбувається тому, що людина, яка виражає його, має прихований страх щодо чогось у своєму житті. Коли люди налякані або стурбовані чимось, вони часто вибирають поводитися агресивно несвідомо, як спосіб відчутти, ніби вони контролюють свою тривогу.

Наукові дослідження, у яких розглядався взаємозв'язок між агресивною поведінкою та тривожністю, здійснювалися такими вченими, як: Дж. Л. Лудін, А. Лукас, С. Робінсон у 2003 році. Вони опублікували дослідницьку статтю під назвою «Реляційна агресія у студентів коледжу: вивчення ролі соціальної тривоги та емпатії». У цьому дослідженні вивчався внесок соціальної тривоги та емпатії в реляційну агресію (іншими словами, соціальний булінг). Дослідження проводилося на 300 студентах коледжу віком від 19 до 25 років за допомогою ієрархічного лінійного регресійного аналізу. Було виявлено, що студенти, які були більш відверто агресивними, і

ті, хто повідомили про більший страх перед негативною оцінкою, були більш агресивними, ніж їхні однолітки [77, с. 430–439].

До інших чинників, які впливають на рівень агресії серед юнаків, можна віднести зовнішні фактори, зокрема, пандемію COVID-19 та спричинені нею обмеження і переживання. Ця пандемія стала однією з найглобальніших проблем людства, яка зачепила увесь світ, включаючи Україну. Ця ситуація вплинула на життя людей, на їх сприйняття світу та психіку загалом. Так, українськими вченими Л. Вольноюю та В. Щербій було проведено теоретичний аналіз впливу пандемії на вияв агресивної поведінки та емпіричне дослідження її гендерних відмінностей в осіб юнацького віку [8].

В результаті дослідження виявлено, що суттєвою ознакою агресивної поведінки особистості було досягнення власних цілей, серед яких і пом'якшення наслідків карантинних обмежень. Молодь, прагнучи подолати стрес, розгубленість, страх, частіше зверталася за допомогою до примітивних захисних механізмів психіки, зокрема й агресії. Примусове обмеження пересування для юнацтва стало причиною: внутрішньоособистісного конфлікту, адже молодим людям не було де зняти психологічну напругу; розвитку відчуття обмеження можливостей і втрати контролю над своєю долею; зниження почуттів спорідненості з іншими, самоефективності та автономії тощо. Наслідком цього у юнаків і юнок стало загострення як депресивних станів, так і станів роздратування, гніву, агресії. Вчені доводять, що з початком пандемії молоді люди почали зауважувати в себе невластиве їм почуття агресії. Юнаки реагували здебільшого злістю та фізичною агресією, агресивно спілкувалися онлайн та спонукали до насильства через інтернет. Молоді дівчата свою тривогу частіше компенсували через аутоагресію; кіберагресія виявлялася через написання ворожих коментарів [9].

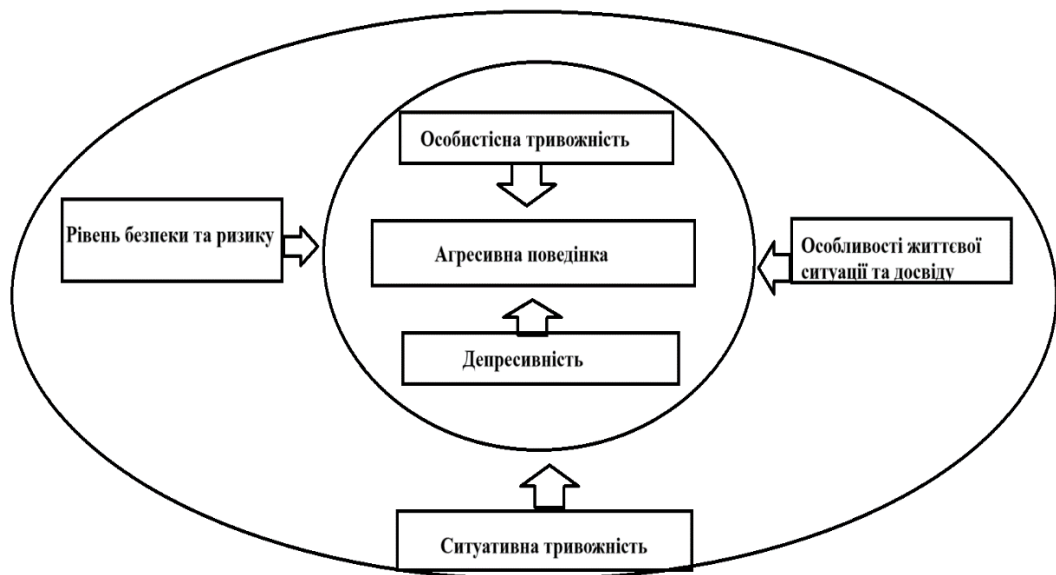
Представники юнацтва – це, насамперед, студентська молодь; у переважній більшості студенти перебувають у процесі особистісного і професійного становлення, пошуку свого місця в суспільстві, в міжособистісному спілкуванні. Дуже часто реакцією на ці труднощі, особливо при невдачах, є прояви агресії, що може погано відбиватися як на конкретній особистості, так і на мікрогрупі, спільноті, суспільстві в цілому.

Вияви агресивної поведінки студентів у різних соціальних сферах життя зумовлюються, насамперед, проблемами навчання, особливостями взаємодії з одногрупниками, викладачами та друзями, проблемним спілкуванням із членами родини, загальною психологічною атмосферою сім'ї, інтимними негараздами, необхідністю поєднувати навчання з роботою тощо. Ці соціально-психологічні негаразди не сприяють професійному становленню студентів і часто провокують вияви різних форм агресивної поведінки [22].

Для українського суспільства і української молоді, зокрема, великим викликом стала війна, яка зачепила кожного та розділила життя українців на «до» та «після». Через складну ситуацію значна кількість молодих людей виїхала на різні контингенти світу, що мало певні наслідки і проблеми різного характеру, включаючи психологічні. Також на їх психоемоційний стан вплинули загроза власному життю і життю близьких, отримані психічні травми, втрати близьких і домівки, необхідність переміщення та інше. Вищезгадані фактори вплинули на кожну особистість по-різному: поява депресивних думок, підвищення рівня стресу та особистісної тривожності тощо. Саме це, як ми припускаємо, могло спричинити зростання проявів агресивної поведінки представників юнацтва, що виконувало функції вивільнення енергії і психічного напруження, яке накопичилося.

Умови війни створюють специфічний і надзвичайно важливий контекст для розуміння агресивної поведінки особистості в юнацькому віці. Зростання агресивності у цьому віці, особливо в умовах військового конфлікту, може

бути обумовлене впливом різних факторів: *зовнішніх і ситуаційних*, які включають рівень безпеки самої особи та її близьких, особливості її життєвої ситуації та досвіду, *внутрішніх*, включаючи, насамперед, особистісні (диспозиційні) характеристики, які під впливом зростання напруги і стресу стають більш виразними: рівень тривожності, депресивність. На Рис 1.1 представлена теоретична модель, яка відображає інтегрований підхід до дослідження взаємодії цих факторів для глибшого розуміння агресивної поведінки у юнацькому віці в умовах війни.



**Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження.**

Агресивна поведінка особистості у контексті дослідження розглядається як комплекс поведінкових патернів, які спрямовані на завдання шкоди іншим, включаючи фізичну, вербальну та реляційну агресію. Вона є головним об'єктом вивчення, і буде охарактеризована через аналіз проявів агресивної поведінки, її інтенсивності та частоти в умовах війни. Особистісна тривожність відображає ступінь вразливості особистості до стресових ситуацій, яка може актуалізуватися посилитися в умовах воєнного стану.

У дослідженні також вивчається особистісна тривожність, оскільки перевіряється припущення про те, що її рівень вираженості пов'язаний з інтенсивністю і характером проявів агресивної поведінки особистості в юнацькому віці, а, отже, важливим є розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі цього взаємозв'язку. При цьому ситуативна тривожність визначає реакції особистості на конкретні стресові ситуації, які виникають в середовищі життєдіяльності особистості і які можуть значно варіювати за параметрами безпеки, ризику, комфорту, звичності для особи. Аналіз рівня ситуативної тривожності дає можливість виявити та охарактеризувати вплив стресових умов на агресивну поведінку, а також використання нею певних адаптаційних стратегій.

Депресивність як диспозиційна риса особистості характеризується наявністю симптомів внутрішньої негативності та втрати інтересу до навколишнього світу. Дослідження рівня депресивності дає змогу виявити, чи має цей фактор зв'язок з вираженістю агресивної поведінки в умовах війни.

Врахування зовнішніх та ситуативних чинників та особливостей – особливостей життєвої ситуації та досвіду, рівень безпеки та ризику – включає в себе аналіз контексту війни, досвіду втрат та змін у соціальному середовищі. Особливості життєвої ситуації слугують фундаментом для розуміння впливу зовнішніх факторів на формування агресивної поведінки юнацької молоді та її можливих психологічно-індивідуальних чинників.

## **Висновки до розділу 1**

Проблема агресивної поведінки є однією з найбільш актуальних в психологічній науці. Більшість спеціалістів визначають агресію, як поведінку, яка спрямована на заподіяння шкоди іншій живій істоті. Таким

чином, головними моментами при визначенні агресії виступають нанесення шкоди та навмисність таких дій.

Агресивна поведінка людини має багато форм прояву, що зумовлює існування в психології різних типологій агресії. До основних типів агресії відносяться: фізична та вербальна, активна та пасивна, пряма-непряма, ворожа та інструментальна, “доброякісна” (агресія як самозахист) та “зляюкісна” (деструктивна), індивідуальна та соціально-групова, ситуативна, мікросоціально обумовлена та патологічна.

Розуміння агресії пройшло довгий еволюційний шлях від релігійних тлумачень та морально-філософських уявлень до наукового вивчення, що базується на психології, біології та соціології. Первісні уявлення про агресію, пов'язані із надприродними силами та божественною волею, впливали на формування соціальних норм і цінностей, але не надавали систематичних чи емпіричних пояснень її причин. Значний внесок у розвиток наукового розуміння агресії зробили дослідники, зокрема Т. Гоббс, який визначав основні причини насильства, а також Ч. Дарвін, який розглядав агресивність як механізм природного відбору. Віра у вроджені агресивні нахили людей відповідає принципам еволюційної психології, що вбачає агресію як біологічно обґрунтовану форму поведінки, спрямовану на адаптацію та виживання.

Агресія може мати еволюційно адаптовані причини, пов'язані з метою забезпечення виживання та зміцнення себе в різних ситуаціях. Водночас, вчені наголошують, що можливість агресії не обов'язково вказує на її автоматичну виявленість, адже вибір реакції залежить від соціальної ситуації, існують культурні відмінності. Тож, поряд з визнанням певної міри генетичної зумовленості агресії, багато дослідників також відзначають важливість контексту та ситуацій, в яких виявляється агресія, і підкреслюють, що не завжди вона є еволюційно адаптованою у всіх випадках. У дослідженнях також підкреслюється велике значення емоцій у

виявленні агресивної поведінки, особливо негативних емоцій, що виникають в результаті негативних подій та супроводжуються відповідними думками.

Щодо теоретичних підходів до вивчення агресивної поведінки особистості, то в психології представлено чотири головні теорії:

1. Теорії інстинкту: представниками цього погляду на агресію є З. Фройд та К. Лоренц. За цією теорією, агресивна поведінка виникає через генетичну та конституційну схильність індивіда до неї. Така поведінка виступає адаптацією до середовища життя.
2. Другий напрямок пов'язує агресію з фрустрацією, тобто тут вже враховується можливість зовнішнього (соціального) впливу. Розроблялась ця теорія Дж. Долларом, Н. Міллером та Л. Берковіцом.
3. Когнітивна теорія переносу збудження запропонована Д. Зільманом. У цьому напрямку досліджується характер інтерпретації індивідом чийось дій як загрозливих та провокаційних.
4. Теорія соціального навчіння (А. Бандура) базується на тому, що агресія – це соціальне явище, а агресивні реакції засвоюються та підтримуються через спостереження та безпосередню участь в агресивних діях.

Основними причинами, які зумовлюють агресивну поведінку в юнацькому віці виступають такі чинники, як: біологічні, соціальні та психологічні. До останніх можна віднести: самооцінку, рівень тривожності, несформованість навичок самоконтролю поведінки, психічні відхилення, деструктивна поведінка, особистісні негативні установки, акцентуації характеру, хронічний стрес, посттравматичний стресовий розлад, розлади поведінки тощо.

Агресія в юнацькому віці носить здебільшого ворожий, а не інструментальний характер, тобто є самоціллю. Також агресивна поведінка юнака – часто це його прагнення продемонструвати незадоволеність зовнішніми умовами та суспільними устроями з метою усунення

психологічного дискомфорту або отримання іншого бажаного ефекту. Іншою причиною агресивної поведінки може стати вікова криза юнацького віку. Вона з'являється на тому етапі, коли індивід, маючи певні ідеальні уявлення про навколишній світ, зустрічається з реальністю. Чинником появи агресії в юнацькому віці може виступати особистісна та ситуативна тривожність, яка пов'язана зі страхом та занепокоєнням.

Теоретична модель дослідження зв'язку агресивної поведінки юнацької молоді з індивідуально-психологічними особливостями базується на положеннях інтегративного підходу до вивчення агресивної поведінки, з урахуванням специфічних умов і впливів війни. Аналіз особистісної та ситуативної тривожності, депресивності, а також особливостей життєвої ситуації і досвіду дозволить глибше розкрити психологічні механізми, які стоять за агресивною поведінкою у юнацькому віці в умовах війни. Дослідження за цією моделлю може зробити вагомий внесок у розробку ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики агресивної поведінки серед молоді в умовах воєнного конфлікту.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

#### **2.1. Організація та вибірка дослідження індивідуально- психологічних чинників агресивної поведінки особистості в юнацькому віці в умовах війни**

У цьому підрозділі описана організація та вибірка дослідження індивідуально-психологічних чинників агресивної поведінки юнаків у період війни. У результаті теоретичного дослідження було з'ясовано, що психологічні чинники появи агресії можуть бути обумовлені індивідуально-психологічними особливостями особистості та способами її реагування на актуальні життєві обставини і притаманні для даного віку кризи.

Мета та завдання дослідницької роботи визначили напрям та структуру емпіричного дослідження психологічних чинників агресивної поведінки юнацької молоді в умовах війни. Для досягнення мети та завдань дослідження було визначено чинники, які впливають на прояв агресивної поведінки молоді, а саме: особистісна та ситуаційна тривожність, депресивність та ворожість, що було показано в описі концептуальної моделі дослідження в підрозділі 1.3.

Відповідно до представленої теоретичної моделі дослідження (Рис. 1.1) було розроблено операційну модель (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Операційна модель дослідження психологічних чинників агресивної поведінки в юнацькому віці в умовах війни**

<b>Досліджувані компоненти</b>	<b>Параметри</b>	<b>Психодіагностичні методики</b>
Внутрішні (диспозиційні) чинники	Особистісна тривожність	Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна
	Депресія	Опитувальник «Шкала депресії Бека».
	Ворожість, агресивність	«Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки» (адаптація А.К. Осницького)
Зовнішні та ситуативні чинники	Ситуаційна тривожність	Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна
	Особливості життєвої ситуації і досвіду опитуваних	Авторський опитувальник

Відповідно до операційної моделі була розроблена спеціальна програма емпіричного дослідження на основі комплексу методик, спрямованих на вивчення агресивної поведінки, з урахуванням виокремлених чинників агресії, а також основних психометричних вимог до психодіагностичного інструментарію.

В умовах воєнних дій на території України слід очікувати, що агресивна поведінка особистості юнацького віку також залежить від зовнішніх чинників – обставин та ситуацій, які трапляються на життєвому шляху особистості, насамперед, тих обставин, які виникли внаслідок військових дій. За допомогою спостереження можна легко виявити прояви

агресії у цьому віці, але для докладного вивчення та підтвердження індивідуально-психологічних чинників даної деструктивної поведінки психологи використовують спеціальні методики діагностики агресивності.

Дослідження специфіки та чинників агресивної поведінки юнацької молоді здійснювалося протягом 4-ох місяців за допомогою таких методик, як:

1. «Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки» (адаптація А. Осницького).
2. Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна.
3. Опитувальник «Шкала депресії Бека».
4. Авторський опитувальник, спрямований на отримання біографічних даних, а також даних про досвід переживання особливої життєвої ситуації в умовах війни.

Таким чином, емпіричне дослідження проводилося у два етапи:

1. Констатувальний етап. Проведення психологічного опитування серед юнацької молоді з метою діагностування рівня вищезазначених чинників агресивної поведінки та самої агресії на основі визначених емпіричних показників за допомогою підбраного нами комплексу психодіагностичних методик. Аналіз отриманих результатів та написання висновку. Цей етап включав наступні завдання:
  - дослідити індивідуально-психологічні чинники агресивної поведінки юнацької молоді під час війни, враховуючи дані про вік опитуваних та місце знаходження (за кордоном, на території України, де немає загрози артилерійським обстрілам з боку Російської Федерації та на території України, де відбуваються бойові дії);
  - проаналізувати взаємозв'язок між проявом агресивної поведінки та місце проживання молоді;

– проаналізувати взаємозв'язок між рівнем депресії, особистісної/ситуативної тривожності, ворожості та агресивною поведінкою.

2. Розробка рекомендацій щодо психологічної допомоги юнацькій молоді. Даний етап дослідження передбачав розробку рекомендацій для психологів, які працюють з юнацькою молоддю в умовах війни.

Вибірку досліджуваних склали студенти КНУ імені Тараса Шевченка та особи у віці 18-23 рік в загальній кількості 131 особа. У зв'язку із складною теперішньою ситуацією в Україні, дослідження проводилося за допомогою онлайн-тестування.

Дані, що були отримані під час проведення емпіричного дослідження, піддавалися опрацювання за допомогою методів статистичного аналізу: однофакторний дисперсійний аналіз за методом Уелча, кореляційний аналіз. Опрацювання результатів дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS.

## **2.2. Обґрунтування психодіагностичних методик дослідження**

У цьому підрозділі детально описано психодіагностичні методики дослідження, які використовувалися для дослідження визначення зв'язку впливу індивідуально-психологічних чинників на прояв агресивної поведінки особистості в юнацькому віці.

Методика *«Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса–Даркі» (адаптація А.К. Осницького)*. Методика є опитувальником, яка була створена двома вченими А. Бассом та А. Даркі у 1957 році. Її основним завданням є діагностика агресивних та ворожих настроїв. Даний опитувальник для визначення агресивних та

ворожих реакцій людини являє собою важливий інструмент у сфері психологічної діагностики і відповідає меті і завданням нашого дослідження.

Розробка опитувальника базується на теорії агресії та неприязні, яку представили А. Басс та А. Даркі. Ця теорія стверджує, що агресія є вродженою частиною людської природи, і визначає різні аспекти агресивної поведінки як важливі для розуміння психічного стану особистості.

Опитувальник складається з ряду питань, що оцінюють різні аспекти агресивної та ворожої поведінки. Питання охоплюють реакції на конфлікти, ставлення до інших людей, а також вияви агресії в різних сценаріях. Важливою особливістю є те, що опитувальник дозволяє оцінити не лише кількість проявів агресії, але й їхній характер, інтенсивність та контекст.

При створенні анкети автори спиралися на положення про те, що агресивну поведінку можна розділити на два основних типи:

- 1) мотиваційна агресія як самоцінність;
- 2) інструментальна агресія як засіб.

Ця методика дозволяє об'єктивізувати та диференціювати різноманітні прояви агресії та ворожості, які вчені представили у таких типах реакцій: фізична агресія (спрямування фізичної сили на іншу людину), непрямая агресія (обхід агресії, спрямованої на іншу людину або кого-небудь), роздратування (прояв негативних почуттів при найменшому порушенні), негативізм (манера в поведінці пасивного опору активним діям, протистояння звичаям і законам), образа (зздрість і ненависть до оточуючих за реальні та уявні вчинки), підозрілість (недовіра та обережність в ставленні до людей, щоб вірити, що інші планують і завдають шкоди), вербальна агресія (вираження негативних почуттів через зміст словесних вигуків), почуття провини (можливе переконання, що вона погана людина, а також усвідомлення нею каяття).

Сам опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробуваний повинен дати ствердну («так») або негативну («ні») відповідь. Відповіді

оцінюються за вісьмома шкалами, індекс ворожості та агресії аналогічно. При цьому звертається увага на можливість досягнення чіткого значення, що демонструє ступінь агресії. Підсумовуючи отримані відповіді, можна встановити рівень різних типів виявів агресивності.

Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Даркі є потужним інструментом для розуміння та вивчення агресивної поведінки. Застосування цієї методики у психологічних, клінічних та соціальних контекстах надає можливість ефективно працювати над питаннями конфліктів та забезпечує підґрунтя для розробки стратегій профілактики агресії та насильства серед молоді.

Методика *«Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна»*. Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Спілбергером і адаптована Ю. Ханіним.

Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність – це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги, що розвивається за конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Використання даної методики у дослідженні є обґрунтованим, оскільки цей інструмент дозволяє глибше розкрити психологічні аспекти та механізми, що лежать в основі особистісної та ситуативної тривожності, які можуть впливати на зростання агресивної поведінки серед молоді під час війни.

«Шкала реактивної і особистісної тривожності» є визнаним інструментом для вимірювання тривожних станів у різних ситуаціях; вона дозволяє оцінити як реактивну, тобто ситуативну тривогу, так і особистісну тривогу, пов'язану із загальною тенденцією до тривожності. Це важливо при вивченні взаємозв'язку з агресивною поведінкою, оскільки тривожність може бути як причиною, так і реактивним фактором до агресії.

Методика дозволяє розрізнити різні типи тривоги, такі, як тривога перед конкретним подією чи ситуацією (реактивна тривога), і тривога, яка є стійкою та притаманною особистості (особистісна тривога). Ця розширена класифікація тривожності дозволяє більш точно визначити, які аспекти тривоги можуть бути пов'язані з конкретними проявами агресивної поведінки.

Дана методика включає в себе 40 запитань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в даний момент?») та 21-40 для визначення особистісної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності для шкали реактивної тривожності: 1 – немає, це не так, 2 – мабуть так, 3 – вірно, 4 – цілком вірно. Для шкали особистісної тривожності: 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

Враховуючи вищезгадані фактори, використання «Шкали реактивної і особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна» в дослідженні взаємозв'язку агресивної поведінки та тривожності надає комплексний підхід до вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі цих явищ.

Методика-опитувальник *«Шкала депресії Бека»*. Цей інструмент дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів. Окрім цього, за допомогою цієї шкали можна оцінити ключові симптоми депресії, включаючи настрій, песимізм, відчуття невдачі, незадоволення собою, провину, покарання, самозвинувачення, дратівливість, відстороненість від спілкування тощо.

Сам опитувальник був розроблений і опублікований в 1961 році вченим-психологом Аароном Т. Беком і його колегами. Він розроблений на основі клінічних спостережень і дозволяє виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії. Цей опитувальник включає в себе 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, відповідних специфічним проявам депресії. Ці твердження ранжовані в міру збільшення питомої вкладу симптому в загальну ступінь тяжкості депресії.

Дана методика надає системний та об'єктивний підхід для вимірювання рівня депресії, що є інформативним інструментом для вивчення психічного стану юнацької молоді. «Шкала депресії Бека» відома своєю високою об'єктивністю та надійністю як інструмент психодіагностики. Її запитання ретельно складені і підлягають стандартизованому оцінюванню. Це особливо важливо при дослідженні великих груп молоді, де необхідно мати надійні дані для встановлення зв'язків між рівнем депресії та агресивною поведінкою.

У дослідженні також використовується авторський опитувальник, який спрямований на вивчення особливих життєвих ситуацій та досвіду в умовах війни( місце перебування респондента, наявність стресової чи травматичної ситуації, яка була спричинена воєнними діями, матеріальної або духовної втрати тощо) для кращого розуміння впливу середовища на агресивну поведінку, депресивність, особистісну та ситуативну тривожність. Опитувальник складається з 10 запитань і має на кожне питання 3 варіанти відповідей: «Так», «Частково» та «Ні».

## **Висновки до розділу 2**

Обґрунтовано організацію емпіричного дослідження, вибірку та використання психодіагностичних методик для вивчення індивідуально-

психологічних чинників агресивної поведінки в юнацькому віці в умовах війни. Для проведення емпіричного дослідження використано методики: «Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса–Дарки» (адаптація А. Осницького), опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера–Ханіна, опитувальник «Шкала депресії Бека», авторський опитувальник дослідження досвіду переживання особливої життєвої ситуації в умовах війни, використання яких дозволяє отримати емпіричні дані, що допоможе визначити, як воєнні дії, стрес, рівень депресії, особистісної та ситуативної тривожності впливають на агресивні прояви особистості в юнацькому віці.

### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня особистісної тривожності та депресивності в юнацькому віці

Опитування за допомогою розробленого нами опитувальника дозволило виявити життєвий і подієвий контекст, пов'язаний з війною, та зумовлені ним переживання досліджуваних. Відповідно до результатів, отриманих за допомогою опитувальника, більшість осіб (82,4%) перебувають на території України, де все більш-менш спокійно; 10,7% опитаних знаходяться за кордонами України; а 6,9% перебувають на території України, де ведуться воєнні дії. (В наступному підрозділі буде презентовано результати порівняння рівнів агресії, депресії і тривоги в цих 3-х підгрупах.)

У житті 32,8% юнаків та дівчат виникали події, пов'язані з воєнними діями, які залишили їм важкий емоційний слід. У 22,9% опитаних таких подій не виникало, у 44,3% виникали частково.

На запитання «Чи переживали Ви стресову ситуацію чи травматичну подію, яка пов'язана з воєнними діями?» 43,5% опитаних юнацького віку відповіли «Так», 42% відповіли «Частково», і лише 14,5% осіб таких подій не переживали.

11,5% респондентів брали участь у військових діях або інших подіях, пов'язаних із війною, 16,8% – брали часткову участь. Але більшість опитаних (71,8%) участі в таких подіях не брали.

На запитання «Чи переживали Ви втрату близьких членів родини або друзів через воєнні події?» 72,5% опитаних відповіли «Ні», 27,5% відповіли «Так».

Також визначено, що 6,1% опитаних втратили (10,7% втратили частково) своє житло або основні матеріальні блага через війну. Однак у більшості опитаних (83,2%) таких втрат не було.

39,7% досліджуваних мали, а 23,7% частково мали досвід евакуації чи переміщення через військові дії. У 36,6 % опитаних такого досвіду не було.

На запитання «Чи відчували Ви зміни у своєму психологічному стані через війну?» 50,4% осіб юнацького віку відповіли «Так», 35,9% відповіли «Частково», і лише 13,7% відповіли «Ні».

Крім цього, 33,6% опитаних зазначили, що війна вплинула (40,5% – що війна вплинула частково) на соціальні відносини (з друзями, родиною тощо). У 26% досліджуваних змін у соціальних відносинах не відбулося.

Також на питання «Чи стикалися Ви з нестачею засобів для задоволення основних потреб (харчування, житло, медична допомога) через воєнні обставини?» 14,5 % осіб відповіли «Так», 22,1 % відповіли «Частково», і 63,4% відповіли «Ні».

Отже, можемо підсумувати, що значна частина опитаних проживає в регіонах України, де ситуація є відносно стабільною, однак деякі з опитаних знаходяться близько зони воєнних дій. Відповіді респондентів підтвердили, що війна залишила значний емоційний відбиток на їхньому житті через особисті переживання пов'язані з бойовими діями, втратами близьких, а також через необхідність покинути свій дім. Багато опитаних відчували зміни у своєму психологічному стані та соціальних відносинах, а також стикалися з труднощами в забезпеченні основних потреб.

У Таблиці 3.1 наведені результати опитування респондентів за методикою Басса-Даркі.

Як видно з Таблиці 3.1, найбільш високі рівні мають такі прояви агресії, як вербальна агресія (67,9%) та роздратування (55% опитаних), також досить сильно виражені підозрілість (27,5% опитаних мають високий рівень)

та почуття провини (21,4%). Охарактеризуємо детальніше вираженість різних видів агресивної поведінки.

*Таблиця 3.1*

**Результати опитування за методикою діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса–Даркі**

Шкали опитувальника	Кількість опитаних, у %		
	низький рівень	середній або підвищений рівень	високий або дуже високий рівень
Фізична агресія	26,0	67,9	6,1
Непряма агресія	2,3	95,4	2,3
Роздратування	2,3	42,7	55,0
Негативізм	33,6	56,5	9,9
Образа	20,6	66,4	13,0
Підозрілість	13,7	58,8	27,5
Вербальна агресія	6,1	26,0	67,9
Почуття провини	16,8	61,8	21,4
Індекс ворожості	29,0	67,2	3,8
Індекс агресивності	0	40,5	59,5

Фізична агресія – це вид агресивної поведінки, що виражається у фізичному насильстві проти інших осіб, наприклад, биття, штовхання, або інші дії, які можуть завдати фізичної шкоди. Для більшості юнаків та дівчат характерний середній або підвищений рівень фізичної агресії (67,9%), низький рівень мають 26,0 % досліджуваних.

Непряма агресія – це форма агресивної поведінки, яка виражається через маніпуляції, поширення чуток, ігнорування або інші дії, що мають на меті завдати шкоди репутації чи соціальному становищу іншої особи без використання фізичної сили. 95,4% респондентів мають середній або підвищений рівень даного виду агресії.

Роздратування – стан, при якому людина легко дратується або втрачає терпіння в ситуаціях, які зазвичай не мають викликати таку реакцію. Для більшості опитаних (55%) характерний високий або дуже високий рівень роздратування, а для 42,7% – середній або підвищений.

Негативізм – це ставлення або поведінка, яка характеризується постійною скептичністю, неприйняттям або опозицією до інструкцій або пропозицій інших осіб. У 56,5% юнаків визначено середній або підвищений рівень негативізму, у 33,6% – низький.

Образа – це відчуття гніву і засмучення, яке люди часто відчувають, коли до них ставляться несправедливо. Більшість осіб (66,4 %) продемонстрували середній або підвищений рівень.

Підозрілість – це тенденція постійно вбачати зловмисний намір або обман у діях інших, часто без об'єктивних причин; стан, коли людина відчуває недовіру, сумніви та обережність щодо інших людей. У 58,8% юнаків виявлено середній або підвищений рівень підозрілості.

Вербальна агресія – це використання слів для вираження негативних почуттів. Включає крики, образи та загрози. Низький рівень по даній шкалі опитувальника виявлено лише у 6,1 % осіб. У 26 % юнаків визначено середній, або підвищений рівень, а у більшості (67,9 %) – високий або дуже високий.

Почуття провини – переконання особи в тому, що він є поганою людиною, робить зло. Для 61,8% опитаних визначено середній або підвищений рівень почуття провини.

Індекс агресивності – це показник, який вимірює рівень агресивної поведінки індивіда. Цей показник складається з результатів за шкалами Фізична агресія, Роздратування, Вербальна агресія. Зафіксовано, що низького рівня індексу агресивності не має жоден з опитаних респондентів. Для 59,5% характерний високий або дуже високий рівень, а для решти (40,5 %) – середній або підвищений.

Індекс ворожості – це оцінка, яка вимірює рівень ворожих настроїв індивіда, її антипатію до інших або схильність до конфліктів. Визначається як середнє арифметичне шкал Образа та Підозрілість. 67,2% опитаних юнацького віку продемонстрували середній або підвищений рівень за даною шкалою, у 29% визначено низький рівень.

Результати опитування за методикою реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна наведені в Таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

**Результати опитування за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна**

Рівень	Кількість опитаних, у %	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	5,3	3,8
Помірний	28,2	32,8
Високий	66,4	63,4

Як видно з Таблиці 3.2, значна частина опитаних юнаків (66,4%) має високий рівень реактивної тривожності, що означає їх схильність до інтенсивних та часто неадекватних емоційних реакцій на стресові події. Це може негативно впливати на їхнє повсякденне життя та психологічний стан. Середній рівень реактивної тривожності виявлено у 28,2% опитаних, тоді як низький рівень спостерігається лише у 5,3%.

Схожі результати було отримано за шкалою особистісної тривожності. Більшість осіб юнацького віку (63,4%) продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, тобто вони мають схильність до переживання тривоги незалежно від конкретних обставин. Середній рівень особистісної тривожності мають 32,8% опитаних, в той час як низький рівень спостерігається у лише 3,8% респондентів.

В Таблиці 3.3 продемонстровано результати дослідження за методикою депресії Бека. Визначено, що 57,3% опитаних мають результати у межах норми, що свідчить про відсутність у них симптомів депресії. Однак, решта осіб юнацького віку демонструють ознаки депресії різного ступеня: легка депресія зафіксована у 18,3% опитаних – вона характеризується мінімальними порушеннями щоденної активності та настрою; помірна депресія виявлена у 14,5% юнаків – вона впливає на здатність до навчання та соціальної взаємодії; важка депресія, яка може призвести до значних обмежень у життєдіяльності та потреби у професійній допомозі, встановлена у 9,9% респондентів.

Таблиця 3.3

#### Результати опитування за методикою «Шкала депресії Бека»

Рівень депресії	Кількість опитаних, у %
Норма	57,3
Легка депресія	18,3
Помірна депресія	14,5
Важка депресія	9,9

Оскільки більшість вибірки склали жінки, які, як зазвичай прийнято вважати, є більш емоційними, було проведено порівняння всіх досліджуваних показників залежно від статі респондентів (Табл. 3.4)

Таблиця 3.4

#### Порівняння результатів опитування залежно від статі

Шкали опитувальників	Середній бал за шкалами опитувальників		р
	жіноча стать, n = 95	чоловіча стать, n = 35	
Фізична агресія	46,4 ± 1,9	52,3 ± 2,78	0,102
Непряма агресія	34,9 ± 1,2	32,7 ± 2,61	0,374
Роздратування	65,0 ± 2,33	57,8 ± 4,24	0,125

Негативізм	39,8 ± 2,42	41,1 ± 3,75	0,769
Образа	33,9 ± 1,93	34,7 ± 3,46	0,834
Підозрілість	42,7 ± 2,34	35,4 ± 3,9	0,109
Вербальна агресія	84,4 ± 3,36	85,8 ± 5,7	0,834
Почуття провини	53,4 ± 2,51	49,7 ± 4,63	0,458
Індекс ворожості	38,6 ± 1,69	35,4 ± 3,05	0,335
Індекс агресивності	65,3 ± 2,0	65,5 ± 3,37	0,978
Реактивна тривожність	49,0 ± 1,09	46,4 ± 1,19	0,181
Особистісна тривожність	50,8 ± 1,09	44,5 ± 1,24	0,002 *
Рівень депресії	14,0 ± 1,09	10,1 ± 1,36	0,047 *

Примітка. \*  $p \leq 0,05$

З Таблиці 3.4 бачимо наявність значущих відмінностей між жінками і чоловіками за шкалами «Особистісна тривожність» ( $p = 0,002$ ) та «Рівень депресії» ( $p = 0,047$ ). Тобто серед опитаних, дівчата мають вищий рівень особистісної тривожності та депресії, ніж хлопці. Це можна пояснити тим, що жінки, як правило є більш вразливими і частіше ніж чоловіки демонструють тривожні та депресивні розлади. Такого ж висновку дійшли в своїх роботах Н. П. Сергієнко, А. А. Перепьолкін, Н. О. Марута та Л. Т. Сновида [31; 43].

Щодо причин різниці у поширеності емоційних розладів серед жінок і чоловіків, то зазвичай називаються такі: 1) фізіологічні відмінності, що роблять жінок більш чутливими до зовнішніх негативних факторів; 2) рольова напруга, яка є причиною більшої кількості стресогенних факторів у житті жінок; 3) гендерно відмінні поведінкові норми, котрі впливають на те, що негативні емоційні стани частіше переживають жінки [19].

Водночас не було виявлено значущих відмінностей щодо загально показника агресивності та окремих показників різних видів агресії.

### **3.2. Психологічні особливості агресивної поведінки в юнацькому віці в умовах війни**

Оцінювання відмінностей у результатах опитування, які залежать від місця проживання учасників, було проведено за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу за методом Уелча. Для кожної шкали опитувальника були сформульовані наступні гіпотези:

Нульова гіпотеза ( $H_0$ ): середні значення за шкалами опитування серед трьох порівнюваних груп є рівними.

Альтернативна гіпотеза ( $H_1$ ): середні значення за шкалами опитування серед трьох порівнюваних груп не є рівними.

Рівень значущості було встановлено на рівні  $\alpha = 0,05$ .

У Таблиці 3.4 представлені результати аналізу рівнів агресивності серед опитованих, отримані за методикою Басса-Даркі, які проживають в Україні та за її межами, із зазначенням р-значень для кожної шкали. Статистично значущих відмінностей між рівнями агресивності юнаків, які проживають в Україні, та тих, хто перебуває за кордоном, не було виявлено, адже всі р-значення перевищують встановлений рівень значущості.

Тому, незважаючи на різницю в умовах проживання та можливі впливи військових дій, загальний рівень агресивної поведінки осіб юнацького віку не показує статистично значущих відмінностей.

Таблиця 3.4

**Результати опитування за методикою діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса–Даркі залежно від місця знаходження**

Шкали опитувальника	Середній бал опитаних, що знаходяться ...			p
	за кордонами України n = 14	на території України, де відносно спокійно n = 108	на території України, де ведуться воєнні дії n = 9	
Фізична агресія	48,57 ± 4,79	48,24 ± 1,76	46,67 ± 6,45	0,97
Непряма агресія	34,29 ± 2,71	34,44 ± 1,23	34,67 ± 5,81	0,998
Роздратування	61,29 ± 4,27	64,27 ± 2,26	53,78 ± 10,91	0,582
Негативізм	42,86 ± 7,81	40,74 ± 2,2	35,56 ± 8,68	0,818
Образа	32,79 ± 5,05	35,08 ± 1,88	28 ± 5,89	0,523
Підозрілість	45,0 ± 7,47	40,74 ± 2,25	38,89 ± 3,51	0,757
Вербальна агресія	91,0 ± 9,24	84,26 ± 3,16	85,22 ± 11,07	0,798
Почуття провини	57,36 ± 6,23	53,37 ± 2,47	37,89 ± 8,01	0,175
Індекс ворожості	39,14 ± 5,44	38,2 ± 1,66	33,78 ± 3,14	0,463
Індекс агресивності	67,0 ± 5,32	65,61 ± 1,87	61,78 ± 7,84	0,865

У Таблиці 3.5 наведено результати опитування за методиками «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна і «Шкала депресії Бека» залежно від місця знаходження досліджуваних. Тут також не виявлено статистично значущих відмінностей у результатах. Це свідчить про те, що рівень тривожності та депресії є однаковим у юнаків та дівчат, які зазнають впливу військових дій безпосередньо, та у тих, хто перебуває у безпечних умовах за кордоном.

Таблиця 3.5

**Результати опитування за методиками «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна і «Шкала депресії Бека» залежно від місця знаходження**

Шкали опитувальника	Середній бал опитаних, що знаходяться ...			p
	за кордонами України n = 14	на території України, де відносно спокійно n = 108	на території України де ведуться воєнні дії n = 9	
Реактивна тривожність	49,5 ± 2,88	48,67 ± 0,93	43,78 ± 4,03	0,495
Особистісна тривожність	52,14 ± 3	49,35 ± 0,98	44,44 ± 3,99	0,346
Рівень депресії	19,29 ± 4,11	12,93 ± 0,96	9,11 ± 3,75	0,228

Отриманий результат, на нашу думку, можна пояснити, з одного боку, певною адаптацією до проживання в умовах війни та розвитком психологічної стійкості в осіб, які проживають в Україні, а, з іншого боку, складнощами адаптації і тривою за рідних в молодих людей, які проживають за кордоном.

Психологічна стійкість – це здатність людини чинити якісний опір негативним зовнішнім впливам і стресам, а також відновлюватися після криз та успішно розвиватися в обставинах, які швидко змінюються. Таким чином, юнаки та дівчата, які залишаються в Україні, можуть адаптуватися до постійної загрози, розвиваючи механізми психологічного захисту, які допомагають їм краще справлятися зі стресом.

З іншого боку, юнаки та дівчата, що живуть за кордоном, хоча і перебувають у більш безпечному середовищі, також можуть відчувати значне психологічне напруження, зумовлену досвідом еміграції, соціальною ізоляцією, відчуттям вини за те, що вони в безпеці, тоді як їхні родини та

друзі лишаються «під обстрілами». Зазначені фактори нівелюють відмінності між цими групами щодо показників тривоги, депресії та агресії.

Для того, щоб проаналізувати взаємозв'язок між рівнем депресії, особистісної та реактивної тривожності, ворожості та агресивною поведінкою, було здійснено пошук інтеркореляцій і побудовано кореляційну матрицю (Табл. 3.6).

Таблиця 3.6

### Кореляційна матриця між результатами опитувальників

	Індекс ворожості	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Рівень депресії	Авторський опитувальник
Фізична агресія	0,242 **	0,111	0,078	0,057	0,235 **
Непряма агресія	0,16	0,149	0,186 *	0,149	0,13
Роздратування	<b>0,524 ***</b>	0,459 ***	0,496 ***	0,296 ***	0,229 **
Негативізм	0,322 ***	0,118	0,085	0,224 *	0,062
Образа	<b>0,762 ***</b>	0,453 ***	0,425 ***	0,37 ***	0,247 **
Підозрілість	<b>0,844 ***</b>	0,194 *	0,281 ***	0,288 ***	0,071
Вербальна агресія	0,273 *	0,128	0,066	0,142	0,13
Почуття провини	0,366 ***	0,43 ***	0,412 ***	0,331 ***	0,151
Індекс агресивності	0,436 ***	0,29 ***	0,26 *	0,215 *	0,238
Індекс ворожості	-	0,386 ***	0,427 ***	0,402 ***	0,187 *

Примітка. \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ , \*\*\*  $p \leq 0,001$

Як видно з Таблиці 3.6, виявлено кореляційний зв'язок між індексом ворожості, з одного боку, та показниками образи і підозрілості, з іншого боку. Факт наявності такого зв'язку є досить очікуваним, враховуючи, що індекс ворожості визначається як середнє арифметичне цих двох шкал. Отже, ворожість, як психологічний конструкт, інтегрує в себе як відчуття образи, так і наявність підозрілості; обидва ці показники можуть вказувати на негативне сприйняття інших осіб та передбачення ворожих намірів з їхнього боку.

Крім того, виявлено зв'язок між ворожістю та роздратуванням. Цей зв'язок також можна розглядати через призму спільної основи цих емоційних станів. Ворожість часто описується як стійка схильність індивіда переживати ворожі та агресивні почуття проти інших, яка може бути активована у відповідь на різноманітні подразники. Роздратування, з іншого боку, є більш непостійним станом, який легко може переходити до більш інтенсивних форм агресії при подальшому провокуванні.

Таким чином, в ході дослідження виявлено, що рівень агресивності, тривожності та депресії не залежить від того, де проживає особа під час війни – за кордоном, чи в Україні, де набагато вищий рівень небезпеки. Також відсутній зв'язок між різними формами агресивності та ворожістю, тривожністю та депресивністю особистості.

Такі результати свідчать про те, що психологічний вплив військових дій може бути складнішим, ніж традиційно припускається. Зокрема, стійкість рівнів агресивності, тривожності та депресії незалежно від безпосереднього впливу військових дій вказує на те, що провідну роль у формуванні психоемоційного стану відіграють особистісні та соціальні фактори.

Відсутність зв'язку між різними формами агресивності, ворожості, тривожності та депресивності може бути пояснена складністю і комплексним характером психологічних механізмів, що регулюють ці стани. Психологічні реакції на стрес є індивідуальними і можуть бути зумовлені багатьма

змінними, включно з генетичною схильністю, попереднім досвідом, наявністю соціальної підтримки та особистісними стратегіями впорядкуваннями подолання.

### **3.3. Рекомендації для психологів, які працюють з юнацькою молоддю в умовах війни**

Юнацький вік – це період життя, який характеризується глибокими внутрішніми конфліктами, високим рівнем емоційної нестабільності, значною невпевненістю юної особи у власних силах, а також активними пошуками свого місця в соціальному житті. Важливо зазначити, що саме в цей час юнаки та дівчата проявляють вражаючу активність, продуктивність та перспективність, що робить їх однією з найбільш гнучких і адаптивних вікових груп. Ці якості роблять юнацьку молодь основою рушійною силою демократичних перетворень і економічного розвитку будь-якої країни, особливо в контексті швидких соціальних і технологічних змін.

Як свідчать нейропсихологічні дослідження, мозок людини досягає своєї морфологічної зрілості приблизно у віці від 17 до 20 років [27]. Протягом наступного періоду, який охоплює віковий діапазон від 18 до 25 років, відбувається значний розвиток та модифікація інтелектуальних функцій, що включає поліпшення функцій логічного мислення, здатності до абстрактного мислення, а також збільшення когнітивної гнучкості та креативності. Однак, починаючи з віку 26-29 років, спостерігається певне зниження когнітивних функцій, зокрема, функцій пам'яті та мислення, що може впливати на здатність швидко обробляти нову інформацію та адаптуватися до змінних умов життя.

Ці зміни у когнітивних функціях мають значний вплив на емоційну сферу юнаків, особливо чоловіків. У цьому віковому періоді вони набувають

більшої здатності до аналізу власних емоцій, можуть більш ефективно управляти ними та використовувати їх як ресурс для підсилення мотивації до конкретних дій [3]. Це може виявлятися у здатності краще справлятися з різноманітними соціальними та професійними викликами, що ставляться перед молоддю. Проте, існують обставини, зокрема випадки сильного стресу, які можуть значно послабити ці захисні механізми психіки, призвести до негативних змін у самооцінці, а також загострити проблеми, що виникли в минулому. Такі стресові ситуації вимагають особливої уваги та втручання з боку професійних психологів чи терапевтів для корекції психоемоційного стану та запобігання довгостроковим негативним наслідкам [44].

В дослідженнях процесу психоемоційного розвитку юнацької молоді, було виявлено декілька ключових особливостей, які визначають їхнє емоційне реагування на зовнішні події та внутрішні переживання. Перш за все, юнаки часто відчують глибоку розгубленість перед невизначеним майбутнім. Ця невизначеність створює значний психологічний тиск, що дезорганізує їхню здатність до планування та адаптації, роблячи їх емоційно вразливими до змін у зовнішньому середовищі [26].

Другою важливою особливістю юнацького віку є інтенсивне переживання краху особистісних планів та мрій. Це переживання має характер глибокої емоційної болі та втрати, яке суттєво впливає на самопочуття та загальний психологічний стан юнаків та дівчат. Втрата ілюзій та розчарування у власних очікуваннях можуть призвести до тривалих депресивних станів.

Третьою особливістю є страх відпустити минуле, навіть негативне, яке однак надає юній особі ілюзію стабільності та передбачуваності. Цей страх є вираженим і впливає на здатність молоді до розвитку нових адаптивних стратегій поведінки, які необхідні для ефективною інтеграції в сучасний соціальний та економічний контекст.

Четвертою особливістю є відсутність стабільних опорних об'єктів, які могли б допомогти юнакам відновити внутрішню рівновагу та впевненість у собі. Без таких опорних пунктів, юнаки часто відчують себе втраченими і беззахисними у складних життєвих обставинах, що ще більше ускладнює процес їхнього емоційного та соціального розвитку [50].

Домінуючими емоціями, які спостерігаються серед юнацької молоді, є тривога та розгубленість, що часто пов'язані з проблемами самооцінки. Ці емоційні стани зумовлюють почуття безвиході та відчаю, що значно ускладнює їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Водночас, юнаки проявляють такі позитивні якості, як спонтанність, яка дозволяє їм швидко адаптуватися до змінюваних умов; креативність, що стимулює пошук нетрадиційних рішень у складних ситуаціях; самовіддача, що виявляється в готовності допомагати іншим незважаючи на власні труднощі; та емпатія, яка сприяє розумінню та співпереживанню з іншими [70].

Більша частина юнаків та дівчат відчуває значну тривогу через те, що традиційні моделі емоційної саморегуляції, до яких вони звикли, більше не приносять очікуваного результату. Це створює певний вакуум, оскільки нові, більш ефективні методи управління власними емоціями ще не сформовані, що веде до збільшення внутрішньої напруженості та невпевненості. Відтак цей перехідний період вимагає додаткової підтримки та розуміння з боку психологів, педагогів та родин, щоб допомогти юнакам адаптуватися та розвинути нові стратегії, які допоможуть їм краще справлятися з емоційними викликами сучасності.

В період мирного життя, юнаки частіше схильні до використання конструктивних стратегій для регуляції своїх емоцій, які спрямовані на позитивне вирішення внутрішніх конфліктів та зменшення емоційної напруги. Однак, у випадках, коли стресові ситуації набувають надмірної сили, вони також можуть вдаватися до деструктивних когнітивних стратегій регуляції емоцій. Ці стратегії часто були зумовлені бажанням мінімізувати

негативні наслідки стресу та відновити внутрішній спокій, навіть ціною потенційного довгострокового психологічного дискомфорту.

У сучасних умовах, коли суспільні та особистісні виклики стають більш інтенсивними та частими, спостерігається зростання використання деструктивних стратегій серед юнаків. Це може включати надмірне вживання алкоголю, уникнення проблемних ситуацій, агресивну поведінку, а також інші поведінкові патерни, які тимчасово знижують емоційний тиск, але не вирішують коріння проблеми і, в довгостроковій перспективі, можуть призвести до серйозних психологічних та соціальних наслідків [26].

Таким чином, враховуючи вищезазначені особливості юнацького віку та специфіку реагування на військові події, можна сформулювати наступні рекомендації для психологів, які працюють з юнацькою молоддю у воєнний час:

### **1. Підтримка і розуміння.**

Забезпечення адекватної емоційної підтримки та демонстрація повного розуміння переживань юнаків та дівчат є важливими компонентами психологічної роботи з ними у воєнний час. Необхідно створити та підтримувати безпечне та захищене середовище, де молоді люди могли б вільно та без будь-яких обмежень виражати свої страхи, сумніви, емоційні переживання та психологічні труднощі без страху бути осудженими чи неправильно зрозумілими.

Важливість цього завдання полягає у створенні атмосфери відкритості та довіри, яка сприятиме ефективній терапевтичній взаємодії і дозволить юнакам почуватися почутими. Таке середовище має включати засоби для вираження різноманітних почуттів і думок, що може бути організовано через групові заняття, індивідуальні сесії, а також через використання арт-терапевтичних технік та інших неформальних методів комунікації. Психологам слід активно заохочувати юнаків та дівчат до діалогу,

враховувати їхні культурні особливості, а також адаптовувати терапевтичний процес до їх індивідуальних потреб і особливостей.

## **2. Навчання юнацької молоді умінням саморегуляції емоцій.**

Одним із фундаментальних напрямків психологічної допомоги є допомога юнакам у розробці та освоєнні конструктивних методик саморегуляції емоцій. Це особливо важливо у контексті військових дій, де рівень стресу значно підвищений, а традиційні механізми подолання стресу можуть бути недостатньо ефективними. Психологи мають надавати всебічну підтримку у формуванні набору навичок, які включають, але не обмежуються, техніками усвідомленої присутності (майндфулнес), аутотренінгом, різноманітними релаксаційними методиками та розвитком навичок раціонального аналізу життєвих ситуацій [25].

Майндфулнес включає практики зосередження уваги на поточному моменті, що допомагає зменшувати вплив зовнішніх стресорів шляхом відволікання від негативних думок про минуле чи майбутнє та зосередження на теперішньому. Аутотренінг являє собою набір самонавіювальних технік, що сприяють глибокому розслабленню та позитивному ментальному налаштуванню. Релаксаційні методики, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, та візуалізація, можуть використовуватись для зниження внутрішнього напруження, заспокоєння нервової системи та підвищення загальної емоційної та фізичної стабільності. Навички раціонального аналізу ситуацій дозволяють юнакам більш об'єктивно оцінювати події, мінімізувати ірраціональні висновки та сприяють збалансованому, обдуманому прийняттю рішень.

## **3. Використання групової терапії як інструменту психологічної підтримки.**

Організація групових терапевтичних сесій є одним з компонентів у наданні комплексної допомоги юнакам і дівчатам, які переживають війну. Ці сесії надають унікальну можливість для учасників обмінюватися особистим

досвідом, висловлювати свої почуття та думки в безпечному, контрольованому середовищі, де кожен член групи може отримати підтримку та зрозуміння від інших, хто знаходиться у подібних життєвих обставинах.

Групова терапія ефективно стимулює розвиток соціальної підтримки, адже учасники, взаємодіючи один з одним, навчаються новим способам подолання стресу та емоційної саморегуляції, підтримуючи та надихаючи один одного на позитивні зміни. Через спільні дискусії та вправи, юнаки розвивають відчуття спільноти та солідарності, що є важливим для подолання відчуття ізоляції та самотності, які можуть виникнути внаслідок стресових подій [30].

Крім того, у процесі групової терапії учасники мають можливість дізнатися про різні методики самодопомоги та саморегуляції, вивчаючи та адаптуючи їх для власних потреб. Психологи, які ведуть такі групи, можуть використовувати різноманітні психотерапевтичні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, рольові ігри, які сприяють глибшому розумінню та обробці переживань учасників.

#### **4. Зосередження на плануванні та розвитку перспектив майбутнього.**

Одним із найважливіших елементів психологічної роботи з юнацькою молоддю є заохочення та допомога у визначенні та встановленні реалістичних та досяжних цілей, які не лише відповідають особистому потенціалу молодих людей, але й адаптовані до реалій сучасного воєнного стану. Цей процес має на меті формування структурованого підходу до майбутнього, що охоплює детальне планування кар'єри, освіти, особистісного розвитку та соціальної інтеграції. Створення позитивних планів на майбутнє включає навчання молоді методикам цілепокладання, які базуються на SMART-принципах (конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, часові рамки), що допомагає формулювати чіткі та

оптимізовані цілі. Психологи повинні використовувати комплексний підхід, залучаючи різні техніки та інструменти, такі як візуалізація успіху, роздуми про власні сили та можливості, що сприяють підвищенню самооцінки та самоефективності [60].

Крім того, активне залучення молоді до процесу планування майбутнього сприяє зниженню тривоги, оскільки юнаки та дівчата вчаться перетворювати невизначеність на конкретні кроки і стратегії дії. Це не тільки стимулює мотивацію до втілення задуманих планів, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку відчуття контролю над власним життям. Планування майбутнього в такий спосіб стає потужним інструментом для підтримки психологічного здоров'я, оскільки надає юнакам відчуття безпеки, прогнозованості та впевненості в своїх силах.

### **5. Розвиток емоційної стійкості.**

Підтримка та покращення емоційної стійкості серед юнаків вимагає систематичного впровадження та застосування комплексних методик, які допомагають особистості ефективно справлятися з психологічними навантаженнями, пов'язаними з відчуттями втрати, стресом та іншими значними життєвими викликами. Основою цього процесу є навчання технікам, які забезпечують здатність до відновлення після емоційних потрясінь, знаходження та використання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, та відновлення нормального психологічного функціонування.

Для зміцнення емоційної стійкості, психологи можуть застосовувати різноманітні техніки, включаючи когнітивно-поведінкові терапії, які спрямовані на переосмислення негативних думок і переконань, що виникають під час кризових періодів. Ці методики дозволяють юнакам ідентифікувати та коригувати ірраціональні думки, які можуть призводити до деструктивних емоційних реакцій.

Іншим важливим елементом є впровадження практик самодопомоги, які навчають осіб зосереджуватися на поточному моменті та знижувати

рівень внутрішньої напруги. Ці практики підвищують емоційну присутність та допомагають управляти стресом шляхом зосередження на відчуттях, емоціях та думках, які виникають тут і зараз [49].

### **6. Застосування методик для зниження стресу.**

Реалізація спеціалізованих підходів та технік, які сприяють ефективному зниженню рівня стресу серед молоді, є важливим компонентом психологічної допомоги в умовах підвищеного емоційного навантаження. Основним завданням є впровадження в повсякденне життя таких видів діяльності, які не тільки допомагають розслабитися і відновити енергію, але й служать засобом відволікання від негативних думок та емоцій.

Однією з таких технік є регулярне виконання фізичних вправ. Фізична активність не лише сприяє покращенню фізичного здоров'я, але й є потужним засобом боротьби зі стресом, оскільки під час фізичних навантажень в організмі виробляються ендорфіни, так звані гормони щастя, які природним чином покращують настрій та зменшують відчуття болю. Хобі та творчі заняття також відіграють важливу роль у мінімізації стресу. Зайняття улюбленою справою або розвиток нових навичок можуть значно відвернути увагу від стресогенних факторів і забезпечити відпочинок [34].

### **7. Культурно-чутливий підхід.**

У світлі культурних особливостей та специфічних умов воєнного конфлікту в Україні, стає надзвичайно важливим використання в психотерапевтичній практиці методик та підходів, що є культурно адаптованими і відповідають культурному контексту та соціально-історичним реаліям української молоді. Цей процес включає глибоке розуміння та врахування національних, етнічних, і соціальних відмінностей, що впливають на психологічне сприйняття та поведінку людей.

Культурно-чутливий підхід передбачає аналіз культурних норм, цінностей, вірувань, та ідентичностей, які формують менталітет та поведінку української молоді, особливо в контексті війни. Психологи повинні

використовувати такі терапевтичні техніки, які не лише сприяють зменшенню психологічного дискомфорту, але й посилюють відчуття національної приналежності та культурної ідентичності.

### **8. Забезпечення підтримки для батьків та сімей**

Ефективна організація консультативних та освітніх сесій для батьків є важливим елементом у забезпеченні комплексної підтримки юнаків і дівчат в умовах війни. Ці сесії мають на меті не тільки інформування батьків про емоційні потреби, з якими їхні діти можуть стикатися, але й надання конкретних рекомендацій щодо того, яким чином можна найбільш ефективно реагувати на ці потреби.

Основою роботи з агресією є використання когнітивно-поведінкової терапії для ідентифікації та корекції ірраціональних думок, що провокують агресивну поведінку. Терапевти мають навчити учасників розпізнавати тригери, аналізувати їхні впливи і формувати адекватні відповіді без застосування агресії. Наприклад, асертивність як альтернатива агресії дозволяє висловлювати свої потреби чітко та з повагою до інших. Для боротьби з депресивними станами буде корисним включити в групові заняття вправи на зміцнення позитивного мислення, таких як щоденник вдячності або техніки позитивної візуалізації. Зокрема, регулярні сесії, спрямовані на підвищення самооцінки і самоприйняття, можуть допомогти вирішити проблему низької впевненості в собі, яка часто супроводжує депресію. Для боротьби з тривожними станами в заняття варто включити дихальні вправи або медитацію. Також тренування уваги на поточному моменті через майндфулнес допомагають учасникам зосередитись на теперішньому, знижуючи переживання про майбутнє або минуле.

Конкретні вправи для групової роботи з особами юнацького віку, що страждають від високого рівня агресивності, депресії, тривожності наведені в додатку Е.

### Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження виявило високі рівні фізичної, вербальної, та непрямой агресії серед юнаків. Визначено, що досліджувані мають схильність до роздратування, негативізму, образи, підозрливості та почуття провини. Значна частина опитаних продемонструвала середні або високі рівні за цими шкалами. Індекс агресивності, що включає в себе фізичну агресію, роздратування та вербальну агресію, вказує на високий або дуже високий рівень у 59,5 % респондентів. Індекс ворожості є середнім або підвищеним у 67,2 % опитаних.

Значна частина опитаних продемонстрували високий рівень тривожності (66,4% за шкалою реактивної тривожності та 63,4% за шкалою особистісної тривожності), що свідчить про схильність до інтенсивних емоційних реакцій на стресові події та постійне переживання тривоги. У 42,7% опитаних визначено наявність ознак депресії – від легкого її ступеня до важкого. Зокрема, 9,9 % юнаків і дівчат мають важку депресію.

Дослідження показало, що психологічний стан досліджуваних юнацького віку, зокрема, рівні агресивності, тривожності та депресії, не залежать від місцезнаходження юнаків та дівчат під час війни: опитані, які проживають в Україні (6,9 % учасників), і ті, хто знаходиться за кордоном (10,7 % опитаних) мають високий рівень цих показників. Навіть серед тих, хто перебував у відносно спокійних районах України (82,4 % опитаних), рівні цих психологічних параметрів не мали статистичних відмінностей. Отже, зовнішні умови військового конфлікту не мають прямого впливу на зазначені характеристики психоемоційного стану. Дослідження показало, що у дівчат рівень особистісної тривожності та депресії значущо вищий, ніж у хлопців. Це може бути пов'язано з більшою вразливістю жінок до тривожних та депресивних розладів.

Також відзначено відсутність статистично значущих взаємозв'язків між рівнями агресивності, ворожості, тривожності та депресії. Такі результати свідчать про те, що провідну роль у формуванні психоемоційного стану відіграють особистісні фактори. Відсутність зв'язку між різними формами агресивності, ворожості, тривожності та депресивності може бути пояснена складністю і комплексним характером психологічних механізмів, що регулюють ці стани. Психологічні реакції на стрес є індивідуальними і можуть бути зумовлені багатьма змінними, включно з генетичною схильністю, попереднім досвідом, наявністю соціальної підтримки та особистісними стратегіями подолання.

Психологічна допомога юнацькій молоді в умовах війни має охоплювати не лише надання емоційної підтримки та розвиток навичок саморегуляції, але й активне використання групових терапій, які підтримують соціальну інтеграцію та особистісне зростання. Важливо враховувати культурні особливості молоді, адаптувати технології психологічної допомоги, які резонують з їхнім соціокультурним досвідом, а також забезпечувати батьків знаннями та інструментами для ефективної взаємодії та підтримки своїх дітей.

Робота з юнаками у воєнний час вимагає від психологів не тільки професійних знань та умінь, але й глибокого розуміння психоемоційних процесів, які відбуваються у молодих людей під впливом стресу та кризових подій. Підтримка має бути цілеспрямованою та багатоаспектною, з особливим фокусом на зміцненні емоційної стійкості, розвитку адаптивних стратегій поведінки та формуванні позитивного бачення майбутнього.

## ВИСНОВКИ

1. Проблема агресивної поведінки активно вивчається у психології, біології та соціології. Агресія розглядається як поведінка, спрямована на заподіяння шкоди іншій живій істоті. Вона має багато форм, включаючи фізичну, вербальну, активну, пасивну, пряму, непряму, ворожу, інструментальну, захисну («доброякісну») та деструктивну («злоякісну»). Історично уявлення про агресію еволюціонували від релігійних до наукових. Т. Гоббс і Ч. Дарвін вважали її механізмом природного відбору та біологічно обумовленою формою адаптації для виживання. Сучасні психологічні дослідження акцентують увагу на важливості емоцій і контексту в агресивній поведінці, не завжди визнаючи її як еволюційно адаптовану реакцію. У психології виділяють чотири основні теорії вивчення агресивної поведінки:

1) теорії інстинкту (З. Фройд, К. Лоренц) – агресія як генетично обумовлена поведінка, що є адаптацією до середовища;

2) теорія фрустрації (Дж. Доллар, Н. Міллер, Л. Берковіц) – агресія як реакція на зовнішнє соціальне невдоволення та перешкоди;

3) когнітивна теорія (Д. Зільман) – агресія через сприйняття дій інших як загрозливих або провокаційних;

4) Теорія соціального навчання (А. Бандура) – агресія як засвоєна через спостереження та участь у агресивних діях поведінка.

2. Агресивна поведінка в юнацькому віці часто є ворожою, зумовленою прагненням висловити невдоволення або впоратись з віковою кризою. Основні причини включають біологічні, соціальні, і психологічні фактори, такі як низька самооцінка, тривожність, несформованість навичок самоконтролю, психічні відхилення, хронічний та посттравматичний стрес.

3. На основі узагальнення сучасних досліджень агресивну поведінку особистості визначено як складний поведінковий прояв, спрямований на завдання шкоди іншим, що зумовлюється психологічними та ситуативними

чинниками і характеризується інтенсивністю та частотою проявів, певною динамікою в умовах війни. Особистісна тривожність, що відображає вразливість індивіда до стресу, досліджується як один з основних індивідуально-психологічних чинників агресивної поведінки в юнацькому віці. У теоретичній моделі також розглядається роль депресивності як диспозиційної риси особистості та впливу зовнішніх та ситуативних факторів, таких як життєва ситуація, досвід втрат та соціальна среда, на формування агресивної поведінки молоді в умовах війни.

4. Емпіричне дослідження показало вираженість високих рівнів фізичної, вербальної та непрямой агресії серед досліджуваних юнацького віку, з частими проявами роздратування, негативізму, образи, підозрілості та почуття провини. Виявлено, що 67,2% респондентів мали середні або підвищені рівні ворожості, тоді як 59,5% відзначились високим або дуже високим рівнем агресивності. Також, значна більшість опитаних (66,4% за шкалою реактивної тривожності та 63,4% за шкалою особистісної тривожності) продемонстрували високі рівні тривожності, і 42,7% мали ознаки депресії, з яких 9,9% - важкої. Виявлено, що ці психологічні стани не залежать від місцезнаходження юнаків під час війни; однакові рівні агресивності, тривожності та депресії спостерігалися в молоді, яка знаходиться як близько зони активних бойових дій, так і за кордоном. Не виявлено статистично значущих кореляцій між рівнями агресивності, ворожості, тривожності та депресії. Дослідження показало, що у дівчат рівень особистісної тривожності та депресії значуще вищий, ніж у хлопців; це може бути пов'язано з більшою вразливістю жінок до тривожних та депресивних розладів.

5. Психологічна підтримка юнацької молоді в умовах війни має охоплювати не лише надання емоційної підтримки та розвиток навичок саморегуляції, але й активне використання групової форми роботи, яка сприяє соціальну інтеграції та особистісному зростанню. Важливо

враховувати культурні особливості молоді, адаптувати методики, які резонують з їхнім соціокультурним досвідом, а також забезпечувати батьків знаннями та інструментами для ефективної взаємодії та підтримки своїх дітей.

Робота з юнаками у воєнний час вимагає від психологів не тільки професійних знань та умінь, але й глибокого розуміння психоемоційних процесів, які відбуваються у молодих людей під впливом стресу та кризових подій. Підтримка має бути цілеспрямованою та багатоаспектною, з особливим фокусом на зміцненні емоційної стійкості, розвитку адаптивних стратегій поведінки та формуванні позитивного бачення майбутнього.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості / І. В. Астремська, Ю. Г. Жайворонок. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Серія: Соціологія : наук. журн. / Чорномор. держ. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв, 2013. Т. 225, вип. 213. 111-115 с.
2. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2015. № 30. С. 61-78.
3. Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості. Психологічні науки. 2017. №9. С. 85–93.
4. Бернацька, І. Школа без агресії. Формування ненасильницького простору в НУШ. Соціальний педагог. 2019. № 5. С. 22-24
5. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків  
URL:[http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/v\\_1/4.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf) (дата звернення: 15.02.2024).
6. Братаніч О. С., Харченко Д. М. Невербальні прояви агресії. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018». XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2018. 306-308 с.
7. Бурлачук Л.Ф., Шебанова В.І., Яблонська Т.М. Сімейна психотерапія і сімейне консультування у реабілітації дітей, які зазнали насильства Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія /відповід. ред. Н.І.Тавровецька. Херсон: Вид-во ФООП Вишемирський ВС., 2019. 354. С.87-110.

8. Вольнова, Л., & Щербій, В. Гендерні відмінності вияву агресивної поведінки особистістю юнацького віку в умовах пандемії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62). 2022.
9. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету Юридична академія України імені Ярослава Мудрого. 2016. №3. С.117-134
10. Гапон Н. П. Поширеність агресії та її види. Соціальна психологія : [навч. посіб.] / Н. П. Гапон; М-во освіти і науки України; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. Львів, 2008. С. 158–161.
11. Гиренко С.П. Агресивна поведінка особистості в конфлікті. Вісник Харківського університету. Серія „Психологія”. 2000. № 472. С. 49-51
12. Глузман О.В., Мелоян А.Е., Туз Л.Г. Агресія та її глибиннопсихологічні джерела: Навчальний посібник. К.: ТОВ Видавництво «Освіта України», 2006. 256 с.
13. Голярдик, Н. А. Соціально-психологічні умови подолання та корекції агресивної поведінки у студентської молоді (курсантів). Молодий вчений, 2016, 12: 232-235.
14. Демощук, М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. Психолог. 2020. № 6. С. 8-19.
15. Дроздов О. Агресіологія як міждисциплінарна галузь наукових досліджень. Соціальна психологія. 2006. №1 (15). С.43-49.
16. Дроздов О. Ю. Фактори виникнення та розвитку агресивної поведінки / О. Ю. Дроздов, М. А. Скок. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 2. С. 58-71. Бібліогр.: с. 70-71.
17. Єльчанінова Т.М. Аналіз взаємозв'язку гніву, агресивності та індивідуально-психологічних особливостей особистості студенток-психологинь. Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III Міжрегіональної науково-практичної конференції (каталог

- психотехнологій; тези доповідей), м. Харків, 26 жовтня 2019 р. Харків : Діса плюс, 2019. С. 121–123.
- 18.Зубань Г. О. Феномен агресії як засіб ідентифікації людини в сучасному просторі. *Культура народів Причорномор'я*. 2011. 121-124 с.
- 19.Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 2021. № 10. С. 68-76
- 20.Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство*. 2014. №4. С. 104– 111.
- 21.Качанова, Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]*. Сер.: Соціологія, 2010, 146, Вип. 133: 50-54.
- 22.Кириченко, Р. Дослідження проблеми агресивної поведінки сучасної молоді. *Virtus*. 2017.
- 23.Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2017. Вип.48 (частина II). С. 150-162.
- 24.Кісіль З.Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці / З.Р. Кісіль. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : психологічна серія*. С. 32-40.
- 25.Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціально-педагогічних професій : методичні рекомендації. Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
- 26.Короцінська Ю. А., Паламарчук О. М. Засоби підвищення стресостійкості юнаків у воєнний період: досвід проведення груп психологічної підтримки. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи*, 2022. С. 116-119

27. Коц С. М., Коц В. П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність: навчальний посібник. Харків: ХНПУ, 2020. 288 с.
28. Ломова Т. Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія .Одеса, 2009. 23 с.
29. Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2011. № 1. С. 59-62.
30. Малиш В. Є. Особливості корекції тривожних станів особистості засобами групової терапії. Наукові перспективи, 2024. № 3 (45). С. 1202-1213.
31. Марута Н.О., Сновида Л.Т. Гендерно зумовлена специфіка суїцидальної поведінки у хворих на депресії: клініко-психопатологічна характеристика та принципи профілактики. Медицина сьогодні і завтра. 2012. № 3–4. С. 126–132.
32. Невінчаний С.В. Поняття агресивної поведінки в сучасній психології. Наука і сучасність. 2017. №10-1. 3. С. 300-309.
33. Нев'якіна Н. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів. Психолог. 2019. № 12. С. 84-96.
34. Никитюк О., Церковна О. Фізична культура: основи здоров'я та щастя кожної людини. Universum, 2024. № 5. С. 182-187.
35. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. Український вісник психоневрології. 2021. Том 29. Випуск 3 (108). С. 48–51.
36. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 483–494.

- 37.Поліщук, М. Стоп агресії. Практичне заняття для педагогів / М. Поліщук, В. Почупайло. Соціальний педагог. 2019. № 10. С. 37-47.
- 38.Прокоф'єва Л.О. Вияви агресивної поведінки особистості залежно від типу виховання. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2017. Серія «Педагогічні науки». Вип. 36. С. 200-205.
- 39.Психологія особистості: [Словник – довідник] /За ред. Горностая П.П., Титаренко Т.М. К.: Рута, 2001. 320 с. Бібліогр.: с. 263-293.
- 40.Савицька О., Яблонська Т. Особливості сприймання ситуації екзамену студентами з різним рівнем тривожності. Наукові праці МАУП. Психологія. 2021. Вип. 3 (52). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2021. 186 с. С.133-139.  
<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.19>
- 41.Савіна Н.М. Петров О.І. Агресія у студентському середовищі. Професійна освіта у сучасному світі. 2018. Т. 8 № 2. С. 1912-1918.
- 42.Сидоренко І.В. Психолого-педагогічне вивчення особистості у навчально-виховному процесі. Актуальні проблеми діяльності психологічної служби системи освіти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми : Нота Бене, 2015. С. 13–15.
- 43.Сергієнко Н.П., Перепьолкін А.А. Гендерні особливості рівня тривожності і рівня домагань. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип. 2. С. 161–166.
- 44.Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2009. № 6. С. 184-185.]
- 45.Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 2. С.28–32.

46. Федух І.С. Психологічні особливості проявів агресивності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2007. 21 с.
47. Швалб Ю. Соціальна агресія як предмет дослідження в екологічній психології. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя : колект. моногр. / за наук. ред. Ю. М. Швалба. Київ, 2007. С. 156-162. Бібліогр.: 3 назви.
48. Шипунова Т. В. Агресія і насильство як елементи соціальної реальності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. Випуск 1 (40). С.96-100.
49. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця, 2019. 331 с
50. Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. Габітус, 2020. № 18 (2). С. 93-99.
51. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності старшокласників засобами тренінгу. Матеріали методологічного семінару НАПН України, м.Київ, 17 листоп. 2010 р.: зб. матеріалів / За ред. акад. С.Д.Максименка. К.: Інтерпрес ЛТД, 2010. С. 262-269.
52. Яблонська Т.М. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі онтогенезу і травматичних життєвих подій. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д.Максименка, С.Б.Кузікової, В.Л.Зливкова. Книга 2. Суми, Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. 540 с. С.139-161.
53. Яценко Т.С., Мелоян А.Є., Іваненко Б.Б., Горобець Т.В. Психоаналіз об'єктних відношень суб'єкта в контексті проблеми агресії. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. Т.4, Вип. 1. С.377-383.

54. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relationship of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33.
55. Berkowitz, L. *Aggression: its causes, consequences and control*. New York, NY: McGraw-Hill. 1993. 485 p.
56. Berkowitz, L. Pan and aggression: Seven findings and implications. *Motivation and Emotion*, 17(z). 1993. 277–293.
57. Berkowitz, L., & Heimer, K. On the construction of the anger experience: Aversive events and negative priming in the formation of feelings. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. 1989. Vol. 22, pp. 1–37). San Diego, CA: Academic Press.
58. Beron R. Individual determinants of aggression: personality, attitudes and gender. *Aggression: textbook allowance* 1997. pp. 188–226.
59. Beron R., Kerry N., Miller N. *Social psychology of groups: processes, decisions, actions*. 2003, 272 p.
60. Bovend'Eerd T. J., Botell R. E., Wade D. T. Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. *Clinical rehabilitation*, 2009. № 23(4). P. 352-361].
61. Buss, D. M., & Duntley, J. D. (Eds.). (2006). *The evolution of aggression*. Madison, CT: Psychosocial Press.
62. Cava M.J., Musitu G., Murgui S. Familia y Violencia Escolar: El rol Mediador de la Autoestima y la Actitud Hacia la Autoridad Institucional. [(accessed on 11 March 2021)]; *Psicothema*. 2006 18:367–373. Available online: <http://www.psicothema.com/pdf/3224.pdf>
63. Coie, J.D., & Dodge, K.A. Aggression and antisocial behavior. In N. Eisenberg & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology*. 1998. (5th ed., Vol. 3, pp. 779–862). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
64. Dacey J., Kenny M. *Adolescent Development*. WCB Brown & Benchmark, 1994. P.345

65. Dawkins, Richard . *The Selfish Gene* (1st ed.). Oxford University Press. 1976.- 9, 72.
66. Dubow, E. F., Huesmann, L. R., & Boxer, P. Theoretical and methodological considerations in cross-generational research on parenting and child aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2003. 31(2), 185–192.
67. Fischer, J. L. On Aggression. Konrad Lorenz, Marjorie Kerr Wilson. *American Anthropologist*. 1968. 70 (1): 171–172.
68. Fraser MW. Aggressive behavior in childhood and early adolescence: an ecological-developmental perspective on youth violence. *Soc Work*. 1996;41:347–61.
69. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. Holt Rinehart & Winston, New York 1973.
70. Gorbaniuk, J., Sergieienkova, O., & Yablonska, T. (2018). Peculiarities of personal self-improvement in early and late adolescence. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2(8), 8-19. doi: 10.21277/sw.v2i8.344
71. Hall C. S., Lindsey G. *Theories of Personality* N.Y.: John Wiley and Sons, 1970.
72. Heller AS, Casey BJ. The neurodynamics of emotion: delineating typical and atypical emotional processes during adolescence. *Dev Sci*. 2016;19:3–18.
73. James, R. J. D., & Patel, N. M. Aggression And Social Anxiety Among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 2021. 9(4).
74. Kernis, M. H., Brockner, J., & Frankel, B. S. Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 57(4), 707–714.
75. Kim, Samuel S. "The Lorenzian Theory of Aggression and Peace Research: A Critique". *Journal of Peace Research*. 1976. 13(4):253–276.

76. Lagerspetz, K. M., & Lagerspetz, K. Y. Changes in the aggressiveness of mice resulting from selective breeding, learning and social isolation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1971. 12(4), 241–248.
77. Loudin, J. L., Loukas, A., & Robinson, S. Relational aggression in college students: Examining the roles of social anxiety and empathy. *Aggressive Behavior*, 2003. 29 (5), 430–439.
78. Maslow A. H. *Motivation and Personality* (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970.
79. Mischel W. *Personality and assessment*. New York: Wiley, 1968. 237 p.
80. Rice, F., and K. Dolgin. "Psychology of adolescence and youth." *SPb* (2000).
81. Salmivalli, C., & Nieminen, E. Proactive and reactive aggression among school bullies, victims, and bully-victims. *Aggressive Behavior*, 2002. 28(1), 30–44.
82. Salmivalli, C., Ojanen, T., Haanpaa, J., & Peets, K. "I'm OK but you're not" and other peer-relational schemas: Explaining individual differences in children's social goals. *Developmental Psychology*, 2005. 41(2), 363–375.
83. Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039
84. Yablonska Tetiana. The psychology aimed at addressing challenges arising during the recent military conflict in Ukraine. *Psychoprevention studies*. Published by: Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy. Lublin, 2017. №1. 48 p. p.37-48. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.ipip.info.pl>
85. Yurgelun-Todd D. Emotional and cognitive changes during adolescence. *Curr Opin Neurobiol*. 2007;17:251.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика «Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки» (адаптація Осницького)**

Інструкція. Уважно прочитайте кожне судження: якщо ви згодні з ним, то ставте знак «+», якщо ні, ставте знак «-».

Текст опитувальника:

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншому.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по доброму, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди одержую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене «поза очі».
7. Якщо я не схвалюю поведінки друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував гризіння совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, що ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю незгодний з людьми.
16. Іноді мені на думку спадають такі речі, від яких мені соромно.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому тим же.
18. Коли я дратуюсь, я грюкаю дверима.

19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди дію йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Людям, які ухиляються від роботи, повинно бути властиве почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою родину, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, що постійно дратують вас, заслуговують на те, щоб їх «надавали» по носі.
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюся.
36. Якщо хтось прагне вивести мене зі стану рівноваги, я не звертаю на це увагу.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене глузують.
39. Навіть якщо я злюся, я не використовую грубувату лексику.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти «чужинцям».
46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, що готова вибухнути.
51. Якби всі знали про мої почуття, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злим, що брав річ, яка потрапляла мені під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводиться зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки від злості.
61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком постола.
64. Я буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, що здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюся через дріб'язки.
70. Мені рідко приходить на думку, що люди намагаються розлютити чи образити мене.
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У супереч ці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся зазвичай ховати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

## Додаток Б

## Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна»

### *Шкала самооцінки реактивної тривожності*

Інструкція А: “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

### *Шкала самооцінки особистісної тривожності*

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

**Додаток В****Методика «Шкала депресії Бека»**

Інструкція: “Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас”.

Текст опитувальника:

1. а) Я почуваю себе добре.  
б) Мені погано.  
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.  
г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.  
б) Я боюся майбутнього.  
в) Мене ніщо не радує.  
г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.  
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.  
в) Я нічого не добився в житті.  
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.  
б) Як правило, я скучаю.  
в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.  
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.  
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.  
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.

- г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.
- б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
- в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.
- г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання.
- б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.
- в) Я знаю, що заслуговую покарання.
- г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
- б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.
- в) Я не люблю себе.
- г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший за інших.
- б) Деколи я припускаюся помилки.
- в) Просто жахливо, як мені не щастить.
- г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.
- б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
- в) Було краще б зовсім не жити.
- г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.
- б) Буває, що я і поплачу.
- в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.
- г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний.
- б) Я легко дратуюсь.

- в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.
- г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
- 13.а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
- б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
- в) Приймати рішення для мене проблематично.
- г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
- 14.а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
- б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
- в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
- г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.
- 15.а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.
- б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.
- в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.
- г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.
- 16.а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
- б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.
- в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.
- г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.
- 17.а) У мене збереглася колишня працездатність.
- б) Я швидко втомлююся.
- в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.
- г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
- 18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.
- б) У мене пропав апетит.
- в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.

г) У мене взагалі немає апетиту.

19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.

б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.

в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.

г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.

20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.

б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.

в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.

г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.

б) У мене постійно щось болить.

в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.

г) Моє фізичне самопочуття жахливе, хвороби вимотують мене.

**Додаток Д****Анкета**

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає Вам».

1. Де Ви зараз знаходитесь?
  - а) На території України, де відбуваються воєнні дії.
  - б) На території України, де більш-менш спокійно.
  - в) За кордоном України.
2. Чи переживали Ви стресову ситуацію чи травматичну подію, яка пов'язана з воєнними діями?
  - а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
3. Чи виникали у Вашому в житті події пов'язані з воєнними діями, які залишили Вам важкий емоційний слід?
  - а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
4. Чи брали Ви участь у військових діях або інших подіях, пов'язаних із війною?
  - а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
5. Чи переживали Ви втрату близьких членів родини або друзів через воєнні події?
  - а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні

6. Чи втратили Ви своє житло або основні матеріальні блага через війну?
- а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
7. Чи мали Ви досвід евакуації чи переміщення через військові дії?
- а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
8. Чи зазнали Ви змін у своєму психологічному стані через війну?
- а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
9. Чи вплинула війна на Ваші соціальні відносини (з друзями, родиною тощо)?
- а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні
10. Чи стикалися Ви з нестачею засобів для задоволення основних потреб (харчування, житло, медична допомога) через воєнні обставини?
- а) Так
  - б) Частково
  - в) Ні

## Додаток Е

### Вправи для групової роботи з особами юнацького віку

Для підтримки юнаків, які переживають воєнні дії та страждають від високого рівня агресивності, тривожності та депресії, можна використовувати комплекс групових психологічних вправ, що мають на меті розвиток емоційної стійкості, стресостійкості, підвищення взаєморозуміння в групі.

*1. Вправа «Дерево емоцій». Мета: Розвиток емпатії та самовираження.*

Учасники отримують аркуші та кольорові олівці. Кожен малює дерево, де коріння символізує причини їхніх негативних емоцій (тривога, страх, гнів), стовбур — їхні способи впоратись із цими емоціями, а листя і плоди — позитивні емоції, які вони хочуть відчувати. Після малювання учасники по черзі обговорюють свої «дерева» з групою.

*2. Вправа: «Говори зі мною». Мета: розвинути навички активного слухання та емпатії, що може покращити їх спілкування з іншими людьми та знизити рівень агресивності.*

Основна ідея вправи полягає в тому, щоб студенти розмовляли один з одним про свої думки та почуття з певної теми. Тема може бути будь-якою, наприклад, "Мої улюблені заняття", "Мої найбільші страхи" або "Мої мрії та цілі в житті". Під час розмови, студенти мають практикувати активне слухання, що означає, що вони мають уважно слухати свого співрозмовника та не переривати його, а також задавати запитання, щоб краще зрозуміти його точку зору.

Крім того, студенти мають практикувати виявлення емпатії, тобто здатність співпереживати та розуміти почуття іншої людини. Для цього вони можуть повторювати слова свого співрозмовника, використовуючи "Я розумію, що ти відчуваєш..." або "Мені здається, що тобі важко через..."

*3. Вправа «Рольова гра». Мета: Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.*

Учасники діляться на пари та отримують карточки з різними сценаріями конфлікту (наприклад, непорозуміння з другом). Вони грають обидві ролі по черзі, намагаючись знайти рішення конфлікту. Обговорення в групі допомагає зрозуміти різні точки зору та емоційні реакції.

*4. Вправа «Скринька спокою». Мета: Навчитись технікам релаксації та самозаспокоєння.*

Кожен учасник створює власну «скриньку спокою», куди можна покласти предмети, які допомагають їм заспокоїтися (наприклад, іграшку-антистрес, ароматичні свічки, теплий шарф). Учасники по черзі діляться, чому обрали ці предмети та як вони їм допомагають.

*5. Вправа «Лист для мене». Мета: Підвищення рівня самооцінки та самоприйняття.*

Учасники пишуть листи від свого імені до себе в майбутньому, описуючи свої сильні сторони, успіхи та побажання. Це допомагає усвідомити власні досягнення та поставити позитивні цілі.

*6. Вправа «Моя безпечна зона». Мета: Створення відчуття безпеки та стабільності.*

Учасники малюють карту свого особистого простору, де вони відчувають себе найбільш захищеними. Вони обговорюють, що робить ці місця такими особливими, і як це можна використати для самопідтримки у важкі періоди.

*7. Вправа «Моя стратегія подолання агресії». Мета: розробка особистості стратегії подолання агресії в конкретних ситуаціях, які можуть виникати у реальному житті.*

Запропонуйте студентам визначити конкретну ситуацію, у якій вони відчувають агресію, наприклад, конфлікт з однокласником, неприємність від звернення вчителя, стрес на роботі тощо. Надайте студентам час для того,

щоб вони уявили цю ситуацію, проаналізували її та добре зрозуміли, що саме викликає у них агресію. Запропонуйте студентам скласти список можливих дій та стратегій, які можуть допомогти їм подолати агресію в цій конкретній ситуації. Наприклад, це може бути відволікання уваги, контроль імпульсів, вираження емоцій, релаксація тощо. Попросіть студентів обрати одну або декілька стратегій зі списку та планувати, як вони можуть застосувати їх у цій конкретній ситуації. Наприклад, якщо студент відчуває агресію через конфлікт з однокурсником, він може застосувати стратегію відволікання уваги та звернення на іншу тему. Попросіть студентів підготувати план дій для застосування обраних стратегій під час наступної ситуації, яка може викликати агресію.

*8. Рольова гра «Конфліктна ситуація». Мета: навчити студентів застосовувати вивчені стратегії для подолання агресії в реальному житті.*

Для проведення гри необхідно розіграти конфліктну ситуацію, яка може виникнути між студентами, або ж використати вигадану ситуацію. Студенти розділяються на дві команди: команда, яка зіграє роль агресорів, та команда, яка зіграє роль постраждалих. Кожна команда отримує час на підготовку до гри та розробку стратегій для подолання конфлікту. Команда агресорів отримує завдання знайти спосіб змусити команду постраждалих відповісти агресією, а команда постраждалих повинна намагатися подолати конфлікт без використання агресії. Після підготовки команди збираються разом та розігрують конфліктну ситуацію. Під час гри студенти можуть застосовувати вивчені стратегії для подолання агресії та вирішення конфлікту. Після закінчення гри проводиться аналіз дій кожної команди та обговорення ефективності застосованих стратегій.