

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**  
**Факультет психології**  
**Кафедра експериментальної та прикладної психології**

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
**«Психологічні передумови пасивної агресії у молодих дорослих»**

Освітньо-наукова програма «Психологія»  
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Пруднікової Вероніки Олександрівни**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри експериментальної  
та прикладної психології  
**Ягіяєв Ілля Ігорович**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра експериментальної та прикладної психології

Протокол No \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри:

Кандидат психологічних наук, доцент

**Малишева Каріне Олегівна**

\_\_\_\_\_

**Київ - 2026**

## Зміст

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Вступ.....                                                              | 3  |
| Розділ 1. Теоретичні основи дослідження пасивної агресії.....           | 5  |
| 1.1 Теоретичні підходи до дослідження агресії у психології.....         | 5  |
| 1.2 Пасивна агресія як форма непрямой агресивної поведінки.....         | 11 |
| 1.3 Форми та прояви пасивної агресії.....                               | 14 |
| 1.4 Психологічні предиктори пасивної агресії .....                      | 19 |
| Висновок до розділу 1.....                                              | 24 |
| Розділ 2. Емпіричне дослідження пасивної агресії у молодих дорослих.... | 26 |
| 2.1 Організація та процедура дослідження.....                           | 26 |
| 2.2 Характеристика вибірки.....                                         | 26 |
| 2.3 Використані методики.....                                           | 27 |
| 2.4 Обмеження.....                                                      | 27 |
| 2.5 Результати дослідження та їх аналіз.....                            | 28 |
| Висновок до розділу 2.....                                              | 37 |
| Висновки.....                                                           | 40 |
| Список використаних джерел.....                                         | 42 |
| Додатки.....                                                            | 47 |

## Вступ

### Актуальність.

У сучасному суспільстві вміння спілкуватися з іншими людьми є дуже важливим. Це стосується і роботи, і особистого життя. Водночас у спілкуванні все частіше можна помітити приховані форми агресії. Однією з них є пасивна агресія. Вона не така помітна, як відкрита, але все одно негативно впливає на стосунки та атмосферу між людьми.

Пасивна агресія проявляється непрямо. Це може бути ігнорування, сарказм, відкладання справ або мовчазний протест. Іноді людина зовні погоджується, але насправді не виконує домовленості. Через це її складно одразу розпізнати. Це, у свою чергу, ускладнює вирішення конфліктів.

Актуальність цієї теми пов'язана з тим, що молоді дорослі в Україні зараз живуть в умовах постійного стресу та напруги. Наразі багато людей стикаються з невизначеністю та фрустрацією через воєнні та соціальні обставини. У таких умовах непряма агресія може проявлятися частіше. Це впливає на спілкування в родині, навчанні та роботі. Тому важливо краще розуміти пасивну агресію. Це допоможе попереджати конфлікти, покращувати взаємодію між людьми та будувати більш здорові стосунки.

**Мета дослідження:** дослідити чинники та фактори прояву пасивної агресії у молодих дорослих та визначити її зв'язок із рівнем тривожності та самооцінки.

**Об'єкт дослідження:** пасивна агресія у молодих дорослих.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву пасивної агресії.

### Гіпотези дослідження:

1. Вищий рівень тривожності пов'язаний з вищим рівнем пасивної агресії.
2. Нижчий рівень самооцінки пов'язаний з вищим рівнем пасивної агресії.

3. Тривожність і самооцінка разом пов'язані з рівнем пасивної агресії та пояснюють частину її варіативності.

Відповідно до визначеної мети дослідження можемо виокремити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення агресії та пасивної агресії.
2. Розкрити психологічні механізми виникнення пасивної агресії.
3. Визначити основні форми прояву пасивної агресії у спілкуванні.
4. Виявити психологічні чинники прояву пасивної агресії у міжособистісному спілкуванні за допомогою регресійного аналізу.

#### **Емпірична база дослідження:**

Вибірка формувалась в соціальних мережах (Telegram, Instagram, Discord), респонденти відповідали на питання на платформі Google docs. Вибірку склали 84 особи. З них 44 чоловіка, 39 жінок та 1 особа, яка не вказала стать. Розмах значень віку: 18-25; середній вік: 20;  $sd = 1,7$ ; медіана: 21.

#### **Структура роботи.**

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 46 найменувань. Загальний обсяг дипломної роботи становить 51 сторінку, основний зміст викладений на 37 сторінках.

## **Розділ 1. Теоретичні основи дослідження пасивної агресії**

### **1.1 Теоретичні підходи до дослідження агресії у психології**

Агресивність є складною та багатовимірною характеристикою особистості, що ускладнює пошук єдиного визначення цього поняття. На сьогоднішній день відсутні комплексні дослідження, що призводить до категоричності та однобічності в підходах до пояснення цього явища. Існують різні погляди на природу агресивної поведінки, що зумовлює різноманітність підходів до її розуміння.

Агресивна поведінка тісно пов'язана з хімічним балансом в організмі. Чутливість до агресивних стимулів може змінюватися залежно від складу крові. Зокрема, сп'яніння (алкогольне чи наркотичне) та інтоксикація, спричинена хворобою, можуть посилювати агресивність.

Важливу роль відіграють гормони, особливо тестостерон. У чоловіків і підлітків з високим рівнем тестостерону частіше спостерігаються правопорушення, залежності та агресивні реакції на провокації. Деякі спортсмени використовують гормональні препарати для підвищення "бойового духу" та агресивності, необхідних у спорті. І навпаки, препарати, що знижують рівень тестостерону, можуть зменшити агресивність.

Згідно з психоаналітичною теорією Зигмунда Фрейда, людська поведінка є результатом складної динаміки між двома фундаментальними інстинктами: інстинктом життя (Ерос) та інстинктом смерті (Танатос). Ці інстинкти перебувають у постійному конфлікті, що призводить до перенаправлення енергії інстинкту смерті назовні, проявляючись у різних формах агресивної поведінки. Фактори, такі як соціальна ізоляція або обмеження соціальних контактів, можуть посилити цю агресію.

Карл Юнг розвинув ці ідеї, ввівши поняття "Тіні" як архетипу, що уособлює неприйнятні суб'єктом аспекти власної особистості, включаючи

деструктивні та агресивні імпульси. З психоаналітичної перспективи, агресія бере свій початок у ранньому дитинстві, як реакція на насильство з боку дорослих, наприклад, придушення свободи, примус або покарання. Придушення агресивних імпульсів може призвести до розвитку неврозів. Таким чином, теорія стверджує, що в організмі постійно генерується енергія агресії, яка прагне знайти вихід.

Опираючись на ідеї Зигмунда Фрейда, Анна Фройд стверджувала, що агресія тісно пов'язана з сексуальною енергією (лібідо). Вона вважала, що агресивні імпульси проявляються у різних формах, які корелюють зі стадіями лібідного розвитку. До цих проявів належать кусання, плювання, прагнення до володіння, деструктивність, жорстокість, жага влади, хвалькуватість, зарозумілість та ігнорування соціальних норм.

Анна Фройд розглядала агресію як природжений інстинкт, невід'ємний від сексуальності, і вважала її нормальним компонентом психічного життя кожної людини. Навіть якщо агресія не проявляється відкрито, вона може підсвідомо впливати на поведінку.

Альберт Бандура, відомий своїм внеском у теорію соціального навічання, вважав, що агресивна поведінка не є вродженою, а набувається через спостереження та імітацію. Діти, спостерігаючи за поведінкою інших, особливо дорослих, засвоюють моделі агресії, особливо якщо бачать, що вона приносить певні вигоди або не призводить до покарання. Експерименти Бандури показали, що діти, які були свідками агресивних дій, значно частіше самі проявляли агресію, копіюючи дії та слова агресора. Навпаки, діти, які спостерігали лише неагресивну поведінку, демонстрували значно менше агресивних реакцій. Бандура підкреслював, що сім'я, соціальне середовище та засоби масової інформації постійно транслують дітям уроки агресії, формуючи їхню поведінку (Bandura, 1977).

Згідно з класичною теорією "фрустрація-агресія", розробленою Доллардом і Міллером, фрустрація часто є причиною агресивної поведінки. Фрустрація визначається як негативний стан, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту мотивів і відчуття неможливості досягти бажаного. (Dollard et al., 1939). Сучасні дослідження показують, що в умовах міжособистісної та групової взаємодії фрустрація має довготривалі наслідки. Якщо людина постійно перебуває в стані незадоволеності або відчуває обмеження своїх прав, це поступово накопичується. У результаті це може переходити у стабільні форми емоційного гніву. Такий гнів не завжди виражається прямо. Часто він знаходить приховані або непрямі способи прояву (Jamil, 2018).

Проте подальші емпіричні дослідження змусили авторів дещо модифікувати свою класичну схему. Було визнано, що фрустрація не у 100% випадків трансформується у відкриту деструктивну дію. Вона дійсно виступає найпотужнішим стимулом, який може викликати як пряму, так і зміщену (перенаправлену на безпечні об'єкти) агресивну реакцію. Водночас фрустраційна ситуація здатна спровокувати й інші типи поведінки, наприклад, повну відмову від поставленої мети та зневіру. Іншими словами, індивід, який тривалий час відчуває фрустрацію, може замість боротьби впасти в глибоку соціальну апатію, продемонструвати виражену регресивну поведінку (тобто повернутися до більш інфантильних, дитячих форм реагування) або ж деструктивно зациклитися на стереотипних, безглузвих діях, які об'єктивно взагалі не наближають його до бажаного результату (явище психічної фіксації).

На відміну від цього, дослідники агресії, що дотримуються аксіологічного підходу, такі як Ізард і Алексєєнко, акцентують увагу на емоційній складовій особистості.

На думку К. Ізарда, агресивність - це не просто окрема емоція, а складний комплекс, що включає в себе різноманітні емоції, такі як гнів,

відраза та презирство, які тісно взаємодіють між собою. До цього комплексу також входять потяги та афективно-когнітивні структури. Центральним елементом агресивності є поєднання потягу до заподіяння шкоди, афективного переживання та когнітивного образу, що відображає ситуацію завдання шкоди об'єкту. Цей образ, разом із бажанням завдати шкоди, може містити чіткий намір, який, за наявності сприятливих обставин, трансформується в агресивну поведінку, що виражається у ворожих діях по відношенню до об'єкта агресії.

Аналізуючи наукові літературні джерела, стає очевидним, що велика кількість сучасних теорій намагається пояснити деструктивність з позицій біосоціального та еволюційного відбору. Дослідники доводять, що людська агресія має глибоке еволюційне походження і протягом багатьох тисячоліть виконувала важливі адаптивні та корисні функції. Вони були спрямовані на виживання виду, захист власної території від ворогів, збереження ресурсів та успішне завоювання вищого репродуктивного статусу (Buss & Shackelford, 1997; Campbell, 2005). У цьому контексті широкі мета-аналітичні огляди реальних життєвих ситуацій та правопорушень чітко фіксують наявність стійких гендерних відмінностей. Тобто чоловіки загалом демонструють значно вищі показники фізичної та відкритої вербальної агресії порівняно з жінками (Archer, 2004).

Проте гендерний аналіз виявляє більш тонку специфіку. Жінки, у зв'язку з особливостями виховання, культурними очікуваннями та соціальними нормами соціуму, значно рідше вдаються до прямого фізичного насильства. Замість цього вони набагато частіше та ефективніше використовують непрямі, приховані або реляційні форми агресивної поведінки, які спрямовані на психологічне травмування опонента (Björkqvist, 1994). Чоловіки ж, навпаки, біологічно та соціально більше заохочуються до відкритої конкуренції та фізичного самоствердження.

Специфіка прояву деструктивності також суттєво залежить від особливостей індивідуального когнітивного оцінювання ситуації. Якщо людина через певні особистісні викривлення чи упередження схильна неправильно, вороже інтерпретувати нейтральні наміри та слова оточуючих, це автоматично провокує її на захисно-агресивну реакцію. У подібних міжособистісних ситуаціях реляційна агресія стає звичним, хронічним способом прихованого реагування на будь-який виникаючий конфлікт (Crick & Grotpeter, 1995).

З психологічної точки зору, люди найчастіше переходять до активної агресивної поведінки тоді, коли у них є мотивація завдати шкоди, болю або дискомфорту іншій людині чи живій істоті. Ця мотивація може бути як усвідомленою, так і неусвідомленою. Важливо, що в різних ситуаціях вона може мати різні причини і рівні вираженості. У класичній психології прийнято розрізняти два основні типи агресії залежно від її мотиваційної основи. Це ворожа та інструментальна агресія. Такий поділ дозволяє краще зрозуміти, чому саме людина проявляє деструктивну поведінку і яку функцію вона виконує.

Ворожа агресія виникає під впливом сильних емоцій. Найчастіше це гнів, роздратування або лютя. У цьому випадку основною метою є саме заподіяння шкоди іншій людині. Поведінка часто імпульсивна і погано контрольована. Як приклад можна навести ситуацію, коли між незнайомими людьми раптово виникає конфлікт, який переходить у бійку.

Інструментальна агресія має іншу природу. Вона не є кінцевою метою сама по собі. У такому випадку агресія використовується як засіб для досягнення певного результату. Людина може не відчувати сильного емоційного гніву, а діяти більш раціонально. Прикладом такої поведінки є ситуації, коли агресивні дії виконуються заради винагороди, наказу або іншої зовнішньої мети. Це може бути, наприклад, поведінка військових або

людей, які діють у рамках професійних обов'язків. У таких випадках агресія виконує інструментальну функцію (Berkowitz, 1993).

Неможливо не згадати інтегративну теорію. Загальна модель агресії Андерсона і Бушмана (GAM) виступає домінантною на сьогодні. Загалом автори намагалися створити одну загальну концепцію, яка включала би в себе 5 вже існуючих концепцій:

1. Теорію неокогнітивних асоціацій Л. Берковіца. В ній пояснюється, як зовнішні подразники, що викликають роздратування, разом із негативними емоціями та мисленнєвими процесами можуть спричиняти агресивну поведінку людини.
2. Теорію соціального навчання А. Бандури. Через спостереження або досвід пояснювала механізми навчання людини агресивній поведінці.
3. Теорію сценаріїв Л. Х'юсмана.
4. Теорію переносу збудження Д. Зільмана. Тобто, це означало, що злість, викликана однією ситуацією, могла перейти на іншу.

Теорію соціальних інтеракцій Дж. Тедеші та Р. Фельсона. Тут агресивна поведінка розглядається як нав'язливі дії однієї особи, спрямовані на зміну цілей поведінки іншої особи. Схеми моделі складається з трьох компонентів: фактори агресивної поведінки; внутрішній стан індивіда; процеси прийняття та здійснення рішення (результат). Тобто, в основі лежить біхевіористичний та когнітивістський характер.

Розглянемо основні частини цієї моделі. Перший блок - це так звані «вхідні змінні». Сюди входять фактори, які ще раніше описував К. Левін у своїй формулі: поведінка =  $f$  (особистість; ситуація). Використання цього принципу вказує на еклетичний характер концепції GAM. До особистісних факторів відносять риси характеру (наприклад, тип А), стать, переконання, цінності та звичні моделі поведінки. Ситуативні фактори - це зовнішні

впливи. Наприклад, сцени насильства в медіа, агресивні відеоігри, провокації, фрустрація (біль, дискомфорт), вплив речовин або навіть винагорода.

Другий блок - це внутрішній стан людини, який виникає під впливом цих факторів. Він включає думки (наприклад, ворожі ідеї), емоції (настрій) і фізіологічне збудження. Важливо, що всі ці компоненти пов'язані між собою.

Третій блок - це результат. Тут людина оцінює ситуацію і вирішує, як діяти. Частина цих процесів відбувається автоматично, без роздумів. Інша частина - більш усвідомлено. У результаті реакція може бути або імпульсивною (емоційна агресія), або більш продуманою (інструментальна агресія). [18]

## **1.2 Пасивна агресія як форма непрямой агресивної поведінки**

Пасивна агресія у сучасній психологічній науці визначається як непрямий спосіб вираження гніву, образи або незадоволення. Людина при цьому не вступає у відкриту конфронтацію. Натомість вона використовує більш приховані форми поведінки. Це може бути демонстративна бездіяльність або пасивний опір. Часто така поведінка може бути як усвідомленою, так і частково неусвідомленою. Цей поведінковий патерн є досить універсальним. Він може виникати в різних соціальних середовищах. Особливо часто він проявляється там, де є ієрархія або чіткі правила. Це може бути сім'я, робоче середовище, школа або університет. Також це можуть бути інші соціальні групи.

Наприклад, у професійній сфері працівник може виражати прихований протест проти керівника. Він може навмисно затягувати виконання завдань або "забувати" про доручення. Іноді це проявляється через формальне виконання роботи без реальної залученості. Також може виникати прихована критика авторитету керівника в колективі. В

освітньому середовищі подібна поведінка також зустрічається. Учень або студент може ігнорувати частину вимог викладача. Це може проявлятися як недотримання правил або пасивний опір завданням. Усі ці форми поведінки можуть створювати приховані конфлікти. Вони часто не є прямими, але все одно впливають на взаємодію між людьми.

Такі завуальовані конфлікти можуть мати негативні наслідки. Вони знижують ефективність роботи в організаціях і навчальних закладах. Також вони ускладнюють комунікацію між людьми. У педагогічному та професійному середовищі це особливо помітно (Makarevskaya et al., 2025; Roets et al., 2018; Westover, 2024).

Поняття пасивної агресії має відносно коротку історію в наукових дослідженнях, але вона досить насичена. Формування цього терміну пов'язане з розвитком уявлень про непряму агресію. Вперше цей феномен почали описувати у військовій психології під час Другої світової війни. Американський військовий психіатр Вільям Меннінгер описував таку поведінку у солдатів. Вони формально виконували накази, але водночас проявляли прихований опір. Це могло проявлятися через затримки, неякісне виконання завдань або уникнення відповідальності. Також зустрічалася симуляція хвороб або демонстративна забудькуватість. У ранніх дослідженнях зазначалося, що така поведінка може виконувати захисну функцію. Вона допомагає людині зберігати психологічну рівновагу в умовах тиску. Особливо це проявляється тоді, коли відкритий протест є небезпечним або неможливим (Alexander, 1975; Sarbadhikary, 1968).

У післявоєнний період поняття пасивної агресії почало входити в клінічну психологію. У DSM-I вона була описана як окремий тип особистості. Це стосувалося людей, у яких спостерігалася хронічна прихована ворожість. Водночас вони не могли або не дозволяли собі відкрито її проявляти. З часом підхід до цього феномену змінювався. У

психодинамічній теорії пасивна агресія розглядалася як результат внутрішніх конфліктів. Вважалося, що вона пов'язана з механізмами захисту психіки. Зокрема, це могло бути витіснення гніву або його непряме вираження.

У пізніших класифікаціях DSM цей діагноз був переглянутий. Його виключили з основної діагностичної системи. Причиною стали суперечки щодо чіткості критеріїв. Також було недостатньо емпіричних доказів для його стабільного визначення.

Біхевіористичний підхід пояснює цей феномен інакше. Він розглядає пасивну агресію як набутий стиль поведінки. Така поведінка формується через досвід і соціальне навчання. Людина може засвоїти, що відкритий конфлікт є небезпечним або небажаним. Також важливу роль відіграє виховання. У дитинстві та підлітковому віці людина може навчитися уникати прямого конфлікту. Це може бути пов'язано з суворими вимогами або покараннями за прояв емоцій. У результаті формується звичка виражати негатив опосередковано (Morrison, 1969).

Сьогодні пасивна агресія розглядається не як окремий розлад, а як поведінковий патерн. Він може зустрічатися у різних людей у повсякденному житті. Часто він проявляється у вигляді непрямой ворожості. Це може бути ігнорування, сарказм або приховане невдоволення. Також до таких проявів відносять уникнення відповідальності та емоційне відсторонення. У деяких випадках це може виглядати як “тиха” форма протесту. Вона не завжди помітна одразу, але впливає на взаємодію між людьми.

Сучасні дослідження підкреслюють, що пасивна агресія має соціальне значення. Вона може порушувати комунікацію у сім'ї та на роботі. Також вона впливає на якість міжособистісних стосунків. В українських дослідженнях це також розглядається як форма непрямого вираження ворожості (Ковальчук, 2021).

Таким чином, пасивна агресія сьогодні розглядається як складне соціально-психологічне явище. Воно має багаторівневу природу і залежить від контексту. Вона може виникати як спосіб захисту або як набута стратегія поведінки. Історія її вивчення показує зміну поглядів від клінічного розладу до більш широкого розуміння.

### **1.3 Форми та прояви пасивної агресії**

Пасивна агресія в психологічній літературі розглядається як специфічний непрямий спосіб вираження негативних афективних станів особистості. У цій поведінковій моделі індивід ніколи не демонструє відкритої чи очевидної ворожості. Він також не вдається до актів фізичного нападу. Проте руйнівний імпульс реалізується в повному обсязі. Це відбувається через специфічні прояви демонстративної бездіяльності або прихованого опору.

Існує чітка відмінність між прямою та пасивною агресією. Пряма агресія завжди передбачає відкриту конфронтацію. Сюди відносяться висловлення претензій в обличчя або гостре вербальне приниження опонента. Натомість пасивна агресія є максимально завуальованою. Вона виступає як соціально опосередкована форма психологічного реагування. У реальному житті вона витончено проявляється через тотальне ігнорування партнера. Також спостерігається демонстративне уникнення будь-якої продуктивної взаємодії. Індивід може чинити глухий опір законним вимогам, проханням та очікуванням інших людей.

Подібні гнучкі поведінкові патерни дозволяють суб'єкту успішно вирішувати два завдання одночасно. По-перше, повноцінно виражається накопичений негатив. По-друге, повністю нівелюються ризики відкритого зустрічного конфлікту. Саме ця латентність і маскування під нейтральну поведінку суттєво ускладнюють її своєчасну ідентифікацію. Помітити такі прояви в реальних міжособистісних відносинах буває вкрай складно

(Archer & Coyne, 2005). Особливо гостро і болісно ця проблема постає в царині публічних комунікацій та сучасного соціального аудиту. У цих сферах прихований і хронічний саботаж здатний повністю зруйнувати атмосферу довіри. Він нівелює взаємовиручку всередині великих робочих груп (Willis, 2015).

У сучасних емпіричних психологічних дослідженнях пасивна агресія все частіше аналізується як складний і багатовимірний психологічний конструкт. Однією з найбільш теоретично розроблених та емпірично перевірених на сьогодні моделей є трифакторний підхід південнокорейських дослідників Лім та Су (Lim & Suh, 2022). У межах даної концепції структура пасивної агресії була вперше чітко диференційована. Автори зробили це на основі строгих процедур факторного аналізу. Вони провели масштабне дослідження на вибірці з понад 400 респондентів.

У результаті цієї роботи було надійно виділено три основні незалежні фактори пасивно-агресивної поведінки. Першим став фактор провокування критики. Другим - фактор уникнення/ігнорування. Третім компонентом виступив фактор саботажу. Розроблена трикомпонентна модель продемонструвала надзвичайно високі показники внутрішньої психометричної узгодженості тестових шкал. Коефіцієнти Cronbach's alpha опинилися в межах  $\alpha = 0.91-0.93$ . Ці цифри свідчать про високу надійність інструменту. Вони доводять його точність та стабільність як сучасного діагностичного засобу (Lim & Suh, 2022). Поряд із цим у європейському науковому просторі останніми роками активно розробляються інші перспективні комплекси. Варто згадати комплексний тест пасивної агресії (Test of Passive Aggression - TPA). Він також дозволяє диференційовано оцінювати інтенсивність та частоту прояву цих прихованих деструктивних патернів у дорослому віці (Schanz et al., 2021).

Необхідно детальніше розібрати змістовне наповнення кожного з факторів зазначеної моделі. Перший фактор - це провокування критики. Він відображає специфічні поведінкові патерни індивіда. Ці дії цілеспрямовано, хоч і приховано, спрямовані на штучне викликання роздратування. Створюються умови для відкритої негативної реакції з боку інших осіб. На практиці це найчастіше виявляється у формі злого чи отруйного сарказму. Сюди ж відносяться двозначні компліменти та завуальовані образи. Особливість полягає в тому, що формально такі дії не порушують чинних соціальних норм. Проте вони моментально створюють атмосферу важкого психологічного напруження у процесі взаємодії. Така витончена поведінка дозволяє індивіду відреагувати своє невдоволення без прямої сварки. При цьому успішно зберігається маска повної соціальної прийнятності та невинності.

Другий самостійний фактор описує уникнення та ігнорування. Він включає в себе спектр поведінкових проявів, які пов'язані з тотальним пасивним ухиленням від будь-якого контакту. На практиці це виглядає як навмисне ігнорування текстових повідомлень чи телефонних дзвінків. Також сюди відноситься демонстративне емоційне дистанціювання, яке часто називають «холодністю». Індивід може навмисно уникати візуального контакту очима. Він різко знижує рівень особистої залученості у спільну діяльність чи бесіду.

У звичайному соціальному контексті такі дії сторонніми людьми можуть сприйматися неправильно. Їх часто списують на банальну байдужість, зайнятість або втому. Однак у межах теоретичного аналізу пасивної агресії ці дії інтерпретуються інакше. Вони виступають як активна, каральна форма непрямого вираження гніву та негативного ставлення до партнера. Найбільш крайні деструктивні прояви такого ігнорування зараз перемістилися в інтернет. У сучасному цифровому світі вони часто трансформуються у феномен фобінгу (phubbing). Це

специфічна поведінка, коли людина демонстративно й цинічно відволікається на свій гаджет чи стрічку новин прямо під час реального, живого діалогу зі співрозмовником.

Третім базовим фактором у структурі феномену виступає поведінковий саботаж. Він відображає прихований, але затятий опір будь-яким зовнішнім вимогам, правилам чи професійним обов'язкам. Саботаж може виявлятися через штучні затримки у виконанні важливих завдань. Індивід може демонструвати суто формальну, на словах, погодження з умовами. Проте на практиці він повністю ігнорує реальні домовленості. Також саботаж проявляється через свідоме зниження якості виконання дорученої роботи.

Варто підкреслити, що такий тип деструктивності є найменш помітним для зовнішнього контролю. Проте він здійснює максимально руйнівний вплив на міжособистісну та організаційну взаємодію. Така поведінка повністю підриває базові очікування інших учасників комунікативного процесу. У сучасній науковій літературі цей феномен визначають як «агресію через упущення» (*aggression by omission*). У цьому випадку серйозна шкода спільній справі чи конкретній людині завдається не активною дією, а саме навмисною, заздалегідь спланованою бездіяльністю (Parton & Chester, 2023).

Даний фактор саботажу та прихованого опору також вкрай часто виявляється через феномен хронічної прокрастинації. Індивід може здійснювати суто механічне, бездушне виконання завдань без будь-якої реальної внутрішньої залученості. У подібних випадках зовні демонструється повна згода та лояльність до вимог системи чи керівника. Однак фактично завдання не реалізуються в повному обсязі. Відбувається штучне затягування всіх процесів. Це дозволяє успішно уникати відкритої відповідальності та гострої конфронтації. Глибокі клінічні дослідження останніх років переконливо вказують на важливий факт. Такий хронічний

саботаж та прихований опір можуть бути спрямовані не лише на зовнішні об'єкти. Іноді вони спрямовуються на самого себе (феномен аутосаботажу). У такому разі вони виступають супутнім компонентом важких маскованих депресивних станів (Schanz et al., 2022).

Під час аналізу споріднених досліджуваних концепцій реляційної агресії виявляється важлива закономірність. Науковці наголошують, що деструктивна поведінка далеко не завжди спрямована на завдання фізичної шкоди. Вона може ефективно руйнувати соціальні відносини особистості. Вона знижує її статус або веде до повного виключення індивіда з важливої для нього групи (Crick & Grotpeter, 1995). До таких витончених форм відносяться тактики соціального бойкоту. Сюди ж належить навмисне поширення неправдивих чуток поза очі або цілеспрямований підриг репутації людини. Подібні психологічні механізми детально описуються в дослідженнях непрямой агресії. У цих працях акцентується увага на використанні опосередкованих стратегій завдання шкоди без вступу у відкриту суперечку (Björkqvist, 1994; Archer & Coyne, 2005).

На основі вивченого матеріалу можна зробити висновок, що пасивна агресія частково перетинається з реляційною деструктивністю. Проте вони не є абсолютно тотожними явищами. Пасивна агресія значно більше фокусується на індивідуальному, мікросоціальному рівні поведінкової регуляції. Вона виявляється в конкретних міжособистісних ситуаціях спілкування. Натомість реляційна агресія найчастіше описується як макросоціальна стратегія тривалого впливу. Вона спрямована на зміну статусу і відносин всередині великої групи людей. Крім того, специфічні приховані форми деструктивності знаходять своє відображення навіть у глибинних культурних та літературних патернах соціуму. Це додатково підтверджує системність та історичну стійкість цього психологічного явища (Pahl, 2021).

### 1.4 Психологічні предиктори пасивної агресії

Пасивна агресія є складним, системним та інтегративним психологічним феноменом. Вона ніколи не виникає ізольовано чи випадково. Ця модель поведінки системно формується під потужним детермінуючим впливом кількох факторів. До них належать стабільні особистісні риси та специфіка індивідуальної емоційної регуляції. Також вагому роль відіграє накопичений соціальний досвід людини.

У сучасній психології цей феномен розглядають переважно як непрямий спосіб вираження внутрішньої ворожості. Вона виявляється через стійкі поведінкові стратегії уникнення, ігнорування та саботажу. Також сюди відносять різні приховані форми опору (Archer & Coyne, 2005; Lim & Suh, 2022). Загалом, пасивна агресія найчастіше актуалізується в специфічних умовах. Це відбувається, коли людина переживає гострий внутрішній конфлікт. Він виникає між інтенсивними негативними емоціями та неможливістю їх відкритого вираження. До таких емоцій належать гнів, лють або заздрість. Об'єктивні чи суб'єктивні чинники блокують безпосередній прояв цих почуттів.

У такому випадку первинний агресивний імпульс нікуди не зникає. За законами збереження психічної енергії він лише трансформує свою зовнішню форму. Емпірично доведено існування важливих детермінант деструктивних дій у молодіжному середовищі. Ними виступають низька здатність до конструктивного соціального розв'язання повсякденних проблем. Другим чинником є загальні хронічні дефіцити емоційної саморегуляції особистості (Gál et al., 2025; Zhang et al., 2022).

Одним із ключових та найбільш вивчених факторів пасивної агресії є особливості індивідуальної емоційної регуляції. Окремі люди мають хронічні труднощі у процесах роботи з власними емоціями. Їм важко розпізнавати, диференціювати та регулювати свої афективні стани. Яскравим прикладом є особи з явищами алекситимії. Такі суб'єкти

статистично значно частіше схильні до використання пасивно-агресивних моделей поведінки. Вони здатні відчувати всередині сильний гнів або глибоку образу. Проте вони абсолютно не володіють навичками конструктивного та асертивного їх вираження в діалозі.

У подібних випадках сильна емоція не знаходить нормального вербального виходу. Через це вона зазнає соматизації або трансформується у приховані поведінкові реакції. Це може бути демонстративне затягування виконання спільних завдань чи ігнорування прохань. Також часто використовується маска підкресленої байдужості. У науці такі деструктивні механізми детально описуються як непрямі та неадаптивні стратегії. Вони є частиною несвідомої регуляції негативного афекту (Cramer, 2000). Широкі дослідження людської деструктивності також переконливо підтверджують цей зв'язок. Високий рівень базового гніву у поєднанні з низьким рівнем свідомого контролю імпульсів веде до специфічних наслідків. Ці фактори тісно пов'язані з вираженою схильністю до вибору саме непрямих форм агресивної поведінки (Buss & Perry, 1992).

Ще одним критично важливим психологічним предиктором виступає рівень індивідуальної тривожності особистості. Людина може свідомо чи напівсвідомо уникати будь-якої прямої конфронтації. Вона відмовляється від відкритого висловлення претензій через сильний та паралізуючий страх. Це може бути страх отримання негативної оцінки від оточуючих або страх відторгнення. Також індивід боїться втрати важливих стосунків чи сурового покарання з боку авторитетних фігур. У результаті такого тривалого стримування виникають негативні процеси. Всередині психіки стрімко накопичується колосальна внутрішня напруга, яка постійно прагне розрядки.

У таких випадках пасивна агресія стає єдиним доступним компромісним виходом для суб'єкта. Людина зовні погоджується з

висунутими вимогами. Проте внутрішньо вона чинить запеклий опір. Це реалізується через дрібний саботаж чи соціальне дистанціювання. Сучасні структурні моделі чітко зазначають цей факт. Стійке поєднання високої особистісної тривожності та низької впевненості у собі створює ідеальні умови. Воно запускає формування хронічних прихованих деструктивних стратегій у поведінці (Archer & Coyne, 2005). Цей зв'язок вкрай часто має виражений коморбідний характер. Клінічно висока тривожність та хронічні депресивні прояви у молодих дорослих діють парадоксальним чином. Вони супроводжуються раптовими завуальованими спалахами гніву та загальної ворожості (Rizanaĵ, 2021; Venkatesan et al., 2023).

Окремим і цілком самостійним предиктором пасивної агресії виступає низький рівень розвитку асертивності. Асертивність у психології визначається через конкретні спроможності людини. Це здатність зріло та прямо виражати свої думки, почуття, життєві цілі та актуальні потреби. При цьому індивід впевнено захищає власні психологічні кордони. Така поведінка відбувається без проявів відкритої агресії до інших осіб. Також вона не передбачає пасивного підпорядкування зовнішнім обставинам. Люди з низьким рівнем асертивності мають специфічні дефіцити поведінки. Найчастіше вони абсолютно не вміють у потрібний момент сказати тверде «ні». Вони панічно уникають будь-якого відкритого міжособистісного конфлікту. Проте при цьому вони відчують колосальне внутрішнє невдоволення. Воно виникає через те, що їхніми інтересами відкрито нехтують. Це пригнічене невдоволення неминуче виходить назовні непрямым шляхом. Використовуються тактики «мовчазного покарання» або дії за спиною партнера. Також відбувається формальне виконання зобов'язань без найменшої внутрішньої залученості. Саме тому дефіцит асертивних навичок вважається сьогодні важливим чинником. Він є одним із ключових соціально-психологічних факторів формування пасивної агресії (Archer & Coyne, 2005). На противагу цьому виступають

інші якості. Високий рівень розвитку просоціальної поведінки особистості та сформована асертивність діють як потужні буферні чинники. Вони повністю мінімізують ризики деструктивної взаємодії в соціумі (Nikel, 2025).

У межах вивчення деструктивності значну роль відіграють також стабільні особистісні характеристики. Насамперед це стосується рівня ворожості та індивідуальної схильності до гніву. За класичними даними Басса та Перрі, ворожість виступає як самостійний конструкт. Вона є стійким когнітивним компонентом загальної агресивності особистості. Ця риса тісно пов'язана з хронічною негативною оцінкою дій інших людей. Вона проявляється через глибоку підозрілість. Також фіксується стійка схильність інтерпретувати нейтральні соціальні ситуації як потенційно небезпечні або загрозливі (Buss & Perry, 1992).

Саме ця базова світоглядна установка створює когнітивну основу для дій. Вона запускає розгортання непрямих форм агресії. Пасивна агресія в даному контексті виступає як найбільш безпечний спосіб реалізації ворожості. Вона дозволяє діяти без вступу у відкриту небезпечну суперечку. Особливе та дуже вагоме місце серед особистісних предикторів останніх років посідають специфічні акцентуації. Мова йде про нарцисизм, особливо про його приховану та дефіцитарну форму. Особи з крихким, вразливим та егоцентричним самосприйняттям демонструють специфічні реакції. Вони надзвичайно гостро й хворобливо реагують на будь-яке відчуття соціального виключення чи ігнорування. Також тригером є найменша втрата особистого авторитету в групі. Вони миттєво трансформують цей важкий стан у тотальний пасивний опір та приховану помсту (Fatmi, 2024; Waldeck et al., 2025).

Нарешті, величезну роль у формуванні пасивної агресії відіграє попередній соціальний досвід індивіда. Людина може регулярно стикатися з жорсткими негативними наслідками у своєму дитинстві чи підлітковому

віці. Це відбувається, якщо відкрите вираження власних емоцій зазнавало санкцій. У такому разі індивід швидко вчиться повністю пригнічувати свої почуття. Наприклад, в батьківській родині або у шкільному середовищі існували суворі правила. Будь-який відкритий прояв гніву чи незгоди міг жорстко каратися або висміюватися. Іноді він повністю ігнорувався дорослими. Через це дитина вимушено формує альтернативну поведінкову модель. Вона створює приховану стратегію вираження свого протесту. Сучасні дослідження переконливо підтверджують ці факти. Подібні деструктивні міжособистісні патерни мають довготривалі наслідки. Вони пов'язані з серйозними порушеннями надійної прив'язаності до матері в ранньому дитинстві. Це грубо заважає розвитку адекватної самооцінки. У майбутньому такі дефіцити неминуче ведуть до хронічних агресивних проявів (Molchanova, 2018; Muarifah et al., 2022).

У сучасному ж цифровому середовищі з'являються додаткові фактори. Потужним тригером пасивної агресії серед молоді стає травмуючий досвід кібербулінгу в соціальних мережах. Він закріплює деструктивні моделі поведінки через універсальні механізми соціального навічання (Habib & Ibrahim, 2023). У таких специфічних умовах пасивна агресія стає для індивіда єдиною доступною адаптивною стратегією. Вона дозволяє успішно уникати покарань. Водночас зберігається можливість вираження внутрішнього опору та особистої автономії (Archer & Coyne, 2005).

Цей феномен можна розглядати і з класичної психодинамічної точки зору. У такому ракурсі пасивна агресія може успішно слугувати стійкою формою психологічного захисту его-структур. Вона допомагає людині повністю уникнути прямого зіткнення з руйнівними негативними емоціями. Також мінімізується ризик небезпечного зовнішнього конфлікту. У цьому випадку первинний імпульс гніву може навіть не усвідомлюватися суб'єктом повністю. Він виходить назовні суто через

поведінкові акти саботажу або через штучне затягування дій. Також показником є емоційне охолодження стосунків.

Такі захисні механізми описуються вченими як непрямі способи розрядки хронічної внутрішньої напруги. Вона реалізується за рахунок актуалізації менш зрілих захисних структур. Вони знаходяться на нижчих рівнях загальної психічної ієрархії (Cramer, 2000; Di Giuseppe & Perry, 2021). Саме тому подібні стійкі прояви у дорослому віці є складною мішенню для роботи. Вони часто вимагають тривалого та глибокого психотерапевтичного втручання. Фахівці використовують спеціальні проєктивні методи, наприклад, методи професійної сендплей-терапії. Це необхідно для повної діагностики та усвідомлення проблеми. Такі кроки дозволяють провести успішну корекцію прихованих внутрішньоособистісних конфліктів особистісного розвитку (Sim, 2013).

### **Висновок до розділу 1**

Аналіз теоретичних підходів показує, що агресія є складним і багаторівневим психологічним явищем. Вона вивчається у різних наукових напрямках і не має єдиного універсального пояснення. У різних теоріях агресія розглядається як вроджена тенденція, як результат соціального навчання або як реакція на фрустрацію та емоційне напруження. Також важливу роль відіграють біологічні чинники, особистісні риси та соціальне середовище.

У межах сучасних досліджень особливу увагу приділяють не лише прямим формам агресії, але й непрямим. До них належить пасивна агресія, яка проявляється через ігнорування, уникнення, прихований опір та інші непрямі поведінкові стратегії. Вона виникла як окремий науковий інтерес у клінічній та соціальній психології та поступово перейшла до розуміння як багатовимірного соціально-психологічного феномену.

Узагальнення літератури показує, що пасивна агресія має чіткі форми прояву і стабільні психологічні предиктори. Вона пов'язана з особливостями емоційної регуляції, рівнем асертивності, тривожністю, ворожістю та попереднім соціальним досвідом. Також вона може виконувати функцію психологічного захисту у ситуаціях внутрішнього конфлікту або соціального тиску.

Отже, пасивна агресія є не випадковою поведінкою, а стійким патерном взаємодії, який формується під впливом індивідуальних і соціальних факторів. Вона може суттєво впливати на якість міжособистісних стосунків, тому потребує подальшого вивчення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

## **Розділ 2. Емпіричне дослідження пасивної агресії у молодих дорослих**

### **2.1 Організація та процедура дослідження**

Метою дослідження є вивчення чинників і факторів прояву пасивної агресії у молодих дорослих та визначення її зв'язку з рівнем тривожності і самооцінки. Для цього було використано метод опитування.

Респонденти залучалися через онлайн-канали рекрутингу, зокрема соціальні мережі (Telegram, Instagram, Discord) та студентські групи. Участь була добровільною. Перед початком опитування учасники отримували інформацію про дослідження та давали поінформовану згоду. Спеціального клінічного відбору не було, але застосовувався віковий скринінг. До вибірки входили лише молоді дорослі (18-25 років).

Після цього учасники заповнювали опитувальники, які вимірювали рівень агресії, тривожності та самооцінки.

### **2.2 Характеристика вибірки**

Вибірка формувалась в соціальних мережах (Telegram, Instagram, Discord), респонденти відповідали на питання на платформі Google docs. N=88 осіб. З них 46 чоловіків, 41 жінки та 1 особа без вказування статі. Задля забезпечення гомогенності вибірки за демографічними характеристиками було прийнято рішення виключити з аналізу дані 4 осіб (2 жінок та 2 чоловіків), які були старші за обраний вік.

Кожному досліджуваному потрібно було пройти 3 етапи. 1 етап – відповісти на питання опитувальника Buss and Perry Aggression Questionnaire (BPAQ). 2 етап - Шкала тривоги Спілбергера (STAI). 3 етап - Шкала самооцінки Розенберга (RSE).

Остаточну вибірку склали 84 особи. З них 44 чоловіка, 39 жінок та 1 особа, яка не вказала статі. Розмах значень віку: 18-25; середній вік: 20;  $sd = 1,7$ ; медіана: 21.

### **2.3 Використані методики.**

У ході дослідження було використано опитувальник агресії Басса та Перрі (BPAQ) - метод самооцінки, який містить 29 тверджень. Він призначений для оцінки рівня агресії у дорослих (Buss & Perry, 1992). Цей опитувальник розглядає агресію як багатокомпонентний феномен. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою від 1 (*дуже на мене не схоже*) до 5 (*дуже на мене схоже*).

Також була використана шкала тривоги Спілбергера. Вона складається з 40 тверджень та охоплює 2 підшкали: ситуативну тривожність та особистісну тривожність. Оцінюється відповідями «ніколи», «майже ніколи», «часто», «майже завжди».

І останньою було використано шкалу самооцінки Розенберга. Вона складається з 10 тверджень, що оцінюється відповідями «цілком згоден», «швидше згоден», «швидше не згоден», «цілком не згоден».

### **2.4 Обмеження**

Дослідження вимірювало агресію через BPAQ, який є інструментом для оцінки агресивності загалом і не містить спеціалізованої шкали пасивної агресії. Найближчим проксі-показником у структурі BPAQ є підшкала ворожості, однак прямого вимірювання пасивно-агресивних поведінкових патернів у дизайні не передбачено. Це обмежує можливість прямого перенесення висновків на конструкт пасивної агресії й окреслює напрям для подальших досліджень із використанням спеціалізованих

інструментів (PAS Lim & Suh або аналогів). Також вибірка зібрана через зручний онлайн-рекрутинг у соцмережах, тож вона не є достатньо репрезентативною, а крос-секційний характер даних не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки про напрям зв'язку.

## 2.5 Результати дослідження та їх аналіз

Першою гіпотезою дослідження було те, що вищий рівень тривожності пов'язаний з вищим рівнем пасивної агресії. Отже, аналіз результатів варто почати з перевірки нормального розподілу значень. Були виведені певні шкали для виявлення агресивності («Ворожість», «Фізична агресія», «Вербальна агресія» та «Гнів»), а також дві шкали для виявлення тривожності («Ситуативна тривожність» та «Особиста тривожність»). Для перевірки висунутої гіпотези було проведено також кореляційний аналіз. У зв'язку з тим, що первинний аналіз розподілу ознак виявив відхилення від критеріїв нормальності (зокрема, за показником ситуативної тривожності ексцес становив 3.34), для математично-статистичної обробки було непараметричний метод - коефіцієнт рангової кореляції  $r$  Спірмена.

**Таблиця 1 Описові статистики**

|                       | Ворожість | Гнів   | Ситуативна тривожність | Особиста тривожність |
|-----------------------|-----------|--------|------------------------|----------------------|
| N                     | 84        | 84     | 84                     | 84                   |
| Середнє               | 23        | 20.9   | 52.4                   | 51.6                 |
| Стандартне відхилення | 6.28      | 4.92   | 5.84                   | 7.09                 |
| Асиметрія             | -0.0232   | 0.0816 | 0.441                  | 0.267                |
| Ексцес                | -0.253    | 0.221  | 3.34                   | 0.852                |

Таблиця 2

## Кореляційний аналіз

|                           |                | Ворожість | Гнів  | Ситуативна<br>тривожність | Особиста<br>тривожність |
|---------------------------|----------------|-----------|-------|---------------------------|-------------------------|
| Ворожість                 | Спірмен        | -         |       |                           |                         |
|                           | $\rho$         | -         |       |                           |                         |
|                           | df             | -         |       |                           |                         |
|                           | p-<br>значення |           |       |                           |                         |
| Гнів                      | Спірмен        | 0.407***  | -     |                           |                         |
|                           | $\rho$         | .82       | -     |                           |                         |
|                           | df             | <.001     | -     |                           |                         |
|                           | p-<br>значення |           |       |                           |                         |
| Ситуативна<br>тривожність | Спірмен        | 0.028     | 0.197 | -                         |                         |
|                           | $\rho$         | .82       | .82   | -                         |                         |
|                           | df             | 0.803     | 0.073 | -                         |                         |
|                           | p-<br>значення |           |       |                           |                         |
| Особиста<br>тривожність   | Спірмен        | 0.212     | 0.168 | 0.369***                  | -                       |
|                           | $\rho$         | .82       | .82   | .82                       | -                       |
|                           | df             | 0.053     | 0.126 | <.001                     | -                       |
|                           | p-<br>значення |           |       |                           |                         |

Сформульована гіпотеза припускала, що вищий рівень тривожності пов'язаний з вищим рівнем пасивної агресії (яка операціоналізується через шкали «Ворожість» та «Гнів»).

За результатами кореляційного аналізу, прямих статистично значущих зв'язків між ситуативною тривожністю та формами пасивної агресії виявлено не було: з ворожістю Спірмен  $\rho = 0.028$ ;  $p = 0.803$ ), з гнівом (Спірмен  $\rho = 0.197$ ;  $p = 0.073$ ).

У той же час, між показниками особистої тривожності та ворожості зафіксовано позитивний коефіцієнт кореляції на рівні тенденції (Спірмен  $\rho = 0.212$ ;  $p = 0.053$ ). Рівень значущості мінімально перевищує критичне значення  $p = 0.05$ . Цей результат наближається до рівня значущості, що може свідчити про слабку тенденцію, яка потребує перевірки на більшій вибірці. Особи, що мають вищу базову схильність до переживання тривоги, частіше демонструють ознаки ворожості (образу, підозрілості до оточуючих). Це є базовим компонентом пасивної агресії. Зв'язок особистої тривожності з гнівом виявився незначущим (Спірмен  $\rho = 0.168$ ;  $p = 0.126$ ).

Таким чином, перша гіпотеза дослідження знайшла лише часткове підтвердження на рівні статистичної тенденції стосовно особистісного компоненту тривоги.

Наступним етапом статистичного аналізу став аналіз другої гіпотези дослідження, згідно з якою нижчий рівень самооцінки пов'язаний з вищим рівнем пасивної агресії.

Під час аналізу первинних описових статистик (див. табл. 3), розподіл змінної «Самооцінка» має суттєві відхилення від параметрів нормальності. Зокрема, зафіксовано виражену лівосторонню асиметрію ( $-1.72$ ) та критично високий гостровершинний ексцес ( $10.3$ ). Такі показники свідчать про те, що дані респондентів сильно згруповані в зоні певного значення, а сам розподіл є неоднорідним.

З огляду на це, математично обґрунтованим було використання непараметричного коефіцієнта рангової кореляції  $\rho$  Спірмена. Через те, що

він стійкий до ексцесивних піків та дозволяє отримати надійні результати без штучного трансформування шкали.

**Таблиця 3**

**Описові статистики**

|                       | Ворожість | Гнів   | Самооцінка |
|-----------------------|-----------|--------|------------|
| N                     | 84        | 84     | 84         |
| Середнє               | 23        | 20.9   | 17.9       |
| Стандартне відхилення | 6.28      | 4.92   | 3.24       |
| Асиметрія             | -0.0232   | 0.0816 | -1.72      |
| Ексцес                | -0.253    | 0.221  | 10.3       |

**Таблиця 4**

**Кореляційний аналіз**

|            |                | Ворожість | Гнів  | Самооцінка |
|------------|----------------|-----------|-------|------------|
| Ворожість  | Спірмен $\rho$ | -         |       |            |
|            | df             | -         |       |            |
|            | p-значення     | -         |       |            |
| Гнів       | Спірмен $\rho$ | 0.407***  | -     |            |
|            | df             | 82        | -     |            |
|            | p-значення     | < .001    | -     |            |
| Самооцінка | Спірмен $\rho$ | 0.070     | 0.105 | -          |
|            | df             | 82        | 82    | -          |
|            | p-значення     | 0.525     | 0.342 | -          |

Емпіричні дані, отримані в ході статистичного аналізу, продемонстрували відсутність лінійних закономірностей між самосприйняттям респондентів та компонентами прихованої агресії:

- коефіцієнт рангової кореляції між рівнем самооцінки та показником ворожості наближається до нуля (Спірмен  $\rho = 0.070$ ) за статистичної значущості  $p = 0.525$ . Оскільки отримане  $p$ -значення суттєво перевищує критичний поріг  $p = 0.05$ , будь-які математичні зв'язки між цими ознаками вважаються випадковими.
- подібна тенденція зафіксована у перетині самооцінки зі шкалою внутрішнього гніву (Спірмен  $\rho = 0.105$ ;  $p = 0.342$ ). Результат свідчить про відсутність статистично надійного впливу рівня самооцінки на інтенсивність переживання почуття гніву респондентами.

Таким чином, друга гіпотеза дослідження не знайшла свого статистичного підтвердження на досліджуваній вибірці. Рівень самооцінки респондентів не виступає безпосереднім лінійним чинником чи регулятором проявів таких форм пасивної агресії, як ворожість та гнів.

Для перевірки третьої гіпотези про те, що тривожність (особиста та ситуативна) і самооцінка разом пов'язані з рівнем пасивної агресії та пояснюють частину її варіативності, було застосовано метод множинного лінійного регресійного аналізу.

Предикторами (незалежними змінними) у моделі одночасно виступили: ситуативна тривожність, особиста тривожність та самооцінка. Залежною змінною, яка репрезентує інтелектуально-емоційний компонент пасивної агресії, визначено показник «Ворожість».

**Таблиця 5****Показники відповідності моделі**

| Модель | R     | R <sup>2</sup> | Скоригований R <sup>2</sup> |
|--------|-------|----------------|-----------------------------|
| 1      | 0.245 | 0.0598         | 0.0246                      |

**Таблиця 6****Коефіцієнти моделі – «Ворожість»**

| Предиктор              | Оцінити | SE    | t       | p     |
|------------------------|---------|-------|---------|-------|
| Перехват               | 10.2763 | 8.613 | 1.1931  | 0.236 |
| Ситуативна тривожність | -0.0109 | 0.127 | -0.0861 | 0.932 |
| Особиста тривожність   | 0.2203  | 0.103 | 2.1330  | 0.036 |
| Самооцінка             | 0.1093  | 0.215 | 0.5087  | 0.612 |

Аналіз параметрів відповідності побудованої регресійної моделі та внеску окремих предикторів дозволяє зробити певні наукові висновки.

Коефіцієнт множинної детермінації становить  $R^2 = 0.0598$ . Це свідчить про те, що весь комплекс внесених чинників (ситуативна тривожність, особиста тривожність та самооцінка) спільно зумовлює 5.98% варіативності (дисперсії) рівня ворожості респондентів. Показник скоригованого коефіцієнта детермінації (скоригований  $R^2 = 0.0246$ ) вказує на те, що модель має слабку спільну прогностичну здатність на рівні загальної вибірки.

Попри слабкий загальний відсоток детермінації моделі, детальний покроковий аналіз коефіцієнтів продемонстрував наявність одного значущого чинника:

- Особиста тривожність виступає єдиним статистично значущим предиктором ворожості у моделі ( $B = 0.2203$ ;  $t = 2.1330$ ;  $p = 0.036$ ).

Позитивне значення коефіцієнта свідчить про те, що за умови контролю інших змінних, підвищення особистої тривожності пов'язане зі зростанням показників ворожості. Це математично підтверджує, що базова, стійка тривожність людини є вагомим чинником формування прихованого невдоволення та образ.

- Ситуативна тривожність ( $p = 0.932$ ) та самооцінка ( $p = 0.612$ ) виявилися статистично незначущими всередині регресійної моделі. Їхній ізольований внесок у зміну рівня ворожості за умови спільного впливу є випадковим.

- Також у простій кореляції зв'язок не досягає порогу, а в моделі з контролем інших змінних досягає.

Наступним кроком стало розширення регресійного аналізу для дослідження емоційного компоненту пасивної агресії - показника «Гнів». Склад предикторів залишався незмінним: ситуативна тривожність, особиста тривожність та самооцінка

### Таблиця 7

#### Показники відповідності моделі

| Модель | R     | $R^2$  | Скоригований $R^2$ |
|--------|-------|--------|--------------------|
| 1      | 0.209 | 0.0438 | 0.00799            |

Таблиця 8

## Коефіцієнти моделі – «Гнів»

| Предиктор              | Оцінити | SE     | t     | p     |
|------------------------|---------|--------|-------|-------|
| Перехват               | 8.1267  | 6.7973 | 1.196 | 0.235 |
| Ситуативна тривожність | 0.1141  | 0.1001 | 1.140 | 0.258 |
| Особиста тривожність   | 0.0772  | 0.0815 | 0.947 | 0.346 |
| Самооцінка             | 0.1569  | 0.1695 | 0.926 | 0.357 |

Математичний аналіз другої регресійної моделі виявив такі особливості розподілу даних:

- Коефіцієнт множинної детермінації становить  $R^2 = 0.0438$ . Це свідчить про те, що сукупний комплекс чинників (тривожність та самооцінка) пояснює лише 4.38% варіативності (дисперсії) схильності респондентів до переживання гніву. Скоригований коефіцієнт (скоригований  $R^2 = 0.00799$ ) наближається до нуля, що вказує на відсутність реальної прогностичної спроможності цієї комбінації змінних щодо рівня гніву.

- Жоден із внесених до моделі параметрів не продемонстрував статистично значущого індивідуального впливу на залежну змінну. Рівні значущості для ситуативної тривожності ( $p = 0.258$ ), особистої тривожності ( $p = 0.346$ ) та самооцінки ( $p = 0.357$ ) суттєво перевищують критичний поріг  $p = 0.05$ . Це вказує на те, що за умов лінійного моделювання їхній сумісний чи ізольований зв'язок із почуттям гніву є випадковим.

Узагальнення результатів двох побудованих регресійних моделей дозволяє зробити фінальний висновок: третя гіпотеза дослідження знайшла лише часткове підтвердження.

Спільне поєднання тривожності та самооцінки має обмежений і диференційований вплив на прояви пасивної агресії. Тобто, воно здатне пояснити 5.98% змін у когнітивно-оцінковому компоненті пасивної агресії (шкала «Ворожість»), де головним регулюючим та прогностичним чинником виступає особиста тривожність респондента ( $p = 0.036$ ). По відношенню до суто емоційного компоненту (шкала «Гнів») цей симптомокомплекс виявляється прогностично неефективним ( $R^2 = 4.38\%$ , усі  $p > 0.05$ ).

Отже, відсутність сильного зв'язку між тривожністю та агресією може пояснюватися тим, що тривожність частіше стимулює захисні механізми (уникнення, втечу), тоді як пасивна агресія потребує прихованого, але активного протистояння, яке може блокуватися у занадто тривожних осіб.

Відсутність прямого кореляційного зв'язку між самооцінкою та пасивною агресією може пояснюватися складнішою, нелінійною природою досліджуваного психологічного феномену. У сучасних психологічних концепціях деструктивна поведінка часто пов'язується не просто із низькою самооцінкою, а з її нестабільністю (крихкістю) або так званим «захисним високим самосприйняттям» (нарцисичним індексом).

Оскільки методика вимірювала фіксовану (загальну) самооцінку, суб'єктивні захисні механізми респондентів могли нівелювати прямий зв'язок. Тобто, особи з дефіцитарною самооцінкою можуть витіснити ворожі імпульси задля збереження залишків соціального схвалення, тоді як особи з високою самооцінкою можуть виявляти прихований гнів у

відповідь на загрозу їхньому еґо (ефект еґо-загрози). Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого диференційованого аналізу вибірки з урахуванням додаткових особистісних змінних.

А також, пасивна агресія як комплексний феномен формується під впливом ширшого кола психологічних детермінант (таких як специфіка захисних механізмів, рівень емоційного інтелекту чи особливості соціалізації). Вони не обмежуються лише базовим рівнем тривоги чи загальної самооцінки особистості.

## **Висновок до розділу 2**

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 85 молодих дорослих віком 18-25 років, було спрямоване на вивчення зв'язку між пасивною агресією (операціоналізованою через шкали «Ворожість» та «Гнів» опитувальника ВРАQ), тривожністю (ситуативною та особистою за Спілбергером) і самооцінкою (за шкалою Розенберга). Для математично-статистичної обробки даних обрано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та метод множинного лінійного регресійного аналізу, що зумовлено відхиленнями розподілу ряду змінних від критеріїв нормальності.

Перевірка першої гіпотези щодо зв'язку тривожності з рівнем пасивної агресії засвідчила її лише часткове підтвердження. Ситуативна тривожність не виявила статистично значущих кореляцій ні з ворожістю ( $p = 0.028$ ;  $p = 0.803$ ), ні з гнівом ( $p = 0.197$ ;  $p = 0.073$ ). Особиста тривожність продемонструвала позитивну тенденцію до зв'язку з ворожістю на рівні статистичної тенденції ( $p = 0.212$ ;  $p = 0.053$ ). Вона не досягає порогу значущості, однак вказує на змістовну психологічну закономірність. Тобто, стійка схильність особистості до тривоги пов'язана з формуванням ворожих установок як базового компонента пасивної агресії.

Друга гіпотеза про зворотний зв'язок між самооцінкою та пасивною агресією статистичного підтвердження не отримала. Коефіцієнти кореляції між самооцінкою та ворожістю ( $\rho = 0.070$ ;  $p = 0.525$ ) і гнівом ( $\rho = 0.105$ ;  $p = 0.342$ ) є практично нульовими. Ми пов'язуємо це з нелінійною природою самосприйняття. Пасивна агресія залежить не від загального рівня самооцінки, а від її стабільності. Це узгоджується з концепцією погрозливого егоїзму Р. Баумайстера (Baumeister et al., 1996). Відповідно до його теорії, деструктивна поведінка виникає тоді, коли людина з високою, але крихкою самооцінкою стикається з его-загрозою. Особи з низькою самооцінкою частіше пригнічують агресію ради схвалення. Водночас люди з нестабільно високим самосприйняттям захищають своє «Я» через прихований гнів на критику. На загальній вибірці ці протилежні тенденції взаємно нівелюють лінійну кореляцію.

Третя гіпотеза про спільний предикторний вплив тривожності та самооцінки на рівень пасивної агресії підтвердилася частково. Регресійна модель для шкали «Ворожість» пояснює 5.98% її варіативності ( $R^2 = 0.0598$ ), де єдиним статистично значущим предиктором виступає особиста тривожність ( $B = 0.220$ ;  $p = 0.036$ ). Модель для шкали «Гнів» виявилася прогностично неефективною ( $R^2 = 0.044$ , усі  $p > 0.05$ ), що свідчить про те, що емоційний компонент пасивної агресії детермінується іншими психологічними чинниками, не охопленими у даному дослідженні.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що пасивна агресія не зводиться до простого лінійного відображення рівня тривожності чи самооцінки особистості. Вона формується під впливом ширшого кола чинників (особливостей захисних механізмів, емоційного інтелекту та специфіки соціалізації). Отримані дані окреслюють необхідність подальших досліджень із залученням спеціалізованих інструментів

вимірювання пасивної агресії та розширеного переліку особистісних предикторів.

## Висновки

У дипломній роботі ми здійснили теоретичний та емпіричний аналіз чинників пасивної агресії у молодих дорослих. Також ми дослідили її зв'язки з тривожністю та самооцінкою. На основі виконаної роботи ми сформулювали кілька загальних висновків.

Теоретичний аналіз показав багатоаспектність феномену агресії. Сучасна наука розглядає її через інтегративні концепції. Провідною є загальна модель агресії (GAM) Андерсона й Бушмана. Вона враховує взаємодію особистісних і ситуативних факторів. Пасивна агресія сьогодні вивчається як форма непрямой деструктивної поведінки. Вона є стійким патерном взаємодії у міжособистісному спілкуванні.

Ми з'ясували, що механізм пасивної агресії базується на внутрішньому конфлікті. Він виникає між переживанням гніву та неможливістю виразити його відкрито. Через дефіцит асертивності цей імпульс трансформується. Він проявляється у формі уникнення, ігнорування або саботажу. Такі дії дозволяють виразити протест і зберегти зовнішню лояльність.

Емпіричне дослідження дозволило оцінити три робочі гіпотези. Перша гіпотеза підтвердилася частково на рівні статистичної тенденції. Ситуативна тривога не впливає на агресію, але особиста тривожність пов'язана з ворожістю. Друга гіпотеза про лінійний вплив самооцінки була повністю спростована. Третя гіпотеза підтвердилася частково. Сукупний комплекс чинників здатен прогнозувати лише варіативність ворожості особистості. Провідну роль у цій моделі відіграє особиста тривожність.

Перспективи подальших розвідок ми бачимо у розширенні діагностичного інструментарію. Доцільно використовувати вузькоспеціалізовані шкали пасивної агресії. Також варто включити в

аналіз додаткові латентні змінні. Важливими чинниками є стабільність самооцінки, типи психологічного захисту та рівень емоційного інтелекту молодих дорослих.

### Список використаних джерел

1. Alexander, C. (1975). Is “nice” nurse concealing passive aggression? *AORN Journal*, 21(5), 803–808.
2. Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8(4), 291–322.
3. Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 212–230.
4. Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall. (390 p.)
5. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33.
6. Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill. (485 p.)
7. Björkqvist, K. (1994). Sex differences in physical, verbal, and indirect aggression: A review of recent research. *Sex Roles*, 30(3-4), 177–188.
8. Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
9. Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Human aggression in evolutionary psychological perspective. *Clinical Psychology Review*, 17(6), 605–619.
10. Campbell, A. (2005). Aggression. In D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 628–652). Wiley.
11. Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today. *American Psychologist*, 55(6), 637–646.
12. Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66(3), 710–722.

13. Di Giuseppe, M., & Perry, J. C. (2021). The hierarchy of defense mechanisms: Assessing defensive functioning with the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 718440.
14. Epstein, N. (1980). Social consequences of assertion, aggression, passive aggression, and submission. *Behavior Therapy*, 11(5), 662–669.
15. Fatmi, A. (2024). Face loss and student aggression. *ELTR Journal*, 8(1), 42–55.
16. Franjić, S. (2024). Aggression is behavior with the aim to cause damage. *Journal of Medical Health Research and Psychiatry*, 3(2), 108–114.
17. Gál, Z., Nagy, M. T., Takacs, I., & Kasik, L. (2025). The relationship between social problem-solving and passive-aggressive behavior among adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(2), 341–356.
18. GAM: методологічний аналіз нової концепції агресивної поведінки. (2007). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*, 49, 53–58.
19. Habib, M., & Ibrahim, T. (2023). The effect of Instagram posts' cyberbullying on passive aggression of Egyptian youth: Social learning theory. *Journal of Media and Interdisciplinary Studies*, 5(1), 89–112.
20. Jamil, A. J. F. (2018). Frustration and aggression in John Osborne's "Look Back in Anger". *ALUSTATH Journal for Human and Social Sciences*, 57(2), 15–28.
21. Lim, Y.-O., & Suh, K.-H. (2022). Development and validation of a measure of passive aggression traits: The Passive Aggression Scale (PAS). *Behavioral Sciences*, 12(8), Article 273.
22. Makarevskaya, Y., Gaidamashko, I., & Kozhevnikov, L. (2025). Psychological-legal analysis of various forms of teacher aggression towards students. *Vestnik of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 105(1), 211–220.

23. Molchanova, O. M. (2018). Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків. *Психологія і особистість*, 2(14), 134–145.
24. Morrison, E. (1969). Underachievement among preadolescent boys and passive aggression. *Journal of Educational Psychology*, 60(5), 389–393.
25. Mozok.ua. (n.d.). *Шкала тривоги Спілбергера (STAI)*. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
26. Muarifah, A., Mashar, R., Hashim, I., & Oktaviani, F. (2022). Aggression in adolescents: The role of mother-child attachment and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 12(10), Article 392.
27. Nikel, Ł. (2025). The role of prosocial behavior, aggression, and assertiveness in explaining cyberbullying victimization among youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(3), Article 204.
28. Nikitenko, S. V. (2020). Агресія та агресивність у сучасній психології: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2, 45–52.
29. Novopsych. (n.d.). *Buss and Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)*. URL: <https://novopsych.com/assessments/formulation/buss-perry-aggression-questionnaire-bpaq/>
30. Parton, D. M., & Chester, D. S. (2023). Aggression by omission: Redefining and measuring an understudied construct. *Aggressive Behavior*, 49(5), 467–481.
31. Pahl, K. (2021). Ambiguous aggression in German realism and beyond. *Comparative Literature*, 73(2), 189–211.
32. Rizanaj, N. (2021). Aggression in adolescents: Depression and anxiety. *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(1), 54–62.
33. Roets, M., Poggenpoel, M., & Myburgh, C. (2018). Psychiatric nurses' experience of aggression amongst colleagues. *Health SA Gesondheid*, 23, Article 1107.

34. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. (326 p.)
35. Sarbadhikary, D. (1968). Some expressions of passive-aggression. *The Medical Journal of Malaya*, 22(4), 312–317.
36. Schanz, C., Equit, M., Schäfer, S., & Michael, T. (2021). Development and psychometric properties of the Test of Passive Aggression. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 655452.
37. Schanz, C., Equit, M., Schäfer, S., & Michael, T. (2022). Self-directed passive-aggressive behaviour as an essential component of depression: Findings from two cross-sectional observational studies. *BMC Psychiatry*, 22, Article 411.
38. Schanz, C., Equit, M., Schäfer, S., & Michael, T. (2022). Longitudinal association between depressive symptoms and self-directed passive aggression. *medRxiv*. Preprint doi:10.1101/2022.03.14.22272332.
39. Sim, H.-o. (2013). Sandplay therapy case study for passive aggression problems. *Journal of Sandplay Therapy*, 22(1), 87–104.
40. Venkatesan, S., Iyer, K. G., & Yashodhara-Kumar, G. Y. (2023). The paradox of aggression in adolescent depression: A systematic review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 19(2), 405–418.
41. Waldeck, D., Büttner, C., Leggett, R., & Tyndall, I. (2025). Narcissism and passive-aggression: Testing the moderating effect of perceived ostracism. *The Journal of Psychology*, 159(1), 23–44.
42. Westover, J. H. (2024). Dealing with passive-aggression: Strategies for handling a passive-aggressive boss. *Human Capital Leadership Review*, 14(3), 12–19
43. Willis, P. (2015). Public relations, passive aggression and critical social auditing. *Public Relations Review*, 41(4), 515–523.

44. You, D., & Lee, K. (2025). The relationship between attachment anxiety, covert narcissism, passive aggression, and phubbing behavior. *Proceedings of the Japanese Psychological Association*, 89, 401–412.
45. Zhang, Y., Wang, Y., & others. (2022). Aggression and its influencing factors: A review of recent research. *Behavioral Sciences*, 12(9), Article 318.
46. Ковальчук, І. М. (2021). Пасивна агресія як форма непрямого вираження ворожості. *Вісник Національного університету “Львівська політехніка”*. Серія: Юридичні науки, 2(30), 118–124.

## Додатки

### Опитувальник Buss and Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)

Прочитайте 29 тверджень і позначте один варіант для кожного, що найкраще описує Вас загалом.

1. Деякі мої друзі вважають, що я запальний.
2. Якщо мені треба захистити свої права, я можу застосувати фізичну силу.
3. Коли люди до мене надто добрі, я питаю себе, що їм від мене треба.
4. Якщо хтось ударить мене, я дам здачі.
5. Буває, я так злюся, що грюкаю дверима.
6. Я легко збуджуюся, але швидко заспокоююся.
7. Коли хтось вивищується наді мною, я можу послати його подалі.
8. Я іноді буваю дуже ревним.
9. Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину.
10. Коли я розчаровуюсь, я часто показую своє роздратування.
11. Іноді мені здається, що інші сміються з мене за моєю спиною.
12. Я часто не погоджуюся з людьми.
13. Якщо хтось виводить мене з себе, я можу вдарити його.
14. Я відчуваю, що іноді втрачаю контроль над собою без вагомої причини.
15. Я підозрюю, що незнайомці налаштовані доброзичливо лише зовні.
16. Мені не важко висловити свою думку, навіть якщо вона не збігається з думкою більшості.
17. Я людина, схильна до насильства.
18. Якщо хтось дратує мене, я можу сказати йому все, що про нього думаю.

19. Іноді я відчуваю, що життя обійшлося зі мною несправедливою.
20. Я можу вдарити людину, якщо вона перша почне битися.
21. Я досить спокійна людина.
22. Коли люди погрожують мені, я сам починаю погрожувати.
23. Мої друзі кажуть, що я досить запальний.
24. Бувало, що я був злий через те, що хтось зробив мені щось ненавмисне.
25. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
26. Я знаю, що так звані «друзі» обговорюють мене за мою спиною.
27. Мої знайомі вважають мене трохи божевільним.
28. Іноді я реагую на випадкові події так, ніби вони спрямовані проти мене.
29. Я важко контролюю свій гнів.

Опитуваний повинен оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1- дуже на мене не схоже;

5- дуже на мене схоже.

Підшкали:

- Фізична агресія : (пункти 2, 5, 8, 11, 13, 16, 22, 25, 29) діапазон 9-45

Схильність до фізичних актів агресії.

- Вербальна агресія : (пункти 4, 6, 14, 21, 27) діапазон 5-25

Схильність до словесних суперечок та конфронтацій.

- Гнів : (пункти 1, 9, 12, 18, 19, 23, 28) діапазон 7-35

Емоційний аспект агресії, включаючи запальний гнів та фрустрацію.

- Ворожість : (пункти 3, 7, 10, 15, 17, 20, 24, 26) діапазон 8-40

Внутрішні почуття неприязні та підозри до інших.

### **Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і оберіть той варіант відповіді залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент.

Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

1. Я спокійний/а
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скутий/а
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений/а
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений/а
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений/а в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений/а
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволений/а
17. Я стурбований/а
18. Я дуже збуджений/а і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно
21. У мене буває піднесений настрій
22. Я буваю дратівливим/ою
23. Я легко впадаю в розпач

- 24. Я хотів/ла би бути таким же щасливим/ою, як і інші
- 25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

- 26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
- 27. Я спокійний/а, урівноважений/а та зібраний/а
- 28. Мене турбують можливі труднощі
- 29. Я дуже переживаю через дрібниці
- 30. Я буваю цілком щасливий/а
- 31. Я все приймаю близько до серця
- 32. Мені не вистачає впевненості в собі
- 33. Я відчуваю себе беззахисним/ою
- 34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
- 35. У мене буває хандра
- 36. Я буваю задоволений/а
- 37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
- 38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
- 39. Я врівноважена людина
- 40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і

турботи

Оцінюється відповідями «ніколи», «майже ніколи», «часто», «майже завжди».

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи (твердження 1-20).

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки (твердження 21-40).

### **Шкала самооцінки Розенберга**

Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть той варіант, який найбільше Вас описує.

1. Загалом я собою задоволений/а.
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий/а.
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
4. Багато речей я здатний/а робити не гірше більшості інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним/ою.
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотів/а би більше поважати себе.
9. Загалом, я схильний/а вважати себе невдахою.
10. Я ставлюся до себе позитивно.

Оцінюється відповідями «цілком згоден», «швидше згоден», «швидше не згоден», «цілком не згоден».

### **Демографічний блок**

Стать

Вік

Сімейний стан