МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК НАСЛІДОК СТРЕСОВОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Шестерньова Тетяна Сергіївна
Керівник: Губа Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Резензент: Грандт В.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шестерньовій Тетяні Сергіївні

Тема роботи Агресивна поведінка в юнацькому віці як наслідок стресового впливу війни

Керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи 01.06.2025

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність поняття агресивної поведінки у психологічній літературі, визначити психологічні особливості прояву агресивної поведінки у осіб юнацького віку, проаналізувати вплив війни та стресу на агресивну поведінку у юнацькому віці, емпірично дослідити взаємозв'язок рівня агресивної поведінки та рівня стресу, спричиненого війною, розробити рекомендації щодо профілактики стресу та корекції агресивної поведінки у юнацькому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 10 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О. доцент		
Розділ 1	Губа Н.О. доцент		
Розділ 2	Губа Н.О. доцент		
Розділ 3	Губа Н.О. доцент		
Висновки	Губа Н.О. доцент		

7. Дата видачі завдання 01.10.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Т.С. Шестерньова

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 62 сторінки, 3 таблиці, 10 рисунків, 41 джерело, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – агресивна поведінка.

Предмет дослідження – агресивна поведінка у юнацькому віці як наслідок стресового впливу війни.

Мета дослідження – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз агресивної поведінки та рівня стресу, спричиненого війною, у юнацькому віці.

Гіпотеза: рівень стресу прямо корелює із рівнем агресивної поведінки: що вищою є показник першої змінної, то вищим буде показник другої.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової інформації; емпіричні методи: тестування.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні специфіки впливу війни на агресивну поведінку у юнацькому віці з акцентом на стресовий чинник, розробці рекомендацій стосовно методів профілактики та подолання стресу внаслідок війни та стратегій корекції агресивної поведінки у юнацькому віці.

Галузь використання: освітні заклади, практична діяльність психологів, діяльність соціальних служб.

АГРЕСІЯ, АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА, СТРЕС, ВІЙНА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

SUMMARY

Shesternova T.S. Aggressive behavior in adolescence as a consequence of the stressful effects of war.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusions, References (41 items, 10 of foreign origin), 3 appendixes on 7 pages. The qualifying work volume is 62 pages long, 61 of them – main text. There are 3 tables and 10 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of aggressive behavior in adolescence and its relationship with the stress factor of war. The bachelor's work consists of 3 chapters,

The research object: aggressive behavior.

The research subject: aggressive behavior in adolescence as a result of the stressful impact of war.

The research goal: to conduct a theoretical and empirical analysis of aggressive behavior and the level of stress caused by war in adolescence.

The research tasks are:

- To define the concept, types and forms of aggressive behavior, to analyze the age-related characteristics and psychological characteristics of aggressive behavior in adolescence.
- To theoretically investigate the impact of war on the level of stress and to determine the mechanisms of manifestation of aggressive behavior in adolescence under stressful conditions
- To empirically investigate the relationship between the level of aggressive behavior and the level of stress in adolescents.
- To analyze the results of the study and develop recommendations on methods of prevention and overcoming the consequences of stress caused by war; to develop psychological strategies for correcting aggressive behavior in adolescence.

Chapter 1 «Theoretical basis of aggressive behavior in adolescence» contains a theoretical analysis of the concept of aggressive behavior, a psychological description of adolescence and the features of manifestations of aggressive behavior at this age.

Chapter 2 «Psychological analysis of the impact of war on stress levels in adolescence» analyzes the impact of war on the level of stress in adolescence and its impact on aggressive behavior.

Chapter 3 «Empirical study of the correlation between the level of aggressive behavior and the level of stress in adolescence» describes the course and results of the research and offers recommendations for reducing stress levels and aggressive behavior in adolescence.

Key words: aggression, aggressive behavior, stress, war, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ…….....11
1.1. Поняття агресивної поведінки у психології 11
1.2. Психологічні особливості осіб юнацького віку 20
1.3. Особливості прояву агресивної поведінки у юнацькому віці..... 23
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ…….28
2.1. Війна як визначальний стресовий чинник для особистості 28
2.2. Механізми формування агресивної поведінки юнаків в умовах стресу……..32
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯЦІЇ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА РІВНЯ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ…….35
3.1. Опис проведеного емпіричного дослідження, застосованих методів та методик..... 35
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження..... 40
3.3. Рекомендації стосовно методів профілактики та подолання наслідків стресу, спричиненого війною..... 50
3.4. Рекомендації та психологічні стратегії щодо корекції агресивної поведінки у юнацькому віці…….53
ВИСНОВКИ……...56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….58
ДОДАТКИ……..63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Агресивна поведінка є поширеною проблемою у сучасній Україні, особливо серед молоді. Стрес, зумовлений війною, є вагомим чинником, що наштовхує українців до агресивних проявів різного характеру. Так, за даними Офісу Генерального прокурора України станом на 25 січня 2024 рік було встановлено зростання злочинності на 8,8%, починаючи з повномасштабного російського вторгнення 2022 року. Крім того, є тенденція до збільшення кількості скоєних злочинів, проявів жорстокості, насилля та аутоагресії і серед юнаків.

Юнацький віковий період характеризується інтенсивним розвитком особистості, впродовж якого відбувається формування ідентичності, моральних та соціальних цінностей. Зважаючи на ці особливості, особи даного віку схильні до прояву конструктивної агресивної поведінки, зумовленої внутрішніми причинами. Натомість, за умов переживання несприятливих зовнішніх обставин, зокрема війни, якісний розвиток юнаків погіршується та збільшуються шанси до деструктивних проявів агресивної поведінки.

Війна є основним чинником стресу для юнаків. Втрата стабільності, страх за життя, часте перебування у небезпеці, стресовому стані погіршують фізичний та психологічний стан особистості, створюють умови для внутрішнього напруження та фрустрації. Агресивна поведінка може виступати одним із способів адаптації до складних умов та погіршувати загальний фізичний та психологічний стан юнака, його взаємодію з соціумом.

Вивченню агресивної поведінки як соціального феномену приділяли велику увагу значна кількість зарубіжних вчених, на роботах котрих ґрунтується теоретико-методологічна основа дослідження: Еріксон Е, Фройд А., Берковіц Л., Басс А., Лоренц К., Фромм Е., Бандура А., Річардсон Д.,

Зімбардо Ф. та інші. Дослідженням проявів агресивної поведінки у юнацькому віці займалися такі українські дослідники, як Товт В.В., Ждамірова Т. М., Федух І.С., Вовнянко Т.А., Дейниченко Л.М., Маннапова К.Р, Раджабова С.Ш. та інші. У наукових працях представлені особливості проявів агресивної поведінки у юнацькому віці, визначені причини і її види. Дослідженнями власне впливу стресу на агресивну поведінку юнаків займалися невелика кількість дослідників, зокрема Яновська Т.А. Титаренко Т.М., що у своїх роботах розглядали проблеми порушення адаптації через стресові ситуації та копінг-стратегії у відповідь на несприятливі зовнішні обставини, що включали прояви досліджуваного явища. Крім того, наявні дослідження впливу війни, на прояви агресивної поведінки молоді у роботах Бабич А., Попелюшко Р. Щербан Т.

Таким чином, досліджуване питання є актуальною проблемою у суспільстві і, як наслідок, у науковому доробку вчених. Аналіз особливостей агресивної поведінки у юнаків та впливу на неї стресового чинника війни є важливим для розуміння їхнього взаємозв’язку, можливих наслідків та побудові стратегій подолання як проявів деструктивної агресивної поведінки, так і стресового стану.

Об’єкт дослідження – агресивна поведінка.

Предмет дослідження – агресивна поведінка у юнацькому віці як наслідок стресового впливу війни.

Мета дослідження – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз агресивної поведінки та рівня стресу, спричиненого війною, у юнацькому віці.

Гіпотеза: рівень стресу прямо корелює із рівнем агресивної поведінки: що вищою є показник першої змінної, то вищим буде показник другої.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття, типи та форми агресивної поведінки, проаналізувати вікові особливості та психологічні характеристики агресивної поведінки у юнацькому віці.

2. Теоретично дослідити вплив війни на рівень стресу та визначити механізми прояву агресивної поведінки у юнацькому віці у стресових умовах

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок рівня агресивної поведінки та рівня стресу у осіб юнацького віку.

4. Проаналізувати результати дослідження та розробити рекомендації щодо методів профілактики та подолання наслідків стресу, спричиненого війною; розробити психологічні стратегії щодо корекції агресивної поведінки у юнацькому віці.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення наукової інформації.

2. Емпіричні методи: тестування. Використані наступні психодіагностичні методики:

1) Шкала сприйняття стресу (PSS) – застосована для визначення рівня загального стресу респондентів.

2) Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R) – застосована для оцінки суб'єктивного дистресу, викликаного травматичною подією (в даному випадку – війни).

3) Тест вимірювання агресії Б. Басса і Р. Даркі (адаптація Почебут Л.Г.) – застосований для визначення рівня агресивної поведінки респондентів.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні специфіки впливу війни на агресивну поведінку у юнацькому віці з акцентом на стресовий чинник.

Практична значущість полягає у розробці рекомендацій стосовно методів профілактики та подолання стресу внаслідок війни та стратегій корекції агресивної поведінки у юнацькому віці.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 41-го найменування і додатків на 7-ми сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 62 сторінки. Робота містить 3 таблиці та 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття агресивної поведінки у психології

Важливо розмежувати поняття «агресія», «агресивність» та «агресивна поведінка». За психологічним тлумачним словником агресія виступає як індивідуальна або колективна форма поведінки, що спрямована на заподіяння іншій людині або групі осіб фізичної або психологічної шкоди. Дане поняття є більш ситуативним і конкретно спрямованим у різних формах та проявах. Агресивність розглядається як відносно стійка риса особистості та відображає внутрішню готовність індивіда до агресивної поведінки [29]. Останнє зазначене явище – це конкретний вияв агресії людини в дії, спосіб її реалізації.

У контексті даної роботи мова буде йти саме про ситуативну агресивну поведінку за умов впливу зовнішніх та внутрішніх чинників, а не загальної схильності особистості до агресії.

Агресивну поведінку та агресію як психологічний феномен розглядали велика кількість вітчизняних та зарубіжних дослідників, формуючи різні підходи до її визначення, типи та причини.

З. Фройд розглядав агресію як вроджений інстинкт. У своїй праці «Невдоволення культурою» він зазначав наступне: «Людина — це не лагідна істота, яка лише хоче, щоб її любили, і яка може у разі потреби захистити себе від нападу; навпаки, у структурі її інстинктів важливе місце займає агресивність.» [36, 111]. Автор припускав, що агресивна енергія продукується організмом постійно та виявляється назовні. З. Фройд виокремлював два потужних людських інстинкти – «ерос», як життєва та сексуальна енергія, спрямована на відтворення та збереження, і «танатос», як

руйнівна енергія та потяг до смерті, спрямована на деструктивні дії. За цією теорією, задля того, щоб позбутися негативного впливу останнього інстинкту, людина має спрямувати його назовні у формі агресії, інакше накопичення призводитиме до руйнування самого індивіда. Саме агресивність може становити загрозу для соціальних відносин, оскільки вона є природною та неконтрольованою частиною психіки, а не зумовленою зовнішніми подразниками реакцією. Суспільство, за З. Фройдом, намагається придушувати агресивні імпульси завдяки формуванню Супер-его через моральні норми та культурні обмеження. Спрямовуючи енергію танатосу назовні шляхом катарсису, своєрідного процесу очищення, людина послаблює внутрішню напругу та розряджає деструктивну енергію [11; 16; 25]. Таким чином, агресія у описаній концепції є глибинною внутрішньою силою, що потребує контролю зі сторони психіки особистості.

У своїй праці «Анатомія людської деструктивності» Е. Фромм виокремлював два основні види агресії, що є основою його концепції. Перший – «доброякісна агресія», яка, за словами автора «є філогенетично запрограмованим імпульсом нападу (або втечі), коли життєво-важливі інтереси опиняються під загрозою» [37, 4]. Вона є вродженою та біологічно зумовленою здатністю як у тварин, так і у людей; виникає як реакція-відповідь на небезпеку та за своєю функцією є адаптивною. Крім того, така реакція агресії може виникати за умов об’єктивної небезпеки, коли є загроза життю або іншим важливим функціям організму, так у відповідь на екзогенні стресові фактори – висока або низька температура повітря, тиснява, обмеженість простору, надмірний шум тощо. Другий – «злоякісна» – це біологічно неадаптивна форма агресії, основними проявами якої є «вбивство та жорстокість», які не несуть під собою іншої мети окрім як задоволення від завдання шкоди іншій істоті. Цей вид притаманний виключно людському виду та відсутній у тваринному світі. Так, цитуючи Е. Фромма: «Злоякісна агресія, хоч і не є інстинктом, є людським потенціалом, що коріниться в самих умовах існування людини» [37, 5]. Більш того, індивіди у бажанні

прояву деструктивної енергії можуть не лише використовувати її у відповідних ситуаціях, а й створювати такі умови самостійно [15; 37].

Подібно до позиції З. Фройда, К. Лоренц розглядав людську агресивність як інстинкт, що живиться постійним джерелом енергії, і не обов'язково є результатом реакції на зовнішні подразники. Натомість, автор зазначав, що агресія бере свій початок із вродженого інстинкту боротьби за виживання, що сформувався в процесі еволюції. «Лоренц вважає, що енергія, специфічна для певної інстинктивної дії, безперервно накопичується у нервових центрах, пов'язаних із цією поведінковою моделлю, і якщо такої енергії накопичується достатньо, може статися своєрідний «вибух» навіть за відсутності зовнішнього стимулу» [37, 17].

На відміну від попередніх дослідників, які розглядали агресію вродженим інстинктом, А. Адлер визначав її як реактивну форму поведінки, як вторинний прояв людської потреби – прагнення до самоствердження та домінування. На думку автора, агресивна поведінка виникає у відповідь на почуття неповноцінності, яке виникає через певні слабкості особистості, які індивід намагається компенсувати за рахунок переваги над іншими [19]. Тож, за А. Адлером агресія є не скільки деструктивним прагненням, скільки бажанням подолання бар'єрів та досягнення переваги у міжособистісній взаємодії.

А. Басс у праці «Психологія агресивності» визначає агресію, як «реакцію, що завдає шкідливі стимули іншому організму» [32, 2]. Він відокремлює це поняття від наміру, оскільки останній передбачає цілеспрямовану дію на досягнення будь-якої мети, а також не може бути об'єктивно виміряним та зафіксованим. Натомість, А. Басс зосереджує увагу на підкріпленні та наслідках агресії. Він виділив два основні види стимулів агресії: страждання жертви та зовнішню винагороду. Перший передбачає нанесення шкоди іншій особині, другий – отримання користі від агресивного прояву [32].

Йельська група психологів, до якої входили зокрема Дж. Доллард, Е. Міллер, а також Л. В. Дуб, Р. Сірс, Г. Маурер 1939 року видали книгу під назвою «Фрустрація та агресія», у якій виклали свою теорію. Тож, варто об’єднати ідеї дослідників та проаналізувати їхнє загальне визначення. Так, агресія є неминучим наслідком фрустрації. Остання виникає тоді, коли досягнення мети блокується або переривається, що викликає напругу, яка, в свою чергу, шукає вихід у вигляді агресивної поведінки. Якщо безпосередня агресія неможлива (наприклад, через страх покарання), вона може зміщуватися на інші об'єкти або проявлятися у непрямих формах [33]. Однак пізніші дослідження показали, що фрустрація не завжди веде до агресії і може спричиняти альтернативні реакції, такі як уникнення або пасивність. Наприклад, Е. Міллер пізніше зазначав, що агресивна поведінка постає як одна з можливих поведінкових моделей у людини у стані фрустрації [16].

Інший прихильник цього напряму, С. Розенцвейг, обґрунтував власну теорію фрустрації, за якою визначив її основні види. Перший, позбавлення, що виникає за умов втрати можливості суб’єктом задовольнити потребу та другий, перешкоди на шляху отримання бажаного. І, відповідно, виділив основні типи агресивних реакцій на фрустрацію:

1. Екстрапунітивна – спрямована на зовнішні об’єкти або людей (звинувачення інших, агресивні дії проти оточення);
2. Інтрапунітивна – спрямована на самого індивіда (самозвинувачення, самопокарання тощо);
3. Імпунітивна – уникнення агресії, виправдання ситуації або прийняття обставин [25].

Описана теорія в подальшому зазнала критики від інших дослідників. Зокрема, Л. Берковіц вважав, що фрустрація може лише створювати потенційну готовність до агресії, а власне реалізація поведінки залежить від інших факторів. Він зазначав, що «взаємодія між зовнішніми чинниками та внутрішніми емоційними станами, такими як гнів, може провокувати агресивну поведінку» [34, 49]. Крім того, на прояви агресії можуть впливати

попередній досвід індивіда, соціальні норми та моделі поведінки. Загалом, Л. Берковіц визначає агресію, як поведінку, метою якої є завдання шкоди (фізичної чи психологічної) іншій живій істоті.

Р. Барон та Д. Річардсон у своїй роботі «Агресія людини» трактують агресію як форму поведінки, спрямовану на нанесення шкоди іншій живій істоті. При чому, нанесення шкоди фізичним об’єктам, випадкове чи навмисне, не є такою поведінкою. Чинниками, що впливають на виникнення агресії, є соціальні умови особистості (культура, середовище) та її індивідуальні особливості [40].

Найвідомішим представником підходу до визначення агресивної поведінки як результату впливу соціального середовища є А. Бандура. У своїй роботі «Агресія: аналіз соціального научіння» він описував агресію, як поведінку, що набувається через спостереження та імітацію. При оцінці агресивної поведінки та її аналізі А. Бандура звертає увагу на три складові [16; 25; 31]:

1. Спосіб засвоєння дій: агресивна поведінка закріплюється шляхом спостереження та моделювання дій інших людей, тобто через соціальні групи, зокрема родину, засоби масової інформації (телебачення, інтернет), субкультури тощо. Тут доказовим прикладом є проведений у 1961 році А. Бандурою експеримент з лялькою Бобо, який підтвердив вплив поведінки дорослих людей на дитяче наслідування.

2. Чинники, що провокують появу агресивних дій: поведінка може бути викликана як зовнішніми стимулами (загроза безпеці, провокація), так і внутрішніми (страх, гнів).

3. Умови, за яких вони закріплюються: це відбувається у випадку, якщо агресія приносить людині бажані результати (отримання влади, досягнення цілей тощо). Крім того, важливу роль відіграє соціальне підкріплення, а саме схвалення та прийняття дій оточенням. Відповідно, за відсутності таких умов, прояв агресивної поведінки може зменшуватися або зникати.

Прибічниками попереднього погляду є Р. Кратчфілд та Х. Левінсон. На їхню думку, у формуванні агресивної поведінки значену роль відіграє виховання та навчання. Контроль агресивних імпульсів стає можливим завдяки соціалізації особистості, адже цей процес передбачає засвоєння соціальних норм та правил, прийнятної поведінки [25]. Можна зробити висновок, що агресія, спричинена соціальним впливом, контролюється цим же шляхом.

Ф. Зімбардо досліджував агресію у межах соціальної психології, а саме в контексті ситуативних факторів, що спричиняють її виникнення. У своїй роботі «Ефект Люцифера: Розуміння того, як хороші люди стають злими» він визначав, що агресивна поведінка не є суто особистісною характеристикою, а великою мірою визначається зовнішніми обставинами [41]. Автор провів та описав у книзі Стенфордський тюремний експеримент, який досліджував те, як ситуація навколо впливає на поведінку людей: люди були розподілені на «наглядачів» та «в'язнів» і через певний час входили у роль; перші виявляли жорстокість та агресивність, другі – підкорення. Саме це дослідження допомогло виокремити основні чинники, що впливають на агресію:

1. Анонімність – зниження відповідальності через втрату особистої ідентичності;
2. Деіндивідуалізація – зниження самосвідомості, що веде до зменшення контролю над імпульсами;
3. Ситуаційні умови – наявність влади, підкорення авторитету, а також соціальні ролі.

Узагальнюючи вищезазначені концепції, можна виділити три основні погляди на поняття агресивної поведінки та її причини (табл. 1.1.)

Таблиця 1.1.

Теорії агресії

Теорія	Загальна суть	Представники
Біологічна (інстинктивна)	Агресія є вродженим інстинктом, що забезпечує виживання	З. Фройд, К. Лоренц, Е. Фромм

Продовження таблиці 1.1.

	виду. Вона накопичується та потребує розрядки.	
Фрустраційно-агресивна	Агресія виникає у відповідь на фрустрацію.	Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц, С. Розенцвейг та ін.
Соціального научіння	Агресія є засвоєною поведінкою, що формується через спостереження за моделями та підкріплення.	А. Бандура, Р. Кратчфілд, Х. Левінсон

Як вже зазначалося у поглядах дослідників, агресія може бути різних видів. Розглянемо підходи до її класифікації у науковій літературі.

Однією з найвідоміших у психологічному дискурсі є класифікація А. Басса. Він виокремлював наступні види агресії:

1. Фізична та вербальна;
2. Активна та пасивна;
3. Пряма та непряма.

У комбінації перелічених пар автор формує розширений перелік з восьми видів агресії, наведених у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Класифікація видів агресії за А. Бассом

Вид	Сутність
Фізична активна пряма	Фізичні дії, спрямовані на конкретний суб’єкт.
Фізична активна непряма	Опосередковані фізичні дії.
Фізична пасивна пряма	Відмова діяти або свідоме ухиляння від допомоги у ситуації.
Фізична пасивна непряма	Саботаж або бездіяльність, яка може призвести до фізичної шкоди.

Продовження таблиці 1.2.

Вербальна активна пряма	Безпосередні образливі або агресивні висловлювання.
Вербальна активна непряма	Непрямі вербальні дії, що завдають шкоди.
Вербальна пасивна пряма	Навмисне мовчання або ігнорування співрозмовника.
Вербальна пасивна непряма	Ухиляння від комунікації через посередників, замовчування важливої інформації.

Г. Аммон виділяє наступні види даного явища:

1. Конструктивна агресія– спрямована на досягнення позитивних змін, подолання труднощів. Передбачає здатність індивіда до можливості якісної взаємодії з оточенням, вміння ставити цілі та досягати їх, формування власної думки. Така агресія, як наслідок, сприяє особистісному розвитку, зміцнює стосунки через відкриту комунікацію та асертивну поведінку.

2. Деструктивна агресія – спрямована на руйнування, заподіяння шкоди собі або іншим. Вона виникає внаслідок впливу несприятливих умов та призводить до конфліктів, порушення соціальних відносин, негативних емоційних станів

3. Дефіцитарна агресія виникає через недостатній розвиток здатності особистості до активного самовираження, відстоювання своїх інтересів і взаємодії з соціальним середовищем [13].

К. Лоренц виділяв два види агресії – міжвидову та внутрішньовидову. Перша, згідно його концепції, проявляється рідше, відбувається між особинами різних видів та зумовлюється необхідністю у виживанні (добування їжі, захист потомства та територій тощо). У той же час друга зустрічається найчастіше і, відповідно, і передбачає взаємодію усередині виду. Вона виконує регулятивну функцію, сприяючи встановленню ієрархії, розподілу ролей у групі, боротьбі за територію або партнерів. Саме такий вид агресії, за К. Лоренцом, є найбільш небезпечним для людства, оскільки у людини в процесі еволюції не сформувалися достатньо ефективні механізми

гальмування внутрішньовидової агресії, які притаманні тваринному світу та описані автором у праці «Про агресію». Так, у природі сигнали підкорення або демонстративні поведінкові акти дозволяють припинити сутички задля уникнення летальних наслідків. У людини ж відсутність такого механізму спричиняє схильність до надмірної деструктивності у конфліктах [12; 25; 39].

Велика кількість авторів класифікують агресію на ворожу та інструментальну (зокрема Л. Берковіц, Л. Барон, Д. Річардсон) [16]. Перша – викликана емоціями (злість, гнів) та спрямована на єдину мету – завдання шкоди іншій особі. Варто зазначити, що саме цей вид агресії Л. Берковіц називає «емоційною» або «афективною». Другий вид характеризує агресію як інструмент для досягнення цілей. Так, метою агресивної поведінки може бути примус (бажання вплинути на ситуацію та змінити дії іншої людини), прояв влади та домінування, підкорення інших, а також формування вражень та думки оточення про себе.

Е. Фромм, окрім злоякісної та доброякісної агресії, як основ своєї теорії, описаних раніше, виділяв інші її види, зокрема, «псевдоагресію». Вона передбачає нанесення шкоди іншій особині, але при цьому без цілеспрямованої мети. Автор виділяє три підвиди такої агресії:

1) Випадкова агресія – це тип агресії, за якого відбувається ненавмисне завдання шкоди через певні обставини. Наприклад, розлиття гарячого напою через необережність на іншу людину.

2) Ігрова агресія має на меті тренування або демонстрацію навичок у діяльності, яка втратила свою первинну функцію. До прикладу, види спорту так як фехтування, стрільба з лука, що спочатку мали оборонну функцію, зараз спрямовані на вияв майстерності.

3) Самоствердувальна агресія – це природний імпульс «рухатися вперед до мети без зайвих вагань, сумнівів чи страху». Вона закладена у природі людини та зумовлена біологічними та гормональними чинниками (зокрема дією чоловічих статевих гормонів) та іншими факторами середовища.

Ще один тип агресії, який виділяє Е. Фромм – оборонна. Він має на меті усунення небезпеки, яка виникла, та зумовлюється необхідністю збереження життя. З досягненням мети відповідно зникає і прояв агресії [37].

Окремим видом агресії є аутоагресія - це форма агресивної поведінки, спрямована індивідом на самого себе. Вона може проявлятися через різноманітні дії, що завдають шкоди власному організму, психічному та емоційному стану людини.

Зазначені класифікації є важливим аспектом у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяють детально розглядати механізми та причини агресивної поведінки, а також сприяють розумінню того, як різні види агресії проявляються у соціальних і особистісних контекстах.

1.2. Психологічні особливості осіб юнацького віку

Юність є важливим етапом психічного розвитку людини та, як і будь-який інший період, має свої межі та характерні особливості. У психологічній літературі юнацький вік розглядається як перехід від підліткового до дорослого життя та передбачає глибокі зміни в соціальній, психологічній та когнітивній сферах – зокрема відбувається формування ідентичності та самосвідомості особистості, життєвих цілей та цінностей. Відповідно до вікової періодизації він обмежується періодом в середньому від 15 до 21 року та поділяється на дві фази: рання юність (15-18 років) та пізня юність (18-21 рік) [26].

Як відомо, підлітковий вік завершується біологічним дозріванням індивіда, і, відповідно, у період юності даний чинник значно слабшає, що має кілька наслідків. Остаточне формування тіла, а саме зросту, пропорцій позитивно впливає на прийняття юнаками тілесного образу, сприяє їхньому прийняттю власної позиції у соціумі, впевненості у собі [26].

Соціальна ситуація розвитку юнаків може відрізнятися залежно від того, який соціальний статус вони мають: школяра старших класів, студента

чи працюючої людини. Старшокласники, все ще продовжуючи навчання у звичних умовах, починають здійснювати активний пошук майбутнього професійного шляху. Натомість, відповідальність за власне життя залишається відносно невеликою та відчутний вплив на різні сфери життя зі сторони батьків. Студенти вже починають здобуття професійної освіти та адаптуються до нових соціальних умов. Виникає потреба до самостійного прийняття великої частини життєвих рішень за рахунок підвищення автономії та початку самостійного життя. Студенти також можуть починати працювати та поєднувати два соціальні статуси. Працюючі юнаки швидшими темпами здобувають професійні навички та, за рахунок діяльності, стають більш незалежними від батьків.

Натомість, усі три варіанти передбачають центральну задачу – самовизначення особистості у житті. Тут ключовими моментами виступає обрання професії, життєвих цілей, бажань. Разом з цим відбувається формування цінностей, переконань, пріоритетів. О. Г. Видра у своїй праці зазначає, що задля успішного досягнення переліченого у юнака має сформуватися психологічна готовність до подальшого дорослого життя. Її основні критерії наступні:

1. Здатність до ефективної комунікації;
2. Сформована система мотивів та потреб;
3. Розвинені самосвідомість та рефлексія;
4. Накопичений життєвий досвід;
5. Сформований характер;
6. Розвинене мислення та інтелектуальні здібності;
7. Вміння раціонально використовувати власні психофізіологічні особливості [5].

Отже, юнацький вік є сензитивним періодом, для формування ключового новоутворення – самовизначення, або ж ідентичності. Е. Еріксон, говорячи про цю складову, у своїй роботі «Ідентичність: юність і криза» писав наступне: «В соціальних джунглях людського існування неможливо

відчувати себе живим без усвідомлення власної ідентичності» [35, 130]. Крім того, на думку автора, якщо юнак не знаходить власної ідентичності, то може переживати невпевненість у собі, складність у виборі професії, соціальних ролей та цінностей. Це може призводити до проблем із самооцінкою, тривожності або ж агресивної поведінки [35].

Відповідно, кожен юнак неминуче переживає кризу ідентичності, причинами якої є загальна складність процесу самовизначення, відповідальність за прийняті рішення щодо майбутнього, невідповідність між власними бажаннями та реальністю, нестача життєвого досвіду тощо. Це може викликати сумніви, тривогу та невизначеність, але є важливим етапом розвитку особистості.

Х. Ремшмидт виділяв декілька альтернативних шляхів її протікання:

1. Зумовленість, за якої юнаки хоч і приймають певні зобов'язання, але не приймають рішення самостійно. Вони скоріше обирають життєвий шлях, визначений значимими дорослими, наприклад, батьками чи рідними.

2. Дифузія, що передбачає знаходження юнака у стані невизначеності. Людина не змогла обрати свій професійний шлях, моральні принципи і не замислюється над цим, а також не пережила кризу ідентичності.

3. Мораторій є періодом активного пошуку себе. Це саме період кризи ідентичності, за якого юнак досліджує можливі варіанти професійного напрямку, моральних переконань, обираючи власний шлях.

4. Досягнення ідентичності передбачає подолання кризи ідентичності юнаком, що взяв відповідальність за власні рішення та сформував чіткий життєвий план [9].

Інший важливий етап у психологічному розвитку юнаків – формування системи цінностей. Це проявляється у різних сферах їхнього життя – у міжособистісних стосунках, професійних прагненнях, духовному самовизначенні.

Виділяють такі групи цінностей у юнацькому віці:

1) Цінності особистого життя визначають емоційний добробут людини, її стосунки з близькими та загальну якість життя (сім'я, дружба, любов тощо).

2) Індивідуальні цінності сприяють особистісному зростанню та самореалізації (сила, незалежність).

3) Етичні цінності визначають взаємодію людини з суспільством на основі гуманності, чесності та справедливості.

4) Професійні цінності впливають на ставлення людини до роботи, кар'єри та професійного розвитку. Вони включають прагнення до самореалізації в трудовій діяльності, досягнення успіху.

5) Цінності розвитку та самопізнання визначають спрямованість на постійне вдосконалення, набуття нових знань і розширення світогляду [3].

Також, можна виділити основні чинники, що впливають на формування системи цінностей у юнацькому віці. Перш за все – це сім'я та виховання, адже саме батьки або інші близькі для людини особи є першими носіями цінностей, впливаючи на неї власним прикладом. Друга значима складова – соціальне середовище (школа, університет, робота), а також загальний вплив культурних та етнічних традицій та норм. Третя, не менш важлива – це професійна діяльність, що може впливати на формування матеріальних та гуманістичних цінностей. Таким чином, формування даної системи у юнацькому віці має динамічний характер, та залежить великою мірою від виховання, оточення та власного досвіду особистості.

1.3. Особливості прояву агресивної поведінки у юнацькому віці

Проаналізувавши результати досліджень вітчизняних дослідників, таких як В.В. Товт, В.І. Кардашова, Т.В. Іванова, Л.О. Прокоф'єва [10; 22; 28], агресивна поведінка у юнаків є досить поширеним явищем у наш час. У даному віці вона проявляється, зокрема, через підозрілість, образи, пряму та

непряму вербальну агресію, фізичні прояви. Основні її причини: занижена самооцінка, вплив сім'ї та виховання, суспільства, засобів масової інформації та війни.

Т.В. Ждамірова виділила такі особливості агресивної поведінки у юнацькому віці: вплив соціальної ситуації розвитку, а саме професійне та особистісне самовизначення, чутливість до зростання самосвідомості, внутрішній конфлікт, пов'язаний з проявом ідентичності. У своїй роботі Д.І. Іщенко зазначає наступні її чинники: індивідуально-психологічні, біологічні та генетичні особливості, виховання, вплив молодіжних субкультур та засобів масової інформації. Крім того, деякі дослідники виділяють також вплив соціальних інститутів та соціально-економічних чинників [4; 8].

Отже, чинники агресивної поведінки у юнацькому віці можна поділити на дві загальні групи: внутрішні (ендогенні) та зовнішні (екзогенні)[1]. У таблиці 1.3. наведена класифікація за таким принципом поділу.

Таблиця 1.3.

Класифікація чинників агресивної поведінки у юнацькому віці

Чинники агресивної поведінки		**Сутність чинника**	**Приклад**
Ендогенні	Біологічні	Фізіологічні особливості або зрушення організму, гормональний фон, генетична схильність.	Підвищений рівень тестостерону, дисбаланс нейромедіаторів (наприклад, серотоніну), особливості роботи лобних часток мозку.
	Аверсивні	Негативні фізіологічні або психологічні стани, що викликають	Біль, надмірні фізичні навантаження, емоційна напруга тощо.

Продовження таблиці 1.3.

		дискомфорт і можуть провокувати агресивну поведінку.	
	Особистісні	Психологічні особливості особистості, що впливають на агресивну поведінку.	Імпульсивність, низька або завищена самооцінка, тривожність тощо.
Екзогенні	Соціальні	Вплив суспільства, медіа, молодіжних субкультур та соціальних норм.	Популяризація насильства в кіно та відеоіграх, соціальних мережах, спостереження за агресивною поведінкою оточення або ж прояв її власне до індивіда, залучення до агресивних молодіжних груп.
	Індивідуальні	Особистий досвід, психічний та фізичний стан людини.	Емоційна та фізична депривація, вживання психоактивних речовин.
	Сімейні	Вплив стилю виховання, рівень конфліктності в родині, наявність насильства в сім’ї.	Авторитарне виховання, домашнє насильство, емоційна байдужість батьків.

Продовження таблиці 1.3.

	Зовнішні	Зовнішні подразники довкілля, економічні та культурні умови, що можуть впливати на поведінку.	Холод або спека, низька якість повітря, шум; нестабільна економічна ситуація, високий рівень злочинності в районі проживання, відсутність доступу до освіти або культурного розвитку тощо.

На думку Т.М. Ждамірової, агресивна поведінка у юнацькому віці виконує дві основні функції:

1. Конструктивна – спрямована на досягнення певних цілей або вирішення проблем. Вона проявляється шляхом: захисту власних інтересів та поглядів, кордонів, досягнення мети, зокрема у навчанні, спорті або особистому житті, самовираження, вирішення конфліктів без шкоди іншим людям.

2. Деструктивна – призводить до негативних наслідків як для юнака, так і для оточення. Це, наприклад, фізичне або психологічне насильство, метою якого є встановлення влади та контролю, самоствердження за рахунок інших [7].

Агресивна поведінка у юнацькому віці може проявлятися у різних формах, які залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, виховання, соціального середовища та ситуаційних чинників.

Зокрема, вона може проявлятися як фізично (завдання шкоди іншим людям шляхом фізичного впливу, насилля) так і вербально (шляхом словесного приниження, погроз тощо). Тут варто зосередитися на такому поширеному явищі як булінг. Це систематичне цькування, агресивна

поведінка однієї людини або групи осіб щодо іншої, яка супроводжується фізичним та психологічним насильством. Булінг відрізняється від інших форм агресії тим, що він є навмисним, тривалим і спрямованим на жертву, яка не може себе захистити.

Також, останнім часом поширеним проявом даного явища є кібербулінг. Він здійснюється шляхом використання цифрових технологій з метою приниження або залякування. В даному випадку фізичний прояв агресії стає недоступним, але, тим не менш, може завдавати тяжких психологічних наслідків жертві [8].

Ще одним проявом агресії і може бути самоагресія або ж аутоагресія. Це форма агресивної поведінки, спрямована індивідом на самого себе. У юнацькому віці аутоагресія може бути особливо вираженою через емоційні та психологічні труднощі, які характерні для цього періоду розвитку. Вона включає в себе не лише фізичні форми (тілесні пошкодження шляхом порізів, ударів), а й психологічні прояви (наприклад, самопринижения, самообвинувачення, самокритика).

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Війна як визначальний стресовий чинник для особистості

У психологічній літературі виділяють різні концепції стресу. Зокрема, Г. Сельє визначав стрес, як відповідь організму на будь-який зовнішній чи внутрішній подразник. При чому він не завжди є шкідливим чинником – навпаки, є необхідною реакцією, яка сприяє виживанню. Г. Сельє виділяв два види стресу – еустрес та дистрес. Перший, «позитивний стрес», є короткочасним за тривалістю, мобілізує захисні механізми організму, сприяє підвищенню адаптації, концентрації та уваги. Другий, «негативний стрес», виникає внаслідок занадто тривалого впливу стресового чинника і, навпаки, виснажує психічні ресурси, порушує адаптацію, погіршує загальний фізичний та психологічний стан.

Крім того, в основу теорії стресу Г. Сельє поклав поняття «загального адаптаційного синдрому» і відповідні три його стадії:

1. Стадія тривоги: початкова реакція на стресор, що супроводжується мобілізацією організму і, відповідно, активацією симпатичної нервової системи (прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску, рівня гормонів – кортизолу, адреналіну).

2. Стадія опору: організм адаптується до дії стресора, зберігаючи стан підвищеної напруги. Активуються механізми саморегуляції, натомість, відбувається поступове виснаження ресурсів організму.

3. Стадія виснаження: вичерпання ресурсів організму, що призводить до спаду сил, емоційного вигорання, а також психосоматичних захворювань.

Інший дослідник, Р. Лазарус, зазначає, що стрес — це результат взаємодії між особистістю та середовищем, а саме — того, як людина оцінює загрозу і свої ресурси для подолання цієї загрози. Відповідно до його концепції, людина спочатку аналізує стресовий чинник і ступінь його загрози для неї, потім – свої можливості подолання. У випадку нестачі ресурсів стрес посилюється. Аналізуючи теорію Р. Лазаруса, можна виділити такі характеристики стресу:

- Індивідуальність (стресова ситуація може сприйматися по-різному і для окремих індивідів бути значною, а для інших – ні).
- Суб'єктивність (рівень стресового впливу визначається ставленням людини до нього).
- Контекстуальність (одна і та сама подія може сприйматися по-різному в різні періоди життя людини) [21].

Таким чином, Г. Сельє розглядає стрес з біологічної концепції, та визначає сталі реакції організму, а Р. Ларазус фокусується на психологічному аспекті, а також індивідуальному сприйнятті окремої особистості.

Дж. Фуллер пояснював поняття стресу у своїй генетично-конституційній теорії, за якою здатність організму протистояти стресовим чинникам залежить від вроджених захисних стратегій функціонування організму, що діють незалежно від зовнішніх обставин.

З. Фройд розглядав стрес, як результат внутрішнього конфлікту між різними структурами психіки – Ід, Его, і Суперего. Він виділяв два його типи: сигналізуюча тривога, що є свідомою реакцією організму на зовнішню загрозу та виконує захисну функцію, мобілізуючи організм; та травматична тривога, що виникає внаслідок несвідомого внутрішнього конфлікту.

Модель схильності до стресу П. Парсона базується на уявленні про те що стресова реакція виникає внаслідок взаємодії двох ключових чинників: внутрішньої схильності (генетичні аспекти, особливості нервової системи) та зовнішніх чинників (війна, переїзд тощо) [23].

Таким чином, можна виділити два основні види стресу: фізіологічний та психологічний. Їхня основна різниця полягає у джерелі виникнення. Перший виникає через надмірне навантаження організму шляхом впливу несприятливих зовнішніх факторів (висока або низька температура, шум, тиснява) і має переважно фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, надмірне потовиділення, почервоніння тощо. Другий виникає у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх стресогенних чинників, як об'єктивних, так і суб'єктивних, які можуть включати проблеми у міжособистісних стосунках, соціальний вплив. Він характеризується напруженням адаптаційних механізмів, переживанням небезпеки або втрати контролю, а також відчуттям неспроможності впоратися з ситуацією. Симптоми психологічного стресу включають як фізичні симптоми, так і погіршення когнітивних функцій, уваги, пам'яті, порушення емоційної рівноваги [18].

З означених видів витікають дві загальні групи причин стресу: об'єктивні та суб'єктивні. Об'єктивні причини включають у себе конкретні події, що викликатимуть стрес з великою імовірністю. Вони можуть бути викликані соціальними (втрата близької людини, розлучення), економічними (війна, економічна криза, втрата роботи) причинами, різкими змінами у житті. До других можна віднести невідповідність очікувань, цінностей, установок людини дійсності, конфлікти у соціальній взаємодії, проблеми комунікації, відсутність ефективних навичок саморегуляції та емоційної стабільності [17]. Ці причини є суб'єктивними за рахунок індивідуального сприйняття їх індивідами, адже не будь-яка з них обов'язково призводитиме до стресу.

Варто зосередитися на війні, як однією з вагомих причин стресу. Це надзвичайна ситуація, що постає як зовнішній деструктивний подразник. Вона активізує глибокі механізми стресової реакції, часто перевищуючи адаптаційні можливості особистості, особливо якщо вона не має достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів.

В українських та зарубіжних дослідженнях стрес, пов’язаний з війною, часто розглядається саме у контексті бойового стресу – реакції організму на військові події, що виникають у безпосередніх учасників бойових дій – військовослужбовців. Зокрема, у дослідженнях Войтенко О.В. та Ткачук Т.Л основна увага сконцентрована на змінах деструктивного характеру, таких як посттравматичний стресовий розлад [24]. І так, можна сформулювати фізичну небезпеку для життя, як причину такого виду стресу. Однак, це стосується не лише учасників бойових дій, а й цивільних осіб, що зазнають загрози життю внаслідок обстрілів, обвалів, мінної загрози тощо.

Інший чинник стресу, пов’язаного з війною – це втрата. Це може бути як втрата близької людини внаслідок її переїзду чи смерті, житла, так і загальної життєвої стабільності. Ці події мають травматичний характер, викликають складні переживання горя, тривалий смуток або почуття провини.

Окремо варто виділити вплив вимушеного переміщення на психологічний стан організму людини. Індивід потрапляє у нове середовище, позбавлене звичного соціального оточення, побутових умов і стабільності. Також, міграція супроводжується відчуттям "викоріненості", ізоляції та тривоги щодо невідомого майбутнього. За результатами теоретичного аналізу Кудінової М. та Кожанової Д., внутрішньо переміщені особи мають відмінні психологічні особливості, як наслідок їхнього переселення через російсько-українську війну, у низці сфер:

1. Мотиваційній (екзистенційні проблеми, низька самооцінка та рівень домагань особистості);
2. Когнітивній (погіршення пам’яті, уваги, мислення, відчуття неповноцінності);
3. Емоційній (агресивність, апатія, загальна емоційна нестабільність, схильність до депресивності та тривожності, страх, відчай тощо);

4. Поведінковій (труднощі у соціальній адаптації та взаємодії, уникаючий характер поведінки) [14].

Також одним з характерних психоемоційних впливів війни є нестабільність. Вона охоплює як зовнішні обставини, так і внутрішній стан особистості. У воєнному контексті — це постійна зміна обставин, втрата контролю над власним життям, неможливість планувати майбутнє. Цей стан провокує екзистенційну тривогу і дезорганізує звичний спосіб мислення та поведінки. Юнаки, зокрема, є вразливою віковою категорією до цього чинника, за рахунок важливості формування у цьому віці життєвих стратегій, визначення майбутнього професійного та особистісного шляху.

Серед психологічних реакцій на стрес, пов’язаний з війною, у дослідженні Бевзи Л.Ю. та Ящук К.В. виділено нестабільність психологічного та емоційного стану, наслідком чого є ригідність, складність у подоланні стресових ситуацій, проблеми у когнітивній сфері, підвищене відчуття страху, тривоги [2]. Герман Л.В. визначає такі реакції на стресові події війни, як ступор, агресія, апатія, почуття провини, паніка [6].

Загалом, війна є потужним об’єктивним стресовим чинником, що має вплив на усі сфери життя особистості і може призводити до виникнення дистресу. Вона є як фізично небезпечною, так і несе загрозу стабільному психологічному стану, що є важливою складовою здоров’я та благополуччя особистості.

2.2. Механізми формування агресивної поведінки юнаків в умовах стресу

Стрес є одним із вагомих чинників, який впливає на емоційний стан та поведінку людини. Особливо чутливими до його впливу можуть бути особи юнацького віку, що перебувають на етапі активного психоемоційного розвитку. Формування агресивної поведінки в умовах стресу у юнаків зумовлюється різними чинниками, зокрема, біологічними, соціальними та

психологічними.

Як зазначають Р. Попелюшко та А. Бабич, стрес є одним із чинників агресивної поведінки та акцентують увагу саме на фізіологічному впливі та підвищенні рівня гормонів [20].

Саме хронічний стрес у осіб юнацького віку зумовлює зміни у функціонуванні гормональної системи. Одним з основних механізмів є активація осі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових залоз (ГПА), що призводить до підвищеного вивільнення катехоламінів – адреналіну та норадреналіну. Загалом, вони стимулюють активацію симпатичної нервової системи і, відповідно, фізіологічного збудження (підвищення кров'яного тиску, прискорення серцебиття тощо). Крім того, це сприяє посиленню імпульсивних та агресивних поведінкових реакцій.

Під тривалим впливом стресу також змінюється рівень кортизолу: хоча за умов у стані спокою він пригнічує надмірні емоційні реакції, порушення чутливості рецепторів до дії гормону призводить до ослаблення контролю над емоціями та збільшення ризику неконтрольованих агресивних спалахів. Хронічний стрес впливає на нейромедіаторні системи мозку, зокрема на дофамінову. Зниження рівня дофаміну в префронтальній корі знижує здатність до регуляції поведінки, що також сприяє зростанню імовірності агресивних реакцій у юнаків.

У фізіологічному аспекті варто виділити вплив тестостерону, особливо у представників чоловічої статі. Хоча при тривалому стресі тестостерон часто знижується, у короткострокових стресових ситуаціях його рівень може підвищуватися, що може провокувати агресивні прояви. [27]

Інший механізм формування агресивної поведінки у юнаків пов'язаний із вихованням та сімейними стосунками. У дослідженні [30] впливу стресових ситуацій у сім'ї на формування агресивної поведінки осіб юнацького віку (15-18 років) було виявлено, що постійні конфліктні ситуації із членами родини великою мірою впливали на агресивні прояви респондентів – 71,4 % юнаків, що мали схильність до агресії, зазнавали

стресу через сімейні конфлікти. Крім того, стиль виховання відіграє важливу роль у формуванні особистості. Нестабільність, непередбачуваність, відсутність емоційної підтримки, фізичне або психологічне насилля з боку батьків завдає стресового впливу на дитину, що може бути основою для формування агресивних моделей поведінки у подальшому житті. Це може проявлятися як спосіб захисту або наслідування, за відсутності розуміння інших способів реагування на стрес.

Також на стрес у юнаків впливають інші соціальні умови, зокрема вплив близького оточення (друзів, знайомих) або середовища загалом [20]. Високий рівень насильства у суспільстві може спричиняти схильність до відтворення подібної поведінки юнаками.

Серед психологічних механізмів можна виділити наступні:

1. Когнітивне сприйняття стресу. Оцінювання стресової ситуації як загрози для себе або своїх цінностей може спричиняти агресію як захисний механізм. Також атрибуція агресії, а саме приписування агресивних намірів оточенню або зовнішнім факторам можуть спричиняти відповідну поведінкову реакцію на сприйняті загрози.

2. Емоційні реакції на стрес. Гнів або фрустрація виникають як реакції організму на стресові обставини та за умов відсутності ефективних навичок контролю та регуляції можуть призводити до агресивних проявів. Загалом, емоційна регуляція може виступати механізмом виникнення агресивної поведінки у випадку її порушення внаслідок стресових факторів різного характеру. [38]

3. Стратегії подолання стресу. Агресія може виступати неадаптивною стратегією подолання стресових ситуацій, та може проявлятися як спосіб самозахисту.

Таким чином, формування агресивної поведінки в умовах стресу у юнаків може бути спричинене як біологічними чинниками, так і соціально-психологічними. Це підкреслює важливість виявлення стресових впливів та формування адаптивних навичок емоційної та поведінкової саморегуляції у осіб даного віку.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯЦІЇ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА РІВНЯ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Опис проведеного емпіричного дослідження, застосованих методів та методик

З метою визначення взаємозв’язку рівня агресивної поведінки та рівня стресу, спричиненого війною, у юнацькому віці, було проведено емпіричне дослідження з використанням онлайн-сервісу google-forms у період з 27.04.2025 по 04.05.2025.

У дослідженні взяли участь 41 респондент віком від 15 до 23 років. До вибірки увійшли учні загальноосвітніх шкіл, студенти вищих навчальних закладів других, третіх та четвертих рівнів – коледжів, інститутів та університетів відповідно, а також працюючі юнаки. Також було взято до уваги місце проживання респондентів, що дало можливість дослідити різницю результатів серед осіб з різних областей України (Запорізької, Дніпропетровської, Житомирської, Київської, Черкаської, Тернопільської, Хмельницької, Львівської), а також тих, хто внаслідок російсько-української війни перемістилися закордон.

Емпіричне дослідження було проведене у 3 послідовні етапи:

1) Підготовчий: аналіз та систематизація теоретичних даних дослідження, вибір методик для визначення суб’єктивного рівня стресу, впливу травматичної події та рівня агресивної поведінки, спираючись на їхню валідність та вік учасників; підготовка тестових матеріалів та анкети для респондентів; пошук вибірки для емпіричного дослідження.

2) Основний: власне проведення емпіричного дослідження та проходження методик респондентами.

3) Завершальний: обробка та інтерпретація результатів дослідження, визначення взаємозв'язків між змінними та кореляційного зв'язку.

Для дослідження були використані 3 психодіагностичні методики.

1) Шкала сприйняття стресу (PSS – The Preceived Stress Scale) – методика, що застосовується для визначення рівня сприйманого (суб'єктивно відчутого) психологічного стресу та його можливих наслідків для особистості (Додаток А). Вона була розроблена Шелдоном Коеном – професором психології в університеті Карнегі-Меллон. Шкала містить 10 пунктів, що стосуються різних життєвих ситуацій у контексті непередбачуваності, нестабільності та загальної навантаженості. Кожен з них необхідно оцінити за шкалою відповідно до того, наскільки часто події відбувалися у житті респондента за останній місяць:

- «Ніколи» – 0 балів;
- «Майже ніколи» – 1 бал;
- «Іноді» – 2 бали;
- «Доволі часто» – 3 бали;
- «Часто» – 4 бали.

Шкала містить реверсні твердження, у яких подані оцінки замінюються на зворотні. Відповідно, загальна кількість балів варіюється від 0 до 40 та є інструментом для визначення рівня стресу: від 0 до 13 балів – низький, від 14 до 26 – середній, від 27 до 40 – високий.

Задля додаткового аналізу дослідник Джон М. Тейлор виокремив дві додаткові шкали даної методики, які були використані при аналізі результатів емпіричного дослідження:

1. Сприйняття безпорадності – відображає переживання втрати контролю над подіями, емоціями та власними реакціями (пункти 1, 2, 3, 6, 9, 10, де максимальне значення – 24).

2. Зниження самоефективності – вказує на сприйняття власної нездатності долати труднощі (пункти 4, 5, 7, 8, не максимальне значення – 16).

2) Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R) – методика, що застосовується для оцінки психологічної реакції на травматичну подію (Додаток Б). Вона була використана для виявлення суб'єктивного дистресу респондентів, дослідження імовірних симптомів, спричинених травматичними подіями війни. Серед них три основних: інтрузії (нав'язливі спогади про ситуацію), уникнення та збудливість. Дана методика не є діагностичною для виявлення посттравматичного стресового розладу, але застосовується, як інструмент для дослідження індивідуальної реакції на травматичну подію.

Шкала була розроблена Деніелом С. Вайсом та Чарльзом Р. Мармаром у 1997 році. Її надійність підтверджується коефіцієнтом альфа Кронбаха, що перевищує 0,8 (означає високу внутрішню узгодженість.

Методика містить 22 питання, кожне з яких містить певний симптом або переживання, що можуть виникнути після травматичної події. Респондентам пропонувалося подумати про подію, пов'язану з війною (перебування в зоні бойових дій, вимушена зміна місця проживання, евакуація, обстріли, втрата тощо) та вказати, наскільки подані твердження відповідають їхньому пережитому досвіду за останній тиждень. Після кожного твердження була запропонована шкала, що оцінює частоту переживань та симптомів:

- «Ніколи» – 0 балів;
- «Рідко» –1 бал;
- «Іноді» – 2 бали;
- «Часто» – 3 бали;
- «Весь час» – 4 бали.

Загальна кількість балів складає 88, та оцінюється за таким принципом: 0-23 бали – низький вплив травматичної події, 24-32 бали – помірний вплив, 33 і вище – високий рівень симптомів, що може свідчити в тому числі про наявність ПТСР. Крім того, шкала розподіляється на три субшкали:

1. Інтрузії: відображає наявність нав’язливих спогадів про травматичну подію, яскравих снів, флешбеків, емоційних реакцій на згадування. Типовими проявами інтрузій є повторне та мимовільне згадування, тривожні сни, пов’язані з подією, сильні емоційні або фізичні реакції на зовнішні подразники, що викликають спогади про травму (пункти шкали: 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20).

2. Уникнення: фіксує тенденцію уникання думок, розмов або ситуацій, що асоціюються з травматичною подією. Це може проявлятися прагненням не згадувати або не говорити з іншими людьми про подію, емоційним відстороненням, відмовою від видів діяльності, що викликають спогади (пункти шкали: 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22)

3. Гіперактивація: описує підвищену збудливість нервової системи після травми – стан постійної настороженості, тривожності, дратівливості. Може проявлятися порушеннями сну, надмірною роздратованістю, перебуванням у готовності до повторення травмуючих подій, підвищеною чутливістю (пункти шкали: 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21)

В ході аналізу було досліджено як загальний бал та його взаємозв’язок з рівнем стресу та агресивної поведінки, так і окремі бали субшкал.

3) Тест вимірювання агресивності А. Басса та Р. Даркі (опитувальник Почебут Л.Г.) – застосований для визначення рівня агресивної поведінки респондентів (Додаток В). Він містить 5 шкал:

1. Фізична агресія: тенденція до прямого фізичного впливу на інших у ситуаціях конфлікту або роздратування шляхом використання сили, бійки, штовхання тощо (питання 3, 4, 11, 18, 19, 28, 34, 27).

2. Вербальна агресія: оцінює словесні прояви агресії, які не переходять у фізичну форму, але завдають психологічної шкоди – приниження, знецінення, крик, образи, звинувачення, словесний тиск (питання 1, 2, 9, 10, 25, 26, 33, 17).

3. Предметна агресія: охоплює агресивні дії, спрямовані не на людей, а на об’єкти навколишнього середовища. Її проявами можуть бути

пошкодження речей, кидання предметів, удари по ним, а також символічна демонстрація агресії без прямого впливу на людей (питання 5, 12, 13, 21, 29, 35, 36, 20).

4. Емоційна агресія: відображає внутрішній рівень напруження, зокрема дратівливість, імпульсивність. Часто проявляється через спалахи агресивної емоційної реакції, внутрішнє відчуття роздратованості (питання 6, 14, 15, 22, 30, 37, 38, 23).

5. Самоагресія (аутоагресія): агресивність, спрямована суб'єктом на самого себе, що проявляється знеціненням, самозвинуваченням, самоізоляцією, негативним сприйняттям себе, схильністю до ризикованої поведінки або психосоматичних проявів (питання 7, 8, 16, 24, 32, 39, 40, 31).

Таким чином, опитувальник містить 40 питань та визначає рівень окремого виду агресії, а також загальне значення (сума усіх балів шкал). Кожне питання містить стверджувальну або заперечну відповідь, відповідно до того, чи притаманний даний прояв респонденту у його типовій поведінці, чи ні. Оцінюючи бали за кожною шкалою окремо, 0-2 бали означають низький ступінь агресивності, 3-4 – середній, 5 та вище – високий. Після чого розраховується сума балів (максимальне значення – 40), де 0-10 балів – низький загальний рівень, 11-24 – середній та 24 і вище – високий показник.

Усі описані методики розраховані на осіб, що досягли 14 років. Таким чином, вони є доречними для використання їх, як інструменту дослідження, на особах раннього та пізнього юнацького віку.

Окрім проходження методик, учасникам пропонувалося заповнити коротку анкету та зазначити свій вік, місце проживання та рівень зайнятості. Час проходження опитування респонденти мали можливість контролювати самостійно, враховуючи дистанційний формат та індивідуальні особливості, натомість, в середньому він займав 10 хвилин. Також було враховано можливість похибки зі сторони респондентів та для її мінімізації організовано зручний спосіб проходження опитування: короткі та ясні інструкції, невелика кількість запитань.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За аналізом результатів, отриманих за шкалою сприйняття стресу (PSS), було виявлено, що більшість респондентів (74%) мають високий рівень суб'єктивного стресу, зі значно нижчими результатами як низького рівня, так і середнього (рис. 3.1). Це свідчить про те, що переважна частина учасників дослідження переживає значне психологічне напруження. Це може бути пов'язано з актуальними соціальними обставинами, зокрема ситуацією війни, нестабільністю, невизначеністю майбутнього та особистими труднощами. Високий рівень суб'єктивного стресу також може вказувати на потребу в психологічній підтримці, розвитку копінг-стратегій та зміцненні ресурсів особистості. В той же час низька частка респондентів із низьким та середнім рівнями стресу може свідчити про обмеженість захисних механізмів в умовах надмірного навантаження.

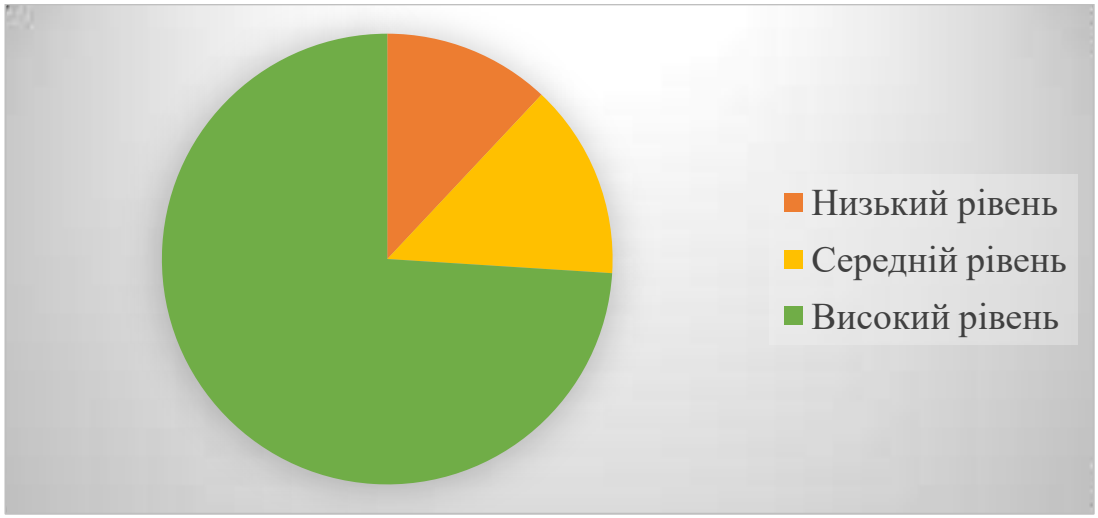


Рис. 3.1. Рівень суб'єктивного стресу за шкалою PSS

Здійснивши аналіз двох альтернативних шкал (сприйняття безпорадності та зниження самоефективності), можна зробити висновок, що суб'єктивний дистрес у респондентів більшою мірою проявляється у переживанні безпорадності та зниженні відчуття контролю над подіями. Лише 4% учасників мали низький рівень за шкалою сприйняття

безпорадності, тоді як 49% – високий, і 47% – середній рівень відповідно. Значне коливання між мінімальними та максимальними значеннями також вказує на різний рівень емоційної стійкості серед опитуваних. В свою чергу, за шкалою зниження самоефективності 39% респондентів мали низькі показники, що в даному випадку свідчить про збережену самоефективність та здатність справлятися зі стресом. Хоч зазначений відсотковий показник є меншістю, зважаючи на те, що інші 61 % учасників мали середній показник за шкалою та відсутність значень високого рівня, такий результат є більшою мірою позитивним.

Було здійснено кореляційних аналіз двох змінних – віку учасників та загального рівня суб'єктивного стресу. За коефіцієнтом кореляції Пірсона результат склав 0,167, що вказує на низький рівень зв'язку між даними. Таким чином, віковий аспект не значно пов'язаний із рівнем стресу респондентів.

Інша досліджувана змінна, а саме місце проживання осіб юнацького віку також була співставлена з рівнем стресу. Було виокремлено області східної (найбільш небезпечні у контексті війни), центральної та західної частин (помірно безпечні) України, а також інші країни (безпечні). Респонденти, що проживають у східних областях, мають високий розкид балів, але при цьому 86% отримали значення середнього рівня стресу. Учасники з центральної та західної частини України мають переважно помірні або високі значення, в той час як представники, що проживають закордоном у більшості отримали високий показник суб'єктивного рівня стресу. Таким чином, фізична безпека місця проживання не є гарантом низького рівня стресу, з чого можна припустити про інші чинники його формування.

Подальша інтерпретація дослідження включала загальний аналіз другої методики – шкали оцінки впливу травматичної події (IES-R) та її окремих шкал. Так, 69% респондентів мають високий рівень впливу, 9% – середній та 22% – низький (рис. 3.2). Це свідчить про те, що значна частина учасників

переживає інтенсивні симптоми, пов’язані з травматичним досвідом, зокрема нав’язливі думки, гіперзбудливість та уникнення ситуацій та думок стосовно події. Низький рівень може вказувати на психологічну стійкість респондентів, ефективні ступені подолання або ж менший ступінь травматичного впливу.

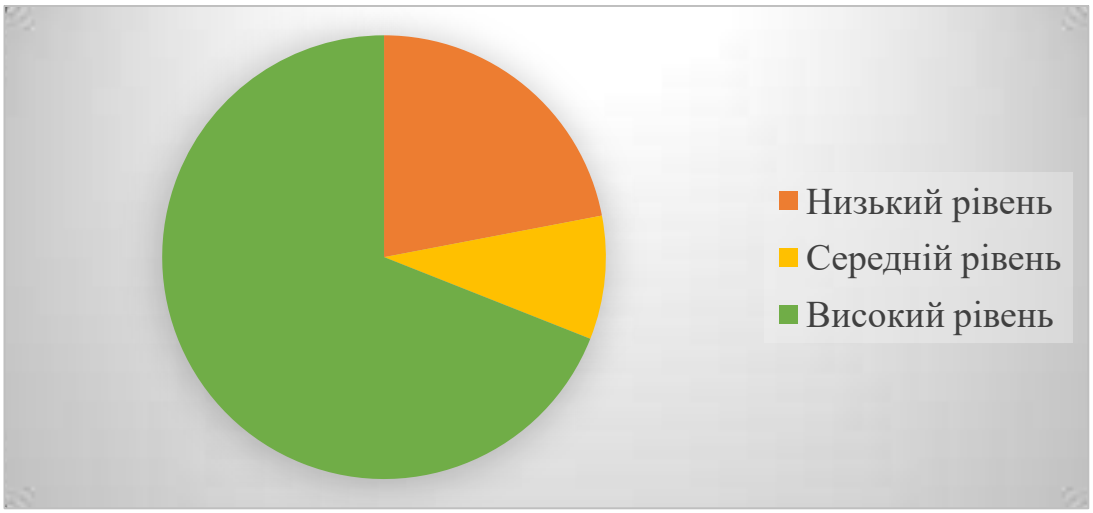


Рис. 3.2. Оцінка впливу травматичної події за шкалою IES-R

Аналіз за окремими шкалами опитувальника IES-R – вторгнення, уникнення та збудливість – дозволяє більш детально охарактеризувати реакції респондентів на травматичну подію. Відсоткові показники різних рівнів описані на рисунку 3.3. Найвищий відсоток осіб із високим рівнем реакції зафіксовано за шкалою збудливості (47%), що свідчить про переважання симптомів посиленої гіперактивації: посиленої пильності, дратівливості, труднощів зі сном тощо. Подібний рівень (46%) демонструється також за шкалою вторгнення, що вказує на часте переживання нав’язливих думок, спогадів, пов’язаних з травматичною подією. У той же час, найменша кількість респондентів мають високі показники за шкалою уникнення (31%), тобто уникання нагадувань про подію чи емоційне відсторонення менш виражене.

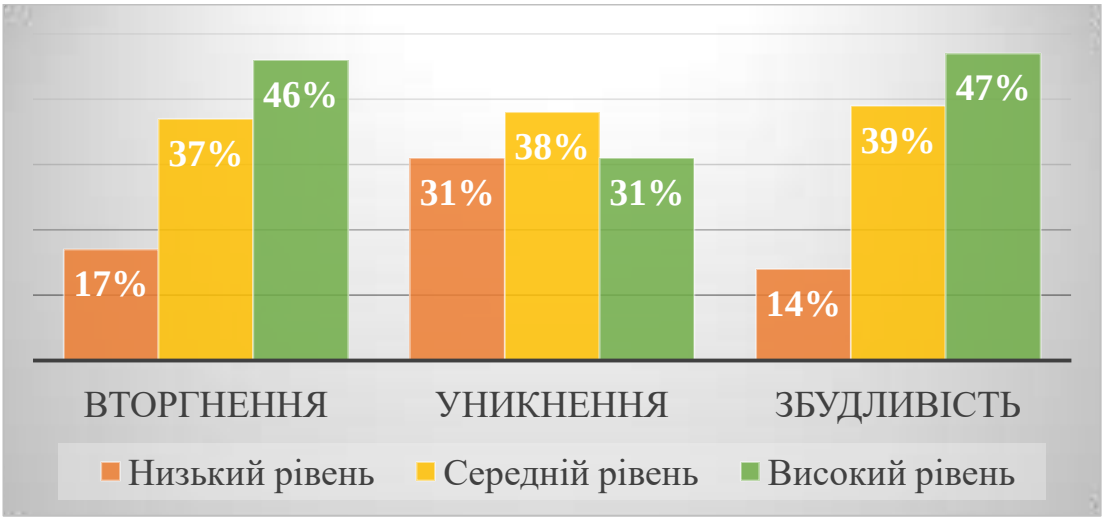


Рис. 3.3. Результати за шкалами IES-R

Отримані результати можна також розглядати в контексті безпеки місця проживання респондентів. Високі показники за шкалами вторгнення та збудливості можуть бути зумовленім постійним відчуттям загрози або переживаннями, пов'язаними з безпосереднім досвідом війни. Натомість, нижчі показники уникнення можуть свідчити про те, що учасники не мають змоги дистанціюватися від травматичних впливів ні фізично, ні психологічно, що характерно для людей, які перебувають у менш безпечних умовах.

Здійснивши аналіз, спираючись на місце проживання респондентів, загальний бал за шкалою оцінки впливу травматичної події є значно вищим (78% з високим рівнем) серед представників зі східних областей України (Запорізької та Дніпропетровської) порівняно з тими, хто проживає закордоном (57% з високим рівнем). Учасники з інших областей України також мають в більшості високі та середні показники (86% в сумі). Так, можна дійти до висновку, що рівень суб'єктивного дистресу, спричиненого війною, є значно вищим серед тих респондентів, що проживають на території України, порівняно з тими, хто проживає у інших країнах. Кореляційний аналіз різниці рівнів даної шкали серед різних областей України, а також віку респондентів, вказує на те, що ці дві не мають статистично значущого взаємовпливу (коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює 0,1).

Наступним етапом аналізу була інтерпретація результатів тесту агресивності. Високий та низький рівні мали всього по 4% учасників, тоді як середній рівень, найбільш поширений, – 92% (рис. 3.4.). Це свідчить про те, що у більшості опитаних агресивні реакції перебувають у межах нормативного емоційного фону, що не загрожує міжособистісній взаємодії та саморегуляції. Водночас, наявність високих показників агресивності може вказувати на незавершене проживання психотравмуючого досвіду, підвищену тривожність або наявність зовнішніх факторів, що сприяють підвищенню внутрішньої напруги. Низький рівень може свідчити як про високий рівень самоконтролю, так і про можливе пригнічення агресивних імпульсів, на що також варто звернути увагу.

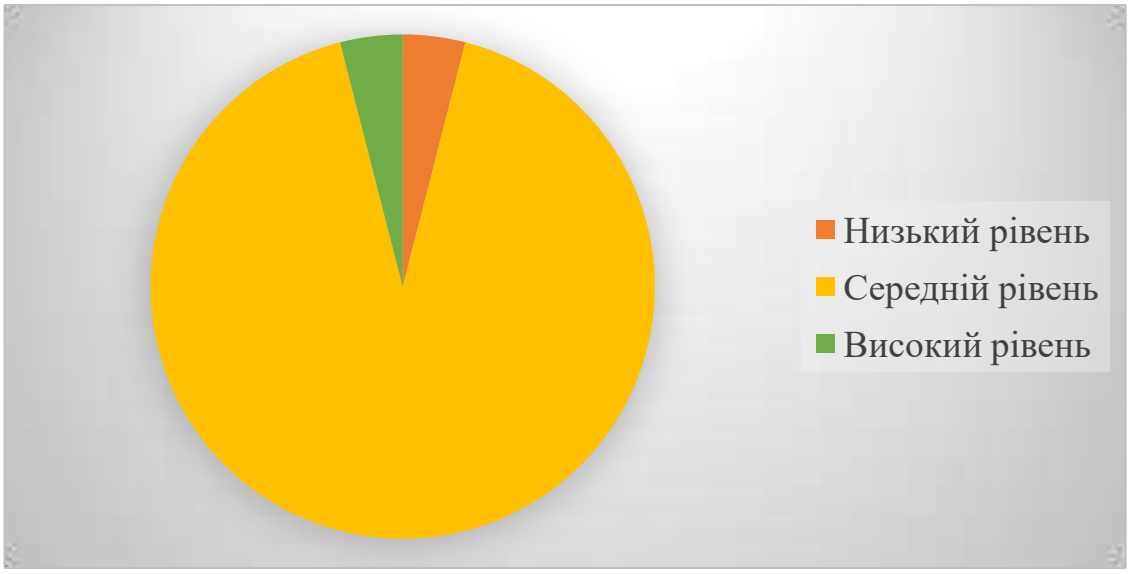


Рис. 3.4 Загальний рівень агресивної поведінки

Аналізуючи окремі шкали методики, найбільшу кількість високих значень (рис. 3.5.) респонденти мали за шкалою самоагресії (52%). Це може вказувати на внутрішню напругу, самозвинувачення, почуття безвиході. Крім того, така агресія може бути неусвідомлено спрямованою на себе за умов відсутності альтернативних можливостей прояву емоцій. Це особливо актуально в умовах травматичного досвіду або тривалого стресового впливу.

Другою за високими показниками є вербальна агресія, що вказує на те, що словесна форма агресії є також поширеним способом емоційної розрядки.

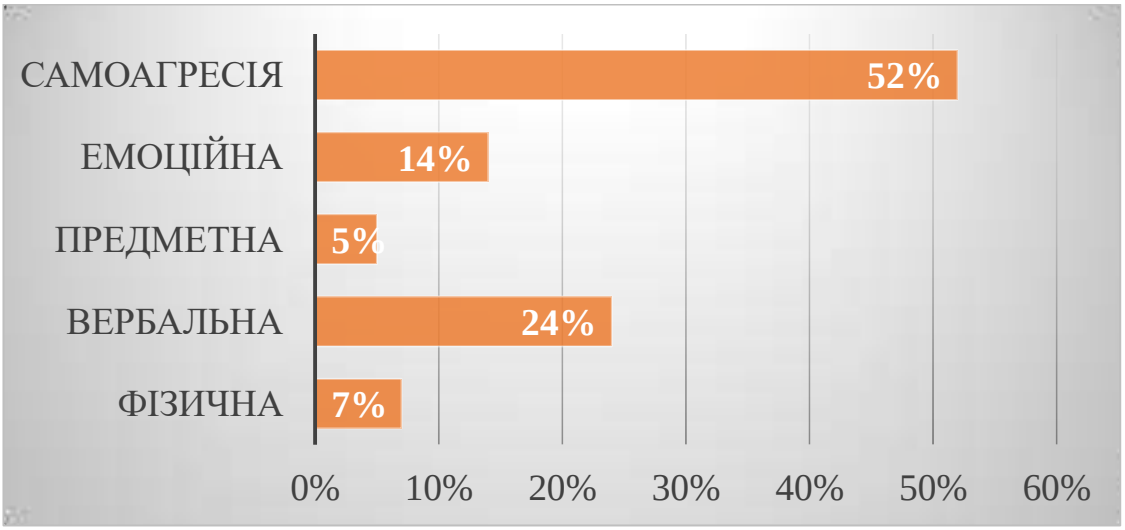


Рис. 3.5 Високий рівень агресії за шкалами

Вербальна, емоційна та фізична мають нижчі показники у відповідному порядку спадання, що вказує на загальну соціальну адаптованість респондентів.

Середній рівень агресії (рис. 3.6.) найбільш виражений у шкалі вербальної агресії, що вказує на її збалансований розподіл.

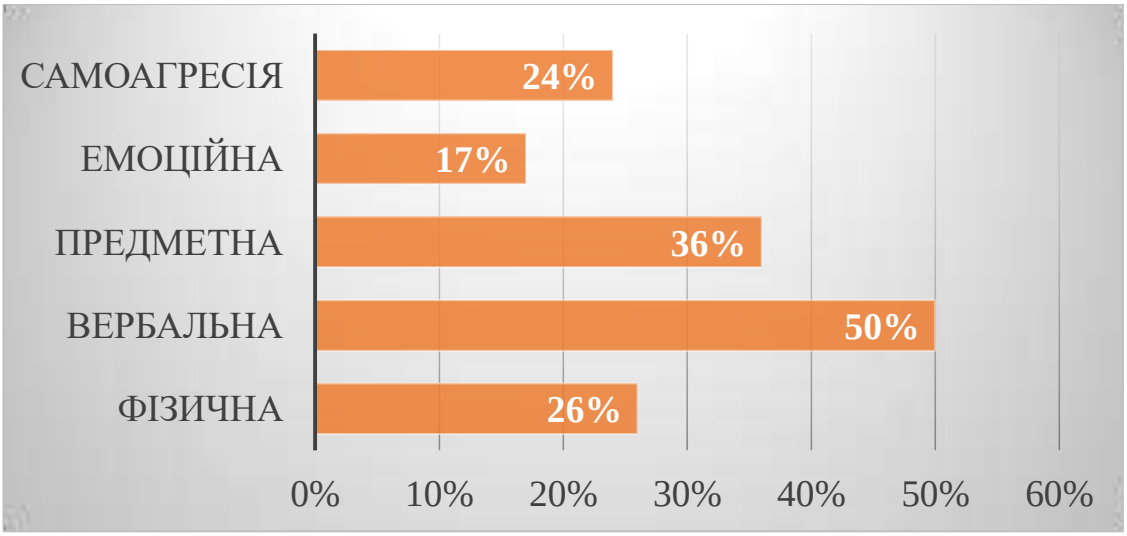


Рис. 3.6. Середній рівень агресії за шкалами

Найнижчим за низькими рівнями агресії є, відповідно самоагресія, а також вербальна агресія (рис. 3.7.). Інші три шкали за показниками переважають відмітку у 50%, що підтверджує, що прояви емоційної, фізичної та предметної агресії здебільшого контрольовані та неінтенсивні.

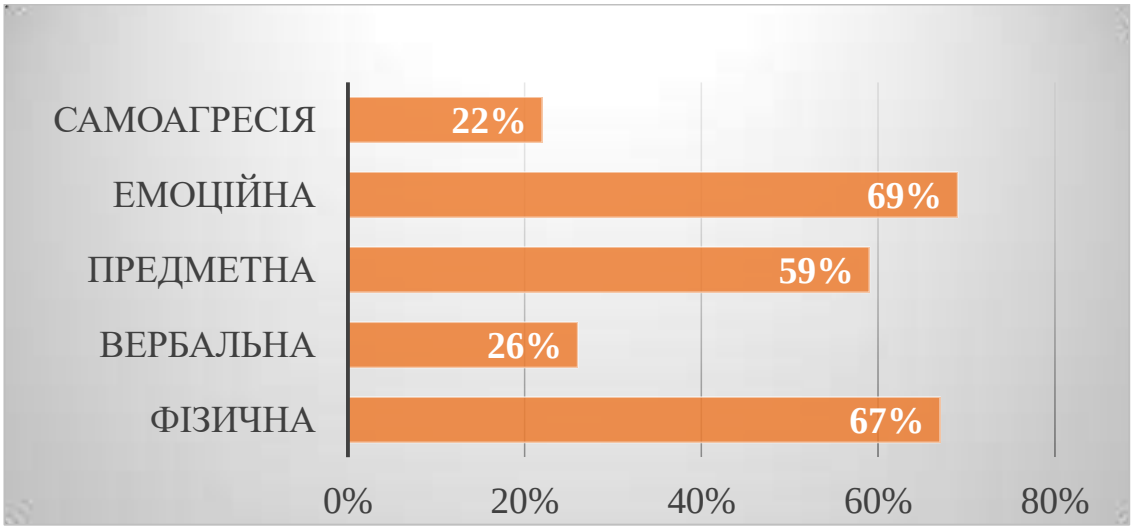


Рис. 3.7. Низький рівень агресії за шкалами

Узагальнюючі дані, можна прийти до висновку про низький рівень відкритої (фізичної, емоційної та предметної) агресії. Вербальна агресія виступає як часта форма вираження внутрішньої напруги. Самоагресія є найбільш поширеною та критичною зоною, оскільки має найвищі показники серед всієї вибірки та потребує підвищеної уваги, роботи з внутрішніми конфліктами та емоційною регуляцією.

Взаємозв'язок між місцем проживання та рівнем агресії респондентів існує та складає 0,2 за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Крім того, саме за шкалою вербальної агресії є найбільший взаємовплив. Тож, що вищою є рівень небезпеки у навколишньому середовищі, то вищим є рівень такого виду агресії. При цьому за предметною та емоційною шкалами агресії зв'язок не є статистично значущим, за фізичною та самоагресією – практично відсутній.

Співставивши дві змінні – вік респондентів та їхній загальний рівень агресії – результат показав на слабкий обернений зв'язок (-0,2). Це свідчить про те, що із віком агресивність має тенденцію до зниження. Така динаміка може пояснюватися накопиченням досвіду емоційної саморегуляції, розвитком стратегії контролю імпульсивних реакцій, а також соціальними та біологічними віковими змінами.

Водночас, слабка кореляція вказує на те, що вік є лише одним із багатьох чинників, які впливають на рівень агресії. Значну роль можуть відігравати індивідуально-психологічні особливості, рівень стресу, життєвий досвід особистості, а також соціальні та ситуаційні обставини, зокрема умови проживання під час війни.

У випадку кореляції віку респондентів та самоагресії навпаки, спостерігається незначний прямий зв'язок, відповідно старші респонденти частіше спрямовують пригнічені емоції на себе. Це може вказувати на накопичену психологічну втому, тривалі переживання, відсутність ефективних механізмів психологічного розвантаження, знижений рівень соціальної підтримки тощо. Тут доцільним є включення профілактичних заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного стану осіб пізнього юнацького віку в кризових умовах.

Те ж саме стосується кореляційного зв'язку з предметною та емоційною агресією. Це свідчить про зростання емоційної напруги у учасників, молодших за віком, що може супроводжуватися схильністю до агресивної поведінки, спрямованої на навколишні об'єкти та проявлятися у побутових ситуаціях. З іншого боку, коефіцієнти кореляції фізичної та вербальної агресії з віком учасників є слабко оберненими, що свідчить про зниження схильності з віком. Це може вказувати на формування зрілих стратегій поведінки, сприйняття соціальних норм. Таким чином вікові особливості виявляються передусім у зовнішніх проявах агресії, тоді як внутрішні переживання (емоційна агресія, самоагресія) можуть залишатися а іноді і посилюватися з віком.

Наступним етапом є виявлення кореляційних зв'язків між загальними результатами методик, що є необхідним для перевірки гіпотези дослідження. Для початку варто здійснити аналіз двох змінних: рівня суб'єктивного стресу та рівня травматичного впливу.

Коефіцієнт кореляції в даному випадку є значним та складає 0,8. Так, що вищим є рівень суб'єктивного сприйняття стресу, то сильніше

респонденти реагують на травматичну подію – тобто переживають її з більшим емоційним навантаженням, частіше демонструють симптоми інтрузії, уникнення та психоемоційного збудження. Хоча рівень стресу учасників може бути спричинений різними зовнішніми та внутрішніми причинами – соціальними обставинами, емоційними переживаннями, індивідуальними особливостями – існує прямий зв'язок із впливом травматичної події. Війна впливає на особистість як прямо, якщо вона знаходиться у фізичній небезпеці, так і опосередковано, якщо вона знаходиться у відносно безпечному місці. Тут має місце емоційний та інформаційний стрес як наслідок останнього виду впливу.

На рисунку 3.8. зображено кореляційний зв'язок змінних, де перша (PSS) була відсортована за зростанням, а друга розподілена відповідно.

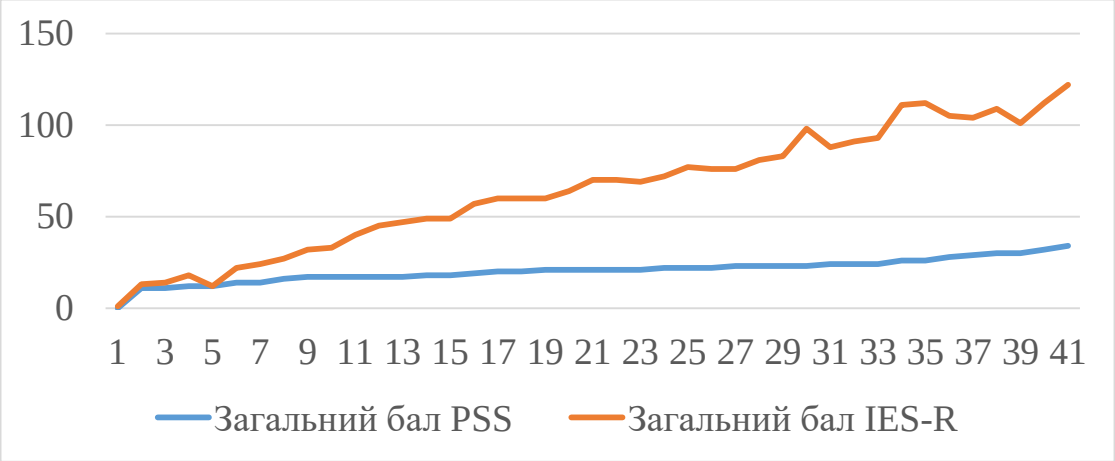


Рис. 3.8. Кореляційний зв'язок загального балу PSS та загального балу IES-R

Надалі необхідно встановити кореляційний зв'язок між означеними змінними та рівнем агресії у респондентів. Загальний бал PSS має високий коефіцієнт кореляції з рівнем агресивної поведінки – 0,8. Отже, зі зростанням рівня стресу зростає ймовірність проявів агресивної поведінки (рис. 3.9.).

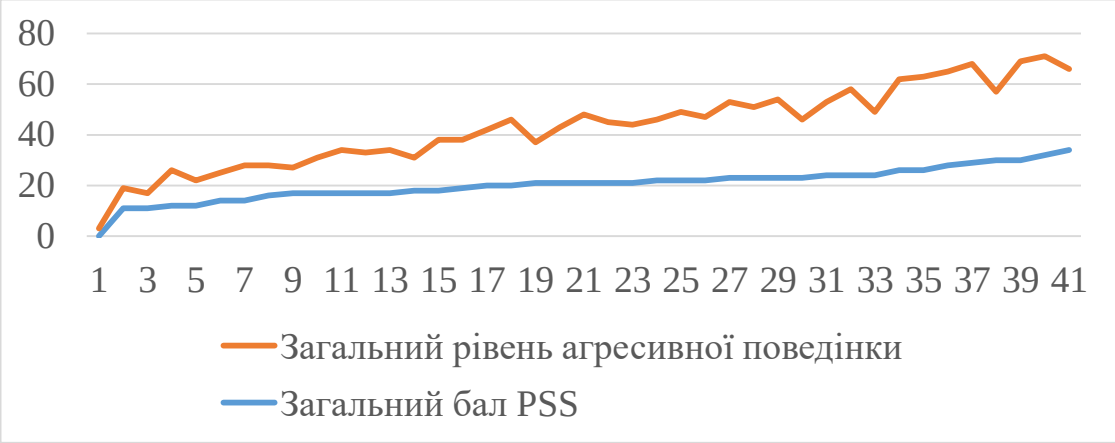


Рис. 3.9. Кореляційний зв'язок загального балу PSS та загального рівня агресивної поведінки

Такий результат є цілком закономірним, адже психоемоційне напруження, пов'язане зі стресом, часто проявляється через зовнішні або внутрішні агресивні реакції, особливо зв умов хронічного чи травматичного стресу. Це підкреслює важливість вчасного емоційного розвантаження та розвитку навичок саморегуляції у респондентів для профілактики деструктивної поведінки.

Тож, підтвердивши наявність кореляційного зв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та рівнем впливу травматичного досвіду можна стверджувати, що загальний рівень стресу респондента певною мірою спричинений війною. Крім того, даний показник прямо корелює із рівнем агресивної поведінки. Здійснивши аналіз взаємозв'язку останньої змінної з балом шкали IES-R також маємо коефіцієнт кореляції рівний 0,9 (рис. 3.10.).

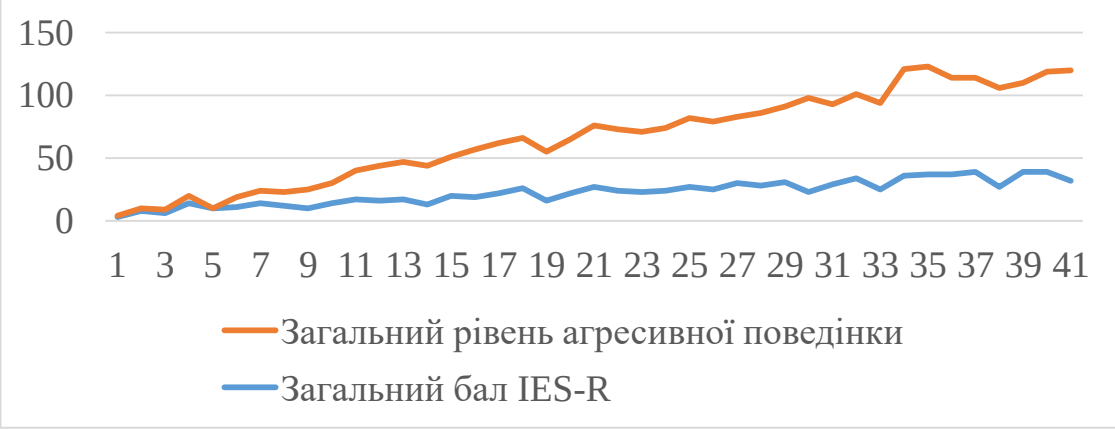


Рис. 3.10. Кореляційний зв'язок загального рівня агресивної поведінки та загального балу IES-R

Відповідно до даного результату гіпотеза дослідження підтверджується: що вищим є рівень стресу респондента, в тому числі під впливом травматичної ситуації (війни), то вищим є рівень агресивної поведінки.

З практичної точки зору, результати вказують на необхідність раннього виявлення високого рівня стресу як фактору розвитку агресивної поведінки, особливо серед населення, що перебуває в умовах війни чи посттравматичного впливу. Крім того, вони підкреслюють актуальність запровадження профілактичних заходів, спрямованих на зниження стресових навантажень, розвиток емоційної саморегуляції та конструктивних механізмів подолання психоемоційної напруги.

3.3 Рекомендації стосовно методів профілактики та подолання наслідків стресу, спричиненого війною

Загалом, війна – це один з найбільш потужних психотравмувальних чинників, який здатен спричинити гострий та хронічний стрес, пихоемоційні розлади, порушити соціальне функціонування особистості. Психопрофілактика в умовах війни має бути спрямована на попередження розвитку психічних наслідків тяжкого ступеню, збереження психічного здоров’я та адаптаційних можливостей особистості.

Варто зазначити основні принципи психопрофілактики в умовах війни:

1. Раннє виявлення ознак психоемоційного напруження: своєчасне розпізнання сигналів дистресу, а саме проблем зі сном, дратівливості, емоційної нестабільності, різного роду соматичних симптомів, дозволяє попереджувати загострення стану та можливий розвиток посттравматичного стресового розладу.

2. Доступність психологічної допомоги: важливо мінімізувати бар’єри отримання психологічної допомоги (фінансові, георгафічні, психологічні) будь-якою категорією населення.

3. Психоедукація: інформування населення про природу стресу, нормальні реакції на травмуючі події, способи самодопомоги. Такі заходи можуть допомогти знижувати тривожність, відчуття безпорадності та уникнути стигматизації психологічних труднощів.

4. Мобілізація ресурсів особистості: допомога із пошуком як внутрішніх ресурсів (психічно-особистісний потенціал людини, її навички та вміння), так і зовнішніх (залучення соціальної підтримки, діяльнісного впливу).

5. Повага до гідності особистості: у процесі надання психологічної допомоги важливо уникати оцінок і тиску, визначати унікальність досвіду кожної людини, поважати її переживання, вибір та темп відновлення.

Акцентуючи увагу на віковій категорії даного дослідження, а саме юнаках, варто відзначити те, що вони є однією з вразливих часток населення саме у контексті впливу війни, за рахунок активного формування у них особистості, самоідентичності, моральних орієнтирів та життєвих цінностей. Стрес у юнацькому віці може проявлятися у формах емоційної нестабільності, дратівливості, агресивної поведінки, апатії та втрати інтересу до навчання та власного майбутнього, труднощів міжособистісної взаємодії, девіантної поведінки.

Для запобігання таким наслідкам було виділено напрями профілактики стресу серед юнаків.

По-перше, це психоосвіта та формування навичок саморегуляції. Важливо пояснювати юнакам доступною мовою про вплив стресу на особистість та психіку. З метою саморегуляції можна пропонувати виконання дихальних вправ. Однією з таких є дихання «по квадрату», що передбачає дихальний цикл з чотирьох послідовних кроків: вдих протягом 4 секунд, затримка дихання протягом 4 секунд, видих протягом 4 секунд, затримка дихання протягом 4 секунд. Далі необхідно повторити подані пункти протягом декількох хвилин. Інший варіант вправи – метод «стоп-думка», що передбачає власне її усвідомлення, зупинку з символічним вимовленням

слова «стоп», переключення уваги на іншу, більш нейтральну думку, або зосередження на навколишньому середовищі.

По-друге, це підвищення стресостійкості та розвиток особистісних ресурсів. Це можна здійснювати через тренінги, групову або індивідуальну роботу, в ході яких розвиватимуться впевненість у собі, навички прийняття рішень, адаптивні способи реагування на труднощі. У випадку групової роботи важливо забезпечувати безпечне середовище для спілкування, обміну досвідом та переживаннями, що сприятиме емоційному розвантаженню та зменшенню відчуття самотності.

По-третє, залучення до активної діяльності. Творча або фізична активність допомагає відновлювати почуття контролю над власним життям, дає відчуття цінності себе. В цьому контексті варто відзначити арт-терапію як дієвий метод при роботі як з травмою війни, так і зі стресовими станами. Арт-терапевтичні техніки дозволяють емоційно розвантажитися та зняти загальну напругу.

По-четверте, підтримка мрій та планів майбутнього. Попри нестабільну ситуацію важливо стимулювати юнаків формувати реалістичні цілі на майбутнє, підтримувати навчання та розвиток.

По-п’яте, профілактика ризикованої поведінки. Важливі заходи стосовно інформування шкоди впливу психоактивних речовин, нездорових проявів агресії як реакції на стресовий вплив. Саме в таких умовах найчастіше відбувається обрання девіантних а також адиктивних форм поведінки, що несе шкідливий вплив як для оточення, так і для самого юнака.

Комплексне використання перелічених рекомендацій у роботі з юнаками дозволятиме не лише подолати наслідки стресу, спричиненого війною, а й зміцнити внутрішні ресурси, сформувати навички саморегуляції та адаптивної поведінки. Важливо, щоб психотерапевтична та психоедукаційна робота здійснювалася системно та з урахуванням індивідуальних потреб кожного юнака.

3.4 Рекомендації та психологічні стратегії щодо корекції агресивної поведінки у юнацькому віці

Юнацький вік є періодом глибоких психологічних змін, коли особистість здійснює активний пошук ідентичності, прагне до самостійності. У ситуаціях психоемоційного напруження, особливо в умовах війни, ці процеси можуть супроводжуватися різними формами агресивної поведінки. Емпіричне дослідження показало наявність прямого впливу стресового впливу війни на рівень такої форми поведінки. Агресія у юнацькому віці часто є не лише способом самозахисту, а й проявом внутрішньої дезорганізації, невміння виразити емоції соціально прийнятим способом.

При роботі з агресивною поведінкою юнаків варто керуватися такими основними принципами:

1. Створення безпечного середовища, в емоційному та фізичному аспектах, для осіб юнацького віку.
2. Прийняття та неупереджене ставлення.
3. Комплексний підхід, що передбачає врахування емоційного стану, зовнішніх та внутрішніх стресорів, соціального оточення.
4. Робота з емоційною сферою: усвідомлення та розпізнавання емоцій, навички їхньої регуляції.
5. Навчання альтернативним способам прояву агресивної поведінки, що є більш конструктивною та не завдає шкідливого впливу юнаку та його оточенню.

За результатами дослідження найвищою серед форм агресії у юнацькому віці є самоагресія. Тому, у рекомендаціях основна увага буде приділена саме їй, натомість, стосуватиметься і роботи з іншими формами агресії – фізичною, вербальною, емоційною та предметною.

Тож, самоагресія – це форма агресії, спрямована суб’єктом на самого себе. Вона може проявлятися як навмисне завдання собі шкоди (самопошкодження), адиктивними формами поведінки (вживання

алкогольних напоїв, наркотичних речовин), самозвинувачення, приниження себе, самознецінення, а також, як наслідок, може мати психосоматичні симптоми.

У осіб юнацького віку така поведінка часто є способом подолання емоцій, таких як гнів, страх, сором тощо. В умовах війни та соціальної, економічної настабільності ризик самоагресії зростає. Тож, варто відзначити основні стратегії та рекомендації стосовно корекції агресивної поведінки та самоагресії, як однієї з поширених її форм прояву.

1) Психоедукація. Індивідуальні чи групові заняття мають бути спрямовані на пояснення юнакам причини виникнення таких емоцій та того, який вплив вони мають на психологічний та фізичний стан особистості. Це може відбуватися у формі тренінгів, індивідуальних бесід;

2) Альтернативні способи прояву. Важливо пропонувати юнакам можливі варіанти того, яким чином можна безпечно проявляти емоції. Це може бути список дій, що заміщують агресивний прояв. Наприклад, альтернативні види діяльності: заняття фізичною активністю (біг, плавання, танці, різні види спорту), творчість (малювання або виписування думок на папір), проговорення переживань вголос (наодинці або з іншою близькою людиною). Це може допомогти не тільки знизити деструктивний прояв агресивної поведінки, а й навчити юнаків долати внутрішню напругу безпечним способом;

3) Розвиток навичок саморегуляції. Однією з методик, що спрямована на саморегуляцію, є техніка заземлення, яку можна використовувати у моменти емоційного напруження. Її суть полягає у задіянні різних органів чуття та перемиканні уваги на зовнішній світ. Необхідно назвати п’ять речей, які людина бачить навколо себе, доторкнутися до чотирьох предметів, назвати три звуки, два запахи та один смак, які людина може відчути. У таких ситуаціях також будуть доречними дихальні техніки або навички усвідомлення власних дій, думок та емоцій. Інший варіант саморегулятивної техніки – щоденник емоцій, метою якого є відслідковування власного емоційного стану.

4) Пошук внутрішніх ресурсів. Важливо перемикати увагу юнаків на те, що може допомогти їм долати емоційне навантаження самостійно. Доречними будуть вправи, спрямовані на формування позитивного образу себе. Наприклад, написання листа подяки, спрямованого суб'єктом на себе, створення щоденника досягнень, де необхідно записувати власні здобутки.

Крім того, варто відзначити важливість психотерапевтичного втручання у роботі з агресивною поведінкою. Зокрема, дієвими напрямами можуть бути когнітивно-поведінкова терапія, що спрямована на виявлення та заміну деструктивних переконань, що лежать в основі агресивної поведінки стосовно себе чи інших, діалектично-поведінкова терапія, що може допомогти сформувати навички емоційної саморегуляції, толерантності до дистресу та міжособистісної ефективної взаємодії, травмофокусовані підходи (наприклад EMDR), що дають змогу працювати з глибинними причинами агресії та самоагресії.

Отже, агресія у юнаків є проявом внутрішнього емоційного дистресу, що особливо загострюється в умовах соціальної нестабільності, стресу, зокрема під час війни. Одна з її поширених форм, самоагресія, свідчить не тільки про бажання завдати собі шкоду, а і про потребу в емоційній розрядці, підтримці.

Ефективна допомога потребує комплексного підходу, що поєднує психоосвіту, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування альтернативних способів реагування на стрес, індивідуальну та групову психотерапію. Варто відзначити, що своєчасне виявлення деструктивних форм агресивної поведінки запобігають загрози для юнака та його оточення, сприяють пошуку ресурсів для розвитку та самоприйняття.

ВИСНОВКИ

Таким чином, агресивна поведінка є складним психологічним явищем, яке має як біологічні, так і соціально-психологічні передумови виникнення. Її дослідженням займалися класичні та сучасні зарубіжні та вітчизняні автори, що виділяли зовнішні та внутрішні причини її виникнення. Так, внутрішніми чинниками в контексті даної роботи є біологічні та індивідуально-психологічні особливості особистості, тоді як зовнішні включають впливи навколишнього середовища, соціуму, виховання.

Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, за якого відбувається активний розвиток самосвідомості, ціннісних орієнтацій і соціальних взаємин. У цей час емоційна нестабільність, потреба у пошуку ідентичності часто супроводжується імпульсивністю та схильністю до агресивної поведінки. На це впливають як фізіологічні, так і психологічні особливості осіб даного віку. Крім того, за умов стресового впливу війни ці фактори можуть посилюватися, що призводить до частішого прояву агресивних реакції – як захисний механізм та спосіб зняття внутрішнього напруження.

Серед типів агресивної поведінки можна виділити фізичну, вербальну, емоційну, предметну та самоагресію, як поширені форми її прояву серед юнаків. Зокрема, було визначено останню форму як найбільш поширену та деструктивну для особистості та її оточення.

Одним із впливових деструктивних чинників, що впливають на виникнення агресивної поведінки, є війна. Теоретичне дослідження дало змогу виявити, що ця травматична подія створює постійне відчуття тривоги, страху та невизначеності, що поглиблює психологічний дистрес та знижує рівень саморегуляції у осіб юнацького віку. Часто у таких випадках агресивна поведінка виконує функцію захисту або спроби контролю над ситуацією, яка суб’єктивно сприймається як небезпечна та безвихідна. У

результаті спостерігається підвищення рівня ворожості, недовіри, конфліктності в міжособистісних стосунках.

Із врахуванням результатів теоретичного аналізу досліджуваних аспектів було здійснено емпіричне дослідження впливу стресового чинника війни та прояви агресивної поведінки. Результати показали, що загальний рівень стресу та травматичного впливу на особистість юнаків є високою та не залежить від віку та місця проживання осіб. Тобто війна завдає як фізичного, так і психологічного стресу, незалежно від того, коли був здійснений травматичний вплив. Описувані змінні мають міцний кореляційний зв'язок, що підтвердило, що стрес є чинником, спричиненим війною значною мірою.

Також, за результатами емпіричного дослідження було виявлено переважно середній рівень агресивної поведінки у респондентів, при цьому рівень самоагресії виявився найвищим серед інших форм. Здійснивши кореляційний аналіз даної змінної із попередньо зазначеними було виявлено міцний зв'язок. Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджується: що вищим є рівень стресу, спричиненого війною, то вищою є рівень агресивної поведінки у юнацькому віці.

З огляду на це було розроблено психологічні рекомендації та стратегії, спрямовані на профілактику та подолання стресу, спричиненого війною, а також корекцію агресивної поведінки серед юнаків. Вони було спрямовані на запровадження психоедукаційних заходів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних способів подолання стресу та емоційної напруги. Дані рекомендації можуть сприяти зниженню рівня агресивної поведінки та емоційному відновленню осіб юнацького віку.

Отже, агресивна поведінка у юнацькому віці є не лише наслідком індивідуальних особливостей, а й відображенням впливу зовнішніх обставин, зокрема війни. Вона має негативний вплив на особистість та суспільство загалом і потребує детального вивчення задля уникнення деструктивних наслідків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда С.П. Фактори агресивності у ранній юності – теоретичний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 128-132.

2. Бевза Л.Ю., Ящук К.В. Психологічні реакції осіб на стрес під час війни. *Topical aspects of modern scientific research* : proceedings of VI International Scientific and Practical Conference. (22-24 February 2024).Tokyo, Japan, 2024. С. 221-226.

3. Берегова Н.П, Джигун Л.М., Ігумнова О.Б Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 33 (72), №3. 2022. С. 54-58. DOI : https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/09

4. Варга В.С., Пензеник Н.А. Агресивна поведінка студентів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки.* №22(17). 2017. С. 57-64

5. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.

6. Герман Л.В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України* : зб. тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022 року). Київ, 2022. С. 139-141

7. Ждамірова Т.М. Особливості прояву агресивності в ранньому юнацькому віці. *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми. 26 травня 2020). Суми. 2020. С. 61-64

8. Іщенко Д. І. Агресивність сучасної молоді: причини, шляхи профілактики. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* Випуск 10. 2020. С. 55–62

9. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2002. 230 с.

10. Кардашова В.І., Іванова Т.В. Корекція агресивної поведінки юнаків з різним локусом контролю: інтеграція психодинамічного підходу та арт-терапії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 35 (74) № 6. 2024. С. 191-198

11. Кобильченко В.В. Дитяча агресивність як актуальна проблема сучасної психології. *Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології :* зб. наук. праць. Випуск 7 / за ред.: Т.В. Сак. Київ, 2012. С. 101-104

12. Коломієць О. Агресивність особистості: етологічний і екзистенційний контекст. *Вісник Інституту розвитку дитини.* Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Вип. 21. Київ: 2012. С. 41-46.

13. Кравченко К., Гребенюк Л., Беліченко Л. Особливості прояву агресії у військовослужбовців-учасників бойових дій: необхідність чи негативний фактор. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Вип. 3(51), 2022. С. 30-35. DOI : https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.51.30-35

14. Кудінова М. та Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* Психологія. Випуск 2(63). 2024. С. 17-24. DOI : https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2

15. Матвієнко І.С. Філософський контекст агресивності: злоякісна та доброякісна агресії (Е. Фромм). *Гілея.* 2015. Випуск 96. С. 400-403.

16. Мойсеєва О.Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії. *Психологічні науки*. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 211-216.

17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

18. Орос М. М. Стрес, дистрес, його види та корекція / М. М. Орос, А. В. Гал. Ліки України. 2021. № 7(253). С. 32–35

19. Орос О. Б. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку. *Вісник НТУУ «КПІ».* Політологія. Соціологія. Право. Випуск 2 (38), 2018. С. 90-96. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).06

20. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. Випуск 21 (66). 2023. С. 61-69. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).0638

21. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 33 (72) № 4. 2022. С. 89-98. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16

22. Прокоф'єва Л.О. Вияви агресивної поведінки особистості залежно від типу виховання. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету.* Серія «Педагогічні науки». Вип. 36. 2017. С. 200-205

23. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник.* Випуск № 35. 2020. С. 146-149

24. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи.* Випуск 18. 2021. С. 141-152. DOI : https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282

25. Сергеєва К.В. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації: дис. на здобуття наук. ступеня кандидата пед. наук : 13.00.05. Київ, 2016. 368 с.

26. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

27. Страшок Л.А, Рак Л.І., Даниленко Г.М. Єщенко А.В., Кашіна-Ярмак В.Л., Завеля Е.М., Ісакова М.Ю. Вплив стресу на підлітків під час статевого дозрівання (частина 2). *Child`s Health*. Vol. 18, No 6. 2023. P. 465-473. DOI : https://doi.org/10.22141/2224-0551.18.6.2023.1635 39

28. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія Психологія, Випуск 2. 2021. С. 28-32. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.6

29. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

30. Шкіряк-Нижник З. А., Горбань Н.Є., Слободченко Л.М., Лапікура О.В., Слєпакурова І.В. Вплив стресових ситуацій у сім'ї на формування поведінки підлітка. *ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології імені академіка О. М. Лук'янової НАМН України». Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології. Педіатрія. №2. 2020. С. 21-29*. DOI : 10.11603/24116-4944.2020.2.1183 40

31. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973. 390 p.

32. Buss A H. The psychology of aggression. New York : Wiley, 1961. 307 p.

33. Dollard J., Doob L. W., Miller N. E., Mowrer O. H., Sears R. R. in collaboration with Hovland C. I., Sollenberger R. T. Ford C. S. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.

34. Dr. Oazi Asim Alam, Frustration-Aggression: Revisited. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*. Volume 2, Issue 12, pp. 48-53. DOI : https://doi.org/10.59828/ijsrmst.v2i12.168

35. Erik H. Erikson Identity:Youth and Cisis. London, New York: W. W. Norton Company : 1968. 336 p.

36. Freud S. *Civilization and Its Discontents*. London: Routledge, 2002. 192 p.

37. Fromm E. The anatomy of human destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston. 1973. 521 p.

38. Herts, K. L., McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L. Emotion Dysregulation as a Mechanism Linking Stress Exposure to Adolescent Aggressive Behavior. *Journal of abnormal child psychology.* №40(7). 2012. P. 1111-1122. DOI: 10.1007/s10802-012-9629-441

39. Lorenz K. On Aggression / translated by Marjorie Kerr Wilson. London, New York : Routledge, 2002. 306 p.

40. Richardson, D. R.,Baron, R. A. Human Aggression: Perspectives in Social Psychology. New York : Plenum Press, 1994. 419 p.

41. Zimbardo, P. G. The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil. New York : Random House, 2007. 551 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Тестовий матеріал

Інструкція: Перед вами 10 запитань, що стосуються різних життєвих ситуацій, які Вам необхідно оцінити відповідно до того, як часто такі ситуації траплялися у вашому житті за останній місяць.

1. Як часто ви відчували, що все відбувається не так, як вам хотілося б?
2. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі аспекти свого життя?
3. Як часто ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто ви відчували, що можете впоратися з особистою проблемою?
5. Як часто ви відчували, що все йде так, як ви хочете?
6. Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які вам потрібно зробити?
7. Як часто ви могли контролювати роздратованість?
8. Як часто ви відчували, що контролюєте ситуацію?
9. Як часто ви були роздратовані подіями, на які не могли впливати?
10. Як часто ви відчували, що труднощі настільки великі, що ви не могли з ними впоратися?

Таблиця А.1.

Приклад бланку відповідей до шкали сприйнятого стресу

№ питання	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Доволі часто	Часто
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Таблиця А.2.

Ключ до шкали сприйнятого стресу

№ питання	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Доволі часто	Часто
1	0	1	2	3	4
2	0	1	2	3	4
3	0	1	2	3	4
4	4	3	2	1	0
5	4	3	2	1	0
6	0	1	2	3	4
7	4	3	2	1	0
8	4	3	2	1	0
9	0	1	2	3	4
10	0	1	2	3	4

Додаток Б

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)

Тестовий матеріал

Інструкція: Нижче наведені 22 твердження, які описують реакції на травматичну подію, в даному випадку – досвід війни (наприклад: перебування в зоні бойових дій, втрати, евакуація, обстріли, зміна місця проживання тощо). Подумайте про таку подію, та, будь ласка, вкажіть, наскільки кожне з тверджень відповідало Вашому досвіду за останній тиждень.

1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала вас знову переживати все, що сталося.
2. Ви не могли спокійно спати вночі.
3. Деякі речі змушували вас весь час думати про те, що з ви пережили раніше.
4. Ви відчували постійне роздратування і гнів.
5. Ви не дозволяли собі засмучуватися, коли думали про цю подію або про те, що нагадувало вам про неї.
6. Ви проти своєї волі поверталися думками до минулих подій.
7. Вам здавалося, що все, що сталося, ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.
8. Ви намагалися уникати всього, що нагадувало вам про цю подію.
9. Окремі картинки подій раптово виникали у свідомості.
10. Ви були весь час напружені і сильно здригалися, якщо щось раптово лякало вас.
11. Ви намагалися не думати про цю подію.
12. Ви розуміли, що вас досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу цієї події, але нічого не робили, щоб їх уникнути.
13. Ви відчували щось на зразок заціпеніння, і всі ваші переживання були наче паралізовані.

14. Ви помічали, що дієте або відчуваєте себе так, як ніби все ще перебуваєте у небезпеці.

15. Вам було важко заснути.

16. У вас були сильні переживання з приводу цієї події.

17. Ви намагалися витіснити те, що трапилося з пам’яті.

18. Вам було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.

19. Коли щось нагадувало вам про те, що трапилося, ви відчували неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д.

20. Вам снилися важкі сни про те, що з вами трапилося.

21. Ви були постійно насторожі і весь час чекали, що трапиться щось погане.

22. Ви намагалися ні з ким не говорити про те, що трапилося.

Таблиця Б.1.

Приклад бланку до шкали оцінки травматичної події

№ питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Весь час
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Ключ до тесту

1. «Ніколи» – 0 балів;
2. «Рідко» –1 бал;
3. «Іноді» – 2 бали;
4. «Часто» – 3 бали;
5. «Весь час» – 4 бали.

Таблиця Б.2.

Ключ по субшкашам шкали оцінки травматичної події

Субшкала	Сума балів пунктів
Вторгнення	1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.
Уникнення	5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.
Збудливість	4, 10, 14, 15, 18, 19, 21

Додаток В

Тест агресивності Б. Басса і Р. Даркі (Л.Г. Почебут)

Тестовий матеріал

Інструкція: Перед Вами 40 тверджень, на які необхідно відповісти "так" або "ні" - в залежності від найчастіше притаманного Вам варіанту дії.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.

2. Якщо хтось мене дратує, я можу сказати цій людині все, що про неї думаю.

3. Якщо мені треба буде застосувати фізичну силу для захисту своїх прав, я зроблю це.

4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити непомітно ущипнути або штовхнути її.

5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу вдарити кулаком по столу, що привернути увагу або довести свою думку.

6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.

7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе

8. Хоч я і не подаю вигляду, іноді мене гризе заздрість.

9. Якщо я не схвалюю поведінку знайомих, то кажу їм прямо про це.

10. У сильному гніві я лихословлю

11. Якщо хтось не підніме на мене руку, я спробую вдарити його першим/першою.

12. Я буваю настільки розлючена/розлючений, що шпурляю предмети.

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

14. У спілкування з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», що готова вибухнути.

15. Часом у мене з’являється бажання злісно пожартувати над іншою людиною. 16. Коли я сержуся, зазвичай похмурий/похмура.

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

18. У дитинстві в мене часто «свербіли кулаки», і я завжди була готова/був готовий пустити їх у хід.

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

20. Творчий безлад на моєму робочому місці допомагає мені ефективно працювати.

21. Я буваю настільки сердитою/сердитим, що хапаю все, що трапляється під руку і ламаю.

22. Іноді люди дратують мене лише однією своєю присутністю.

23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити для мене щось хороше.

24. Якщо мене образять, у мене пропадає бажання розмовляти з іншими людьми.

25. Іноді я навмисно кажу погані речі про людину, яка мені не подобається.

26. Коли я розлючена/розлючений, кричу саме злісну лайку.

27. У дитинстві я уникала/уникав бійок.

28. Я знаю, коли і з якої причини можу кого-небуть вдарити.

29. Коли я розлючена/розлючений, можу грюкнути дверима.

30. Мені здається, що оточуючі не люблять мене.

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

32. Часто своїми словами і діями я завдаю шкоди собі.

33. Коли людина кричить на мене, я відповідаю їй тим же.

34. Якщо людина вдарить мене першою, я вдарю її у відповідь.

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

36. Якщо мені не вдається полагодити зламану річ, я в гніві ламаю її остаточно.

37. Інші люди здаються мені більш успішними.

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

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

40. Якщо хто-небуть поводиться зі мною не так, як слід, я дуже засмучуся.

Таблиця В.1.

Приклад бланку заповнення тесту агресивності

№ суд-ження	Так	Ні	№ суд-ження	Так	Ні
1.			21.		
2.			22.		
3.			23		
4.			24		
5.			25.		
6.			26.		
7.			27.		
8.			28.		
9.			29.		
10.			30.		
11.			31.		
12.			32.		
13.			33.		
14.			34.		
15.			35.		
16.			36.		
17.			37.		
18.			38.		
19.			39.		
20.			40.		

Таблиця В.2.

Ключ до тесту агресивності за шкалами

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