

УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології

Бондарева Наталія Олександрівна

УДК 159.942.2

Кваліфікаційна робота

Психологічний супровід проживання агресії особами зрілого віку

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Н. О. Бондарева

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук, старший
науковий співробітник, професор кафедри
психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЖИ- ВАННЯ АГРЕСІЇ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	8
1.1. Наукові уявлення щодо проживання агресії особами зрілого віку, представлені в різних психологічних школах	8
1.2. Проживання агресії особами зрілого віку	20
1.3. Релевантні методи діагностики проживання агресії особами зрілого віку	30
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПРОЖИВАННЯ АГРЕСІЇ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ ...	49
2.1. Організація і методи дослідження проживання агресії особами зрілого віку	49
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	56
Висновки до розділу 2	73
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЖИВАННЯ АГРЕСІЇ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	76
3.1. Можливості оптимізації проживання агресії особами зрілого віку	76
3.2. Програма психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку та оцінка її ефективності	87
3.3. Рекомендації психологам щодо супроводу проживання агресії особами зрілого віку	95
Висновки до розділу 3	97
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106
ДОДАТКИ	125

ВСТУП

Актуальність роботи. За визначенням Дж. Кашіо (Інститут майбутнього (США)) наш світ з 2020 року став незрозумілим, крихким, тривожним, з нелінійними причинно-наслідковими зв'язками. Всі ці аспекти підвищують рівень психоемоційної напруги у світовому суспільстві в цілому. А до українського контексту додаються унікальні стресові чинники, сформовані війною з російською федерацією, що впливає на особливості виникнення та проживання агресії громадянами України.

Пряма загроза життю, здоров'ю та безпеці особистості чи її близьких призводять до посилення тривоги з приводу майбутнього; збільшення кількості страхів, відчуття безпорадності; схильності до споживання емоційно забарвленої інформації; появи чи посилення потреби у вживанні психоактивних речовин; заглиблення у нав'язливі думки; змін в апетиті, порушень сну, і, як наслідок вищезазначеного, накопичення агресії та аутоагресії, з подальшим імпульсивним вивільненням психічної напруги (О. Петрунько, О. Скориніна-Погребна, Г. Гук, В. Бедан, В. Заворотний, А. Солощенко, О. Близнюкова, О. Санніков, М. Костецька, О. Демченко, А. Григорян та ін.).

З іншого боку, досліджуючи механізми внутрішньо-особистісних конфліктів та реакції на травму у роботах майстрів (З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга), та сучасних науковців (Дж. Бріера, К. Скотт, І. Сингаївської, Л. Романовської, О. Гудаш, О. Васильченко, У. Михайлишин та ін.) можемо зробити висновок, що у осіб зрілого віку відкрите проявлення агресії може викликати почуття сорому та провини, через особливості виховання, вплив гендерних стереотипів, соціальний осуд агресії як деструктивної поведінки, що призводить до блокування будь-якого проживання агресії, і негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості.

Зниження рівня психічної стійкості та підвищення рівня агресії у осіб зрілого віку також є загрозою для психічного здоров'я майбутніх поколінь

українців. Приклад деструктивного проживання агресії бійками та/або неконструктивний стиль виховання, який формується під тиском непрожитої психологічної напруги, впливає на формування характеру дитини, і створює передумови агресивної поведінкової «відповіді» у дітей та підлітків, а також психологічні проблеми, включно із формуванням розладів (Е. Фромм, М. Кляйн, А. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, А. Бандура, І. Сингаївська). Психологічна робота з агресивними станами дорослих осіб допоможе їм відновити здатність приймати здорові рішення та підвищить рівень життєвої енергії, що, в свою чергу, позитивно вплине і на їх дітей.

Агресія, як психосоціальний феномен, має місце у проходженні людиною кожної особистісної чи соціальної кризи. Одночасно у нашому суспільстві ще не сформована культура звернення за психологічною допомогою при наявності агресивних станів, в тому числі, через неусвідомленість впливу непрожитої агресії на фізіологічне та психологічне здоров'я. З урахуванням поточних обставин буття у війні, кожен громадянин України може потрапити у ситуацію, в якій потребуватиме психологічної допомоги щодо проживання чи подолання агресії, тому ми обрали тему дослідження **«Психологічний супровід проживання агресії особами зрілого віку»**.

Мета дослідження: здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену агресії та способів її проживання особами зрілого віку, емпірично дослідити показники проживання агресії українцями зрілого віку, розробити програму та надати рекомендації щодо психологічного супроводу проживання агресивних станів.

Завдання:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних поглядів на психосоціальний феномен агресії осіб зрілого віку та способи її проживання.
2. Емпірично дослідити показники проживання агресії особами зрілого віку в Україні.

3. Розробити програму психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку та оцінити її ефективність.

4. Надати рекомендації для психологів щодо супроводу проживання агресії українцями, з урахуванням світового досвіду щодо можливостей оптимізації проживання агресії особами зрілого віку.

Об'єкт дослідження – агресія як психосоціальний феномен.

Предмет дослідження – психологічний супровід проживання агресії особами зрілого віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: 1) теоретичні – аналіз; синтез; узагальнення; структурування; систематизація та інтерпретація теоретичних і емпіричних даних; індукція; дедукція; класифікація для визначення форм агресії, способів проживання агресії, інструментів психологічного супроводу проживання агресії, формування груп респондентів; порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; моделювання для демонстрації структури проживання агресії, визначення відповідних методів виявлення компонентів агресії; 2) емпіричні – анкетування респондентів; психодіагностичні методи (опитувальники, проєктивні тести) для визначення способів проживання агресії українцями, виявлення зв'язків між вродженими аспектами агресії та її поведінковими проявами, для виявлення гендерних особливостей проживання агресії; 3) кількісної обробки даних – математичної статистики, визначення середніх значень, відсоткових співвідношень; критерію Стюдента, кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між результатами груп респондентів; варіаційного і факторного аналізу.

Для емпіричного дослідження проживання агресії застосовано: психометричну методику «Акцент-2-90»; психометричний опитувальник «МБДО»; проєктивні методики «Колірний тест Люшера», «Метод портретних виборів Сонді».

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 26.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional, Google Workspace.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

– в українській практиці досліджено особливості проживання агресії українцями на базі інтегральної інструментальної психодинамічної діагностики;

– виявлено гендерні відмінності проживання агресії особами зрілого віку в Україні;

– розроблено програму психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку, з урахуванням особливостей і гендерних відмінностей проживання агресії українцями;

удосконалено:

– підхід до вибору та застосування методик діагностики проживання агресії особами зрілого віку, з акцентом на комплексний підхід, що дозволяє задіяти відображення всіх рівнів психіки;

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення щодо форм проживання агресії жінками та чоловіками, а також про можливості оптимізації проживання агресії та інструменти психологічного супроводу розповсюджені у зарубіжному та вітчизняному середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні специфічних відмінностей у проживанні психоемоційного стану агресії чоловіками та жінками зрілого віку, що дозволяє створювати ефективні психологічні інтервенції для роботи з агресивними станами. Результати дослідження сприяють розробці індивідуалізованих програм консультування та психокорекції, орієнтованих на підвищення усвідомленості та адаптивності у вираженні агресії. Дослідження також актуалізує проблему неусвідомленого

агресивного потенціалу, який ускладнює міжособистісну взаємодію і впливає на загальний рівень психічного та фізичного здоров'я.

Теоретичний і практичний матеріал дослідження може бути використаний у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та педагогів для розробки тренінгових програм, спрямованих на конструктивне вираження агресії, формування емоційної стійкості та підвищення рівня життєвої енергії. Дослідження є внеском у розвиток сучасної психології, відповідає нагальним потребам суспільства в Україні в умовах нестабільності та високого рівня стресу.

Апробація. В ході виконання кваліфікаційної роботи на її матеріалах були опубліковані тези: 1) Бондарева Н. О., Петрунько О. В. «Сублімація як стратегія проживання агресії в умовах війни особами зрілого віку». *Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доп. V Міжнар. конф. (м. Київ, 07 грудня 2023 р.). Київ : Університет «КРОК», 2023; 2) Бондарева Н. О., Петрунько О. В. «Відповідальне проживання агресії особами зрілого віку». *Міжнародна науково-практична конференція «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період»* : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 21-22 листопада 2024 р.). Київ : Університет «КРОК», 2024; 3) Бондарева Н. О., Петрунько О. В. «Гендерні особливості проживання агресії особами зрілого віку в кризових ситуаціях». *Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доп. VI Міжнар. конф. (м. Київ, 05 грудня 2024 р.). Київ : Університет «КРОК», 2024.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (163 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 136 сторінок, основний обсяг – 103 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 6 рисунків, 10 додатків (на 12 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЖИВАННЯ АГРЕСІЇ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Наукові уявлення щодо проживання агресії особами зрілого віку, представлені в різних психологічних школах

Агресія – надзвичайно складний та неоднозначний психосоціальний феномен. Досі у науковців різних напрямків відсутнє єдине визначення поняття «агресія». Агресивність людини відноситься до такого класу явищ, який може бути вивчений тільки поєднанням наукових зусиль біології, біохімії, нейрофізіології, генетики, психофізіології, психології, психіатрії, соціології політології, юриспруденції. Складність феномену, який ми розглядаємо, породжує велику кількість теоретичних уявлень щодо проживання агресії.

Представники різних психологічних шкіл у дослідженні агресії робили акцент на вивченні поєднання її природи та її сенсів, але робили це переважно на базі тільки одного, обраного відповідно до конкретного наукового підходу, фундаментального механізму. У кожній теорії якомога більше підкреслювалася важливість саме даного конкретного підходу, але ігнорувалася опис агресії з інших позицій [71]. Так, в якості пояснювальних факторів агресії у дослідженнях були визначені інстинкти, потяг до смерті і руйнування (танатос), фрустрація, інструментальне навчання, соціальний вплив, вплив емоційних станів, генетичні аберації, когнітивне наочіння, гормональний вплив, робота мозку, тощо [5; 70; 71; 82; 97; 105].

Основні теоретичні підходи до вивчення агресії розвивалися на базі напрямів західної науки. Вивченню агресії присвячені роботи таких дослідників як К. Лоренц, З. Фройд, А. Фройд, Е. Фромм, А. Басс, Л. Берковіц, Л. Сонді Дж. Доллард, Н. Міллер, та ін. Єдиним на той час слов'янським вченим (Польща), що відкрив взаємозв'язок між станом активності сонця та поведінкою людини був О. Чижевський. Йому належить

космобіологічна теорія агресії (1939 р.), за якою сонячні бурі викликають у багатьох психічно нормальних людей не тільки підвищену дратівливість, нервозність, а й агресивність.

Розглянемо ключові, на нашу думку, психологічні теорії формування та проживання агресії.

Теорія тяжінь. З. Фройд, А. Фройд, М. Кляйн (Психоаналітичний підхід), К. Лоренц (Етологічний підхід), Л. Сонді (Долеаналітичний підхід) розглядають, агресію як природній, вроджений компонент структури особистості, прихований інстинкт, що виражається у непоборному тяжінні людини до руйнування [111; 113; 131; 136; 138; 159].

К. Лоренц стверджує: «...агресія є справжнім інстинктом – первинним, спрямованим на збереження виду» [115, с. 34]. Агресія розглядається ним як енергія, що постійно накопичується у нервових центрах, і потрібна для інстинктивних дій. Накопичення енергій до певного рівня призводить до вибуху, навіть без наявності подразника. Агресивні дії є поєднанням компонентів: кількість накопиченої енергії та наявність і сила стимулів, що допомагають вивільненню агресії, які є у середовищі, оточенні індивіда. Кількість накопиченої енергії агресії та час «утримання напруги» прямопропорційно корелює з високою вірогідністю та спонтанністю розгортання агресивних дій і зворотньопропорційно з наявністю стимулу при вивільненні агресивної енергії [137].

З. Фройд зазначає, що енергія Танатосу (потягу до смерті, руйнування) повинна бути спрямована на щось або когось, щоб не зруйнувати власне її носія. Тобто, агресія, як інстинкт, буде вивільнена особистістю у будь-якому разі, і людина може тільки підібрати найбільш адекватний, відповідний ситуації та екологічний спосіб вивільнення енергії агресії. Агресивність також позначається З. Фройдом як одна з складових сексуального інстинкту. Садизм, на його думку, відповідає перебільшеному, висунутому на головне місце завдяки зміщенню, і такому, що став самостійним, агресивному компоненту сексуального тяжіння [113]. Вчений вважає, що імпульси

жорстокості витікають з джерел, що дійсно незалежні від сексуальності, але здатних поєднуватися з нею на ранній стадії. З. Фройд акцентує, що тяжіння до руйнації є складовою сексуального інстинку, але й те, що руйнація – незалежна від сексуальності сила [115]. Ця гіпотеза передбачає, що джерелом агресивності є інстинкти «Я». «Ненависть як ставлення до об'єктів старіше за любов. Вона походить з первинного відторгнення нарцисичним «Я» зовнішнього світу і потоку його стимулів. Як реакція незадоволення, що викликана цими об'єктами, – вона завжди тісно пов'язана з інстинктом самозбереження, тож, сексуальний інстинкт та інстинкти «Я» легко можуть скласти протилежності, що повторюють протистояння любові та ненависті. Коли інстинкти «Я» беруть верх над сексуальною функцією, як це буває на стадії садистично-анальної організації, вони надають інстинктивній меті також і властивості ненависті» [115, с. 379]. Дослідник визначає ненависть наступним чином: «Я» відчуває відразу до всіх об'єктів, що є для нього джерелом неприємних почуттів, і переслідує їх, з наміром зруйнувати, безвідносно до того, чи не зашкодить це сексуальному задоволенню потреби у самозбереженні. Можна стверджувати, що справжні прообрази стосунку ненависті походять не з статевого життя, а з боротьби «Я» за самозбереження та підтримку самого себе» [115, с. 379].

А. Фройд зазначає, що прояви агресивного інстинкту є послідовно підпорядкованими розвитку лібідо. В дитинстві це виражено кусанням, плюванням, привласненням цінного, руйнуванням, жорстокістю, які надалі переходять у дорослу жорстокість, владолюбство, хвастощі, зарозумілість, порушення чи ігнорування суспільних норм та правил [111]. Проте, А. Фройд, критикуючи в подальшому ставлення до агресії людини, як до біологічного інстинкту типу голоду чи сексуальності, стверджує, що в агресії відсутнє все «специфічне», притаманне природнім інстинктам: наявність органу, яким можна відчувати тяжіння, резервуар енергії і власний об'єкт. В агресії, на її думку, немає як специфічності у переживанні, так і у формі вираження [160].

З часом все більшу увагу З. Фройд приділяє дослідженню агресивності, що спрямована на себе, і позначає те, що відноситься до такого типу агресії, як «несвідоме почуття провини», це наводить науковця на думки про «таємничу мазохістичну схильність «Я»» [113, с. 365]. Також, психоаналітик говорить, що «стримування агресивності загалом шкідливе та призводить до хвороби» [115, с. 398].

М. Кляйн походить з того, що у дитини з народження діють два основних тяжіння: любовно-сексуальне та руйнівнo-агресивне. Его немовляти вирішує не тільки задачі взаємодії із зовнішнім світом, а й оволодіння власними інстинктами за рахунок взаємодії із першооб'єктами – груддю матері, а надалі і з матір'ю. Дитина інтроектує першооб'єкти, а також ідентифікується з ними і з тими стосунками, що утворюються між нею та об'єктами, вибудовуючи таким чином свій внутрішній світ, оволодіває своїми тяжіннями. М. Кляйн вважає, що процес інтеграції Его, розвитку його захисних механізмів, процес становлення й розвитку об'єктних стосунків проходить крізь дві стадії, які не мають, при цьому хронологічної прив'язки, а можуть існувати протягом всього життя людини в якості позицій, які виражають її ставлення до самої себе, а також до навколишнього світу. М. Кляйн визначає, що позиція може бути параноїдно-шизоїдна (де нема інтеграції Его і об'єктів, є розділення на добру та погану частини, захисний механізм – розщеплення себе і об'єкту, і проекція на об'єкт тих почуттів, що не можна витримати, бажань, намірів, плюс одночасна ідентифікація себе з об'єктом, що допомагає зберегти «добрі» частини від агресії руйнівних частин особистості, які дитина ще не може контролювати, за рахунок відчуття зовнішнього об'єкту в якості поганої, тої, що переслідує, частини себе, і навпаки) і депресивна (де є цілісність себе і об'єкту, тобто реалістичне визнання в собі і в інших людях як добрих так і поганих сторін, здатність відчувати провину за свої агресивні та руйнівні почуття та бажання, здатність пом'якшувати свою ненависть любов'ю і відшкодовувати спричинене своїми вчинками) [132].

Л. Сонді досліджує агресію, як багатофакторне явище, генетично-обумовлене. Фундаментальним є винайдений ним у теорії Долеаналізу комплекс Каїна, який утворюється як конфлікт між Я особистості та родовими програмами її предків щодо проявлення агресії [159]. Комплекс Каїна виникає в особистості з природним (маніфестуючим) неприйняттям моралі та етики навколишнього світу і може мати наслідки у вигляді соціофобії. Комплекс Каїна є наслідком конфлікту з власним сумлінням, по ходу боротьби виникають нові психологічні захисні механізми, як то утворення невротичних симптомів – невроз нав'язливих станів, феномени відчуження, іпохондрія, психосоматика [158]. Людина, що втратила сенс свого життя, легко стає рабом зовнішніх обставин та долі, що йому нав'язується досвідом поколінь (родова доля). Ступінь свободи від незмінної передбачуваності, визначеності життя «наперед» визначається тільки духовним потенціалом людини [14]. За Долеаналізом, форма проявів агресії є «відбитком» родового несвідомого, і одночасно може бути особистісною генетично-обумовленою потребою людини у домінуванні, або, навіть садизмі. Агресія у різних формах за Л. Сонді «відображена» у факторах «s+!» (зовнішня агресія), «s-!» (аутоагресія), «e-/ e-!» (конкурентність, мстивість, заздрість, злонамірність), «p+!» (бажання домінувати, бажання впливу), «m+!» (вербальна агресія, злослов'я), «m-» (відчуження від соціуму, дезадаптивність), проявленість цих факторів у профілі особистості безпосередньо впливає на вибір нею професійної діяльності, стиль комунікації з партнерами, стиль прийняття рішень, ставлення до морально-етичних питань, сексуальність.

Теорія фрустрації (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц, Д. Зільманн) визначає появу агресії, як результат фрустрації – незадоволення потреб через перешкоди, що стають на шляху цілеспрямованих дій особистості, чи через недосягнення стану, якого прагнула досягти особистість. Простіше кажучи, агресивна поведінка, нерозривно пов'язана із фрустрацією.

Дж. Доллард визначає агресію як акт, метою якого є нанесення шкоди живому організму [108; 121].

Н. Міллер вважає, що при виникненні на шляху до цілей уявних чи реальних перешкод, в особистості посилюється психічна напруга (розчарування, тривога), що, в свою чергу, збільшує активність дій, спрямованих на досягнення мети й усунення перешкод. Науковець вводить поняття зсуненої агресії. На думку дослідника в таких випадках агресор буде обирати жертву на підставі трьох факторів: 1) сила спонукання до агресії, 2) сили факторів, що гальмують таку поведінку, 3) стимульна схожість кожної потенційної жертви з фруструючим фактором. Н. Міллер прогнозує, що бар'єри, які стримують агресію, зникатимуть швидше, ніж спонукання до такої поведінки. Таким чином, модель зсуненої агресії передбачає, що така агресія найбільш вірогідно буде розряджена на тих мішенях, по відношенню до яких сила гальмування буде незначною, але в яких відносно висока стимульна схожість з фрустратором [144].

Л. Берковіц (Діяльнісний підхід) говорить про відносно стабільну готовність до агресивних дій у найрізноманітніших ситуаціях або «хильність до агресивної поведінки людини [98; 99], які з'являються у стані фрустрації. Вчений зазначає, що фрустрація створює стан емоційної активації, який далі може розгорнутися через гнів у агресивну поведінку, але необхідною умовою «стадії» агресивної поведінки є наявність агресивних сигналів (стимулів середовища, пов'язаних з розрізненням злості, або агресії в цілому), які людина вирізняє на базі особистого попереднього досвіду, або вони є актуальними в поточній ситуації. Агресивні сигнали формують своєрідні умовні рефлекси. Науковець вважає наявність наміру образити, принизити чи скривдити (тобто саме зумисність) характеристикою агресивних дій [98]. Цікавим є акцент сучасних дослідників на ефекті катарсису, що досліджував Л. Берковіц, який полягає в тому, що дуже фрустровані особистості відчують спад агресивного спонукання лише за умови вчинення агресивної дії, завдання шкоди кривднику-фрустратору. Катарсис стається при

досягненні мети (скривдити), як відповідь на провокацію агресії, та є фінішною ланкою у послідовності «імпульс-дія» [82]. В своїх пізніх роботах Л. Берковіц переносить акцент з поштовхів до агресії на емоційні та пізнавальні процеси, підкресливши, що саме на них ґрунтується зв'язок фрустрації і агресії. У відповідності до його моделі утворення нових когнітивних зв'язків, фрустрація та інші аверсивні стимули (як то біль, спека, голод, неприємні запахи, галас, тощо) провокують агресивні реакції шляхом формування негативного афекту [97].

Згідно з поглядами Д. Зільманна, агресія може фруструвати індивіда, який її відчуває. В таких випадках відповіддю на агресію може бути теж агресія. Одночасно дослідник визнає агресією тільки нанесення тілесних чи фізичних ушкоджень. Науковець вважає, що агресія обумовлена збудженням. В даному випадку роздратування має відношення до активації симпатичної нервової системи, що виражається у соматичних реакціях – пришвидшення пульсу, потовиділення, підвищення артеріального тиску. Це є складовою частиною інстинкту «бийся або біжи», який зберігся внаслідок його важливості для виживання. Д. Зільманн говорить про можливість переносу збудження від одного каталізатора на інший, тобто, про ефект «нашарування», що посилює чи зменшує силу емоційної реакції. Збудження не згасає повільно, навіть, якщо реакція індивіда передбачає його послаблення, тому, залишки збудження можуть «доєднатися» до наступних, потенційно незалежних від поточного стимулу емоційних реакцій та переживань. Вчений доводить, що за умови дуже високих рівнів збудження, зниження здібностей до пізнавальної поведінки може призводити до імпульсивної поведінки [97].

Теорія навчання у соціумі (теорія середовища) базується на відтворенні поведінки «зразка». А. Бандура (Біхевіоральний підхід) вважає, що людина вчиться моделям поведінки, які демонструє соціум, копіює поведінкові моделі оточення, з урахуванням користі чи загрози (винагород чи покарань), які пов'язані з конкретною моделлю поведінки. На думку науковця, такі

елементи, як спосіб засвоєння агресивних дій, тригерні фактори, що призводять до реакції, умови, за яких агресивні дії закріплюються, – треба брати до уваги в якості нормативних [95; 96; 142]. Фактично, соціалізація особистості невід’ємна від «просякнення» агресією. Поведінкові моделі сім’ї, навчальних закладів, інформаційний вплив ЗМІ, субкультури, соціальні мережі, робочі колективи в тій чи іншій формі щоденно впливають на людину.

В цілому схему агресивної поведінки з позицій теорії соціального наочання можна представити наступним чином:

Агресія набувається за рахунок:

- Біологічних факторів (наприклад, гормони, нервова система).
- Наочання (наприклад, безпосередній досвід, спостереження).

Агресія провокується:

- Вплив шаблонів (наприклад, збудження, увага).
- Неприйнятним ставленням (наприклад, напад, фрустрація).
- Спонукальними мотивами (наприклад, гроші, захоплення)
- Інструкціями (наприклад, накази)
- Ексцентричними переконаннями (наприклад, параноїдальні ідеї)

Агресія регулюється:

- Зовнішніми заохоченнями та покараннями (наприклад, матеріальна винагорода, неприємні наслідки).
- Вікарним підкріпленням (наприклад, спостереження за тим, як заохочують чи карають інших).
- Механізмами саморегуляції (наприклад, гордість, провина) [97, с. 49].

Прихильники гуманістичної теорії. Е. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл визначають агресію, як антипод самореалізації та розкриттю потреб особистості. Причинами агресивних станів науковці вважають саме неможливість самореалізації чи втрату сенсу особистістю. Людина за цією теорією наділена свободою волі, а значить, і свободою вибору щодо форм

вираження агресії. Але і загроза чи фактичний напад на свободу або унікальність внутрішнього світу особистості буде викликати її агресивну реакцію.

Е. Фромм вважає, що на ранній стадії свого розвитку людина, дружелюбна, щедра та великодушна до інших, тобто, орієнтована на цінності, пов'язані не зі смертю, а з життям. Агресивність людини, на його думку, – це надбання останніх століть її історії, і викликана вона соціальними обставинами. Вчений досліджує руйнацію як альтернативу творенню, як вторинну потенційну можливість, що є невід'ємною від існування людини. На його думку творення та руйнування, любов та ненависть не є інстинктами, що існують незалежно один від одного. Всі вони є способом подолання обмеженості існування людини, і імпульс до руйнування виникає тоді, коли не може бути задоволена потреба у творенні [116]. Деструктивність є результатом блокування плідності, викривленням життєвого імпульсу, енергією невираженого життя, трансформованою у енергію, спрямовану на руйнування життя: «руйнування є результатом непрожитого життя» [114, с. 109].

А Маслоу відносить агресивність до потреби руйнувати. Узагальнюючи дані зоопсихології, дитячої психології та антропології, вчений підтримує теорію визнання агресії (деструктивності) природнім інстинктом. Науковець приходить до висновку, що агресія інстинктиноїдна – подібна інстинкту, тобто в людській агресії є якості, що мають деяку природну основу [141].

К. Роджерс пов'язує агресивність з рівнем розвитку самоактуалізації, що впливає на адекватність самооцінки індивіда. Агресивність в цьому випадку є одним з психічних захистів, який використовується індивідом для збереження позитивної самооцінки [148].

В. Франкл бачить причину агресивності у неможливості досягти усвідомлення сенсу життя (екзистенційна фрустрація). Коли є відчуття марності процесу пошуку, при одночасному бажанні досягти результатів у

пошуку сенсів. Агресія для нього «не є поняттям, яке відноситься до особистості», чи «поняттям, яке відноситься до людини», на відміну, від людських феноменів ненависті та любові [110, с. 32]. В людині існують агресивні імпульси, але вони завжди спрямовані проти якоїсь визначеної позиції. Як і К. Роджерс, вчений не вважає агресію особистісною рисою, а дотримується підходу до агресії, як до захисного механізму.

Теоретичні дослідження сучасних вчених-психологів на тему формування чи проживання агресії розвивають думки та відкриття попередників. Інноваційних теорій сучасними науковцями не винайдено, що підкреслює складність та неоднозначність феномену агресії особистості зрілого віку.

В. Трофимчук звертає увагу на мотиваційний підхід, представники якого (Є. Гладкова, С. Єніколопов) розглядають агресивність крізь призму прагнень, бажань, цілей; аксіологічний підхід, за яким науковці (Т. Алексеєнко, К. Ізард) визначають зв'язок агресивності та емоційних станів особистості; особистісний підхід, в якому дослідники (О. Атемасова, О. Волянська, М. Охрімчук) характеризують агресивність як властивість, рису особистості, яка під впливом різноманітних чинників по-різному може себе проявляти [74; 82]. На думку В. Трофимчука «агресивність особистості – це інтегрована сукупність властивостей особистості, яка виражається у потенційній готовності до позитивних чи негативних дій, що залежать від впливу соціально-психологічних чинників» [82, с. 187].

О. Шворак, М. Боднар, Я. Коваленко вважають, що агресія вивчалася переважно як прояв девіантної та делінквентної поведінки, і пропонують такі визначення агресії як психологічного явища: «1) агресія як психічний стан: характеризується когнітивним, емоційним і вольовим компонентами; 2) агресивність як риса особистості: внутрішнє спонукання до агресивних дій, готовність до агресивних дій в різних умовах, за наявності потенційно агресивного сприйняття; 3) агресія як предмет необхідності: самостійна

цінність, що функціонує як мета і мотив поведінки; 4) агресія як прояв поведінки: заподіяння шкоди неживим об'єктам, живим істотам» [89, с. 354].

А. Солощенко, О. Близнюкова, з урахуванням наукового досвіду попередників зазначають, що агресія «пов'язана із реалізацією фундаментальних мотивів особистості, тобто прагненням до домінування і лідерства» [72, с. 184], вказуючи, що агресія може бути активною, пасивною або непрямую.

С. Мілінчук акцентує увагу на визначенні агресії, як наслідку соціальних криз, що руйнівню впливають на психіку особистості та сприяють появі напруженості, озлобленості, агресивності та жорстокості. Дослідниця розмірковує над тотожністю понять «насилля», «жорстокість» та «агресія»: «установлено, що агресія як особистісна характеристика, психічний феномен, притаманна всьому живому, і насильство як суспільне явище є передумовами жорстокості як соціального явища, притаманного виключно людині, що залежить від неї і виявляється як негативні дії по відношенню до іншої живої істоти, котрі завдають шкоди.» [49, с. 132].

І. Смазнова у своїй монографії «Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс» робить висновок, що попередні дослідники ділять агресію на: 1) вимушену, як реакцію індивіда на несприятливий зовнішній вплив; 2) суб'єктну, що походить від індивіда і несе негативні наслідки для суспільства. Також, акцентує увагу, що більшість досліджень розглядають агресію, як акт, спрямований на усвідомлений злам впливів, обставин, перешкод, тощо. Цей акт спостерігається у проявленій формі, як такий, що вже відбувся [71]. При цьому, науковець наполягає на необхідності досліджень прихованої, непрямої агресії. Цікавими є думки І. Смазної про пов'язаність понять агресії та толерантності: «У рамках системного підходу агресія (як крайня форма прояву насильства) і толерантність постають не тільки як явища навколишньої дійсності, а й як властивості (якості) особистості. Парний характер агресії і толерантності знаходить своє вираження в описі істотних ознак агресії і толерантності, які характеризують

їх як явища, що відображають світ; змісті агресії і толерантності на різних рівнях їх існування; їх видових характеристиках; обґрунтуванні їх парності; співвідношенні (загального, особливого, абсолютизації, внутрішньої і зовнішньої взаємодії) агресії і толерантності як парних категорій [71, с. 22].

В. Бедан визначає здатність до агресії частиною еволюційної адаптації людини. Акцентує увагу на тому, що важливу роль у виникненні агресивної поведінки відіграють робота мигдалини, яка слідкує за потенційною небезпекою, формує агресивно-захисну реакцію, та префронтальна кора, що регулює агресивні імпульси. Науковець зазначає необхідність враховувати вплив на посилення агресії тестостерону (як у чоловіків, так і у жінок,) і серотоніну, як нейромедіатора, що допомагає пригнічувати агресію [5].

На нашу думку, базуючись на вищезазначених психологічних теоріях, агресію осіб зрілого віку доцільно вивчати як форму реалізації особистістю вродженого потенціалу інстинкту руйнування та/або захисту явищ і процесів, які особа суб'єктивно вирізняє, як важливі для неї, з урахуванням відмінності вродженого об'єму психічної енергії, особливостей виховання, набутого досвіду, обраних свідомо цінностей та впливу сьогоденних умов життя кожного індивіда.

Проживання агресії ми пропонуємо розглядати через поняття «внутрішня картина агресії» особистості, що складається з таких маркерів як: 1) когнітивні (думки, переконання, настанови, правила, уявлення, судження, цінності), 2) емоційні (стани, почуття, відчуття), 3) поведінкові (реакції, вчинки, звички, вибори).

Класифікації визначення віку зрілості ґрунтуються на уявленнях науковців про наявність певних проявів особистості. Синонімічними до «зрілого» є назви «дорослий вік», «вік реалізації потенціалу», «вік можливостей», «працездатний вік», «вік автономності».

3. Фройд вважає зрілою особистість, здатну любити і працювати [113].

Е. Фромм вбачає зрілість притаманною продуктивному типу особистості. Науковець характеризує такого індивіда як незалежного,

чесного, спокійного, творчого, суспільно-орієнтованого. Продуктивність розглядається вченим як здатність реалізовувати свій потенціал, відтворення «Я» особистості у її діяльності, наявність логічного мислення, запобігання самообману [114]. Як і З. Фройд, Е. Фромм вказує на любов і працю, як визначальні компоненти зрілості. Під любов'ю мається на увазі любов до всього живого, що формує такі прояви як піклування, повагу, відповідальність. Відповідальність розуміється як власне, вільне рішення людини і готовність до піклування. Схожі думки про вік зрілості можна прослідкувати у роботі С. Грофа [119].

Б. Ананьєв зауважує, що людина, яка досягла зрілості, в першу чергу відповідає за стиль та змістовність власного життя перед самим собою, а потім перед іншими людьми [53].

А. Адлер наголошує, що зріла людина сприймає три основні життєві проблеми: роботу, дружбу та любов як соціальні проблеми [92].

За визначенням ВООЗ: 25 – 44 років – молодий вік; 44 – 60 років – середній вік. В такому ж віці переважно присутня одна з ключових ознак зрілості людини – трудова діяльність.

У нашому дослідженні проживання агресії особами зрілого віку ми обираємо респондентами чоловіків і жінок від 19 до 64 років.

1.2. Проживання агресії особами зрілого віку

Незважаючи на те, що психологія може вважатися «інтегративним ядром» вивчення агресії, науковці, як сучасні, так і класики, не мають однаковості щодо пріоритетності того чи іншого маркера у формуванні «внутрішньої картини агресії». Дослідження впливу кожного з маркерів на інтенсивність та тривалість проживання агресії оцінюються науковцями по-різному, оцінка залежить від приналежності дослідника до певного підходу, року проведення досліджень, ступеню інтеграції в дослідження напрацьовань попередників. Розглянемо, які маркери «внутрішньої картини агресії» вчені брали до уваги.

А. Басс називає агресією будь-яку поведінку, що загрожує чи спричиняє шкоду іншим. На думку науковця агресивні дії можна розподілити за дихотомічними шкалами: фізичні-вербальні (спосіб вираження); активні-пасивні (енергетична складова); прямі-непрямі (вид спрямування).

Комбінування шкал дає категорії, до яких буде відноситися більшість потенційних способів проживання агресії. Таким чином можна виділити вісім категорій агресивних дій, що відображено на таблиці 1.1. [101; 102].

Таблиця 1.1.

Категорії агресивної поведінки (за А. Бассом)

ТИП АГРЕСІЇ	ПРИКЛАД
Фізична – активна – пряма	Безпосереднє завдання тілесних ушкоджень адресату, побиття, поранення зброєю
Фізична – активна – непряма	Домовленість з третіми особами про завдання тілесних ушкоджень адресату, створення умов, в яких адресат отримує тілесні ушкодження
Фізична – пасивна – пряма	Створення умов, що унеможливають досягнення мети або діяльність адресата
Фізична – пасивна – непряма	Відмова від виконання дій, що дозволяють адресату виконувати свої задачі
Вербальна – активна – пряма	Безпосередня образа або приниження адресата
Вербальна – активна – непряма	Плітки, клевети, навмисне викривлення інформації про адресата
Вербальна – пасивна – пряма	Відмова від розмови з адресатом
Вербальна – пасивна – непряма	Відмова від надання пояснень

К. Леонгард, у емпіричному вивченні специфічних рис характеру (акцентуацій) серед дванадцяти можливих «загострень характеру» визначає

параметр «збудливість» (боротьба інстинктів Ід із заборонами та контролем Супер-Его) таким, що безпосередньо впливає на агресивну поведінку. Для осіб з цією вираженою акцентуацією буде властиве тяжіння до прямого вираження своїх афективних станів, наявність афектів буде частіша, ніж у осіб з іншими акцентуаціями, швидкість реакції на збудники швидша та інтенсивніша. «Збудливість» створює внутрішню напругу, яку особистість несвідомо хоче вивільнити, амплітуда поведінки під тиском «збудливості» може коливатися від негативних думок до прямої фізичної агресії. Особам із підвищеним параметром «збудливість» притаманні вранішній поганий настрій, загальна дратівливість, вербальна агресія та легший перехід до фізичної агресії, навіть при слабкій інтенсивності зовнішніх провокуючих факторів. У стосунках вони тяжіють до теплих контактів, водночас, мають нездатність їх встановлювати та підтримувати, що додає у стосунки ревності та заздрість. Для жінок додатково властивий підвищений рівень сексуальності, жорсткість, рішучість, маскулітний стиль поведінки. Для обох гендерів «збудливість» прямо корелює зі схильністю до ризикових видів діяльності, авантюри, подорожей, експериментів [134].

С. Фешбах виділяє інструментальну, ворожу та експресивну агресію. Інструментальна агресія (агресія для досягнення певної мети або задоволення потреб) може бути індивідуалізована (корислива) та соціалізована (безкорислива). Експресивна агресія є невимушеним вибухом гніву та люті, який не має спрямованості і швидко припиняється [97].

Л. Берковиц вважає, що агресія як поведінка викликається емоціями (негативними) та думками, що утворюються внаслідок появи емоцій, які відчуває особистість при переживанні негативного досвіду [99].

К. Гібсон досліджує зв'язок між агресивною, імпульсивною поведінкою та емоціями. Мигдалина, яка допомагає розрізнити небезпеку та реагувати на неї, пов'язана із симпатичною нервовою системою, що керує «увімкненням» реакції «бий або біжи», тож мигдалина може вплинути на прояв агресії через гнів (напад на загрозу). Префронтальна кора також має

вплив на агресію у якості стримуючого фактору. Нейронний зв'язок між мигдалиною та областями префронтальної кори головного мозку допомагає зменшувати агресивні імпульси та афективні емоції [117].

Дослідження емоційного інтелекту пов'язують схильність особистості зрілого віку до конфліктної поведінки з її низьким рівнем контролю чи обізнаності у своїх емоційних станах [118]. За свідченням О. Гудаш найбільш конфліктною є поведінка ригідних осіб, які агресивно сприймають альтернативні своїм переконанням, цінностям та судженням пропозиції. Дослідниця також виділяє конфліктність, яка має в основі: «стійке прагнення до визнання та поваги оточуючих, прагнення посідати більш престижне і впливовіше місце в групі. Така людина вважає себе головною у всьому, зазвичай не рахується з іншими» [21, с. 28].

У. Михайлишин, вивчаючи прояви компонентів емоційного інтелекту, зазначає, що «гендерні стереотипи обмежують вираз емоцій, «не властивих» представникам певної статі» [47, с. 121]. Так, для жінок вираження гніву є більш неприйнятним та складним у порівнянні з чоловіками, яких соціум наділяє «дозволом» на проявлення, вважаючи агресивність їх «природньою» рисою, яка додатково свідчить ще й про їх компетентність. Цей стереотип з'являється з дитинства і закріплює поведінкові прояви у дорослому віці: «агресивні дівчата оцінюються як менш привабливі і зазвичай стикаються з широким колом проблем у взаєминах з однолітками» [47, с. 123]. Чоловіки реагують на конфліктну ситуацію переважно у формі зовнішньої агресії, тоді як жінки у формі аутоагресії. На тригери, що викликають агресію, чоловіки реагують переважно гнівом, а жінки відчувають засмучення, розчарування, почуваються скривдженими [47]. Тобто, під тиском соціуму, можна побачити формування полярних позицій щодо проживання агресії: чоловіча – вільне виявлення імпульсів, з протистоянням зовнішнім обставинам; жіноча – утримування імпульсів, з переспрямуванням їх на себе, вимушене підкорення обставинам.

Емпіричні дослідження науковців К. Фейрінг, Е. Лян, К. Клеланд, В. Саймон, О. Васильченко щодо проживання агресії, яка виникає у романтичних стосунках, показують, що гнів спонукає осіб до розгортання агресивних тенденцій, а розуміння точки зору та мотивації партнера – до їх гальмування. Гнів може бути викликаний не тільки поточним конфліктом, а й думками про попередні ситуації з агресією у житті партнерів, почуттям відторгненості, прогнозом негативних перспектив. Зосередженість на цінності партнера, на бажанні продовжити стосунки, вміння робити висновки з попередніх конфліктних ситуацій та спрямовувати зусилля на задоволення потреб обох представників пари зменшує агресію. Жінки в цілому негативніше реагують на конфлікти у стосунках [9; 109].

Експериментальні дослідження впливу агресії одного з партнерів гетеросексуальних пар на агресивні прояви іншого, доводять, що проживання агресії є унікальним процесом для кожного учасника діади, і взаємного впливу не відбувається. Виключенням є стишуюча дія самоконтролю хоча б одного представника пари. Науковці В. Джонсон, Б. Тейлор, Е. Мамфорд, В. Лю визначають, що особистісне проживання агресії залежить від факторів ризику, притаманних конкретному індивіду, як то зловживання алкоголем, вживання наркотиків, наявність тривоги, депресії, нещодавнього стресу, негативного дитячого досвіду, емоційного та фізичного насилля, низького самоконтролю. Факторами, пом'якшуючими проживання агресії є любов та турбота, повідомлення про них чи їх наявність у стосунках стримують агресивні дії [125].

За експериментальними дослідженнями впливу травми спинного мозку на поведінкові реакції (1976 р.) Л. Міхаеліс робить висновок, що агресивна поведінка індивіда прямо корелює зі ступенем «травмивного ефекту» від події, яка з ним сталася. Чим гірше ставлення індивіду до «фрустрації», «нападу», «свавілля» (сутності травмуючої події), тим вище агресія [143; 160].

Х. Хекхаузен описує варіанти зумисних дій з метою завдання шкоди: «можливі й такі випадки агресії, які не є реакцією на фрустрацію, а виникають «самі по собі» через бажання чинити спротив, дошкулити комусь, поводитися з кимось несправедливо, образити» [121, с. 10].

І. Смазнова виокремлює види агресивності (агресивне сприйняття, агресивну інтерпретацію) як стійкі особистісні особливості світосприйняття та світорозуміння [71].

В. Бедан, виділяючи реактивну і проактивну агресію, з'ясовує, що реактивна агресія пов'язана з імпульсивною поведінкою, а проактивна агресія пов'язана з неемоційними рисами і передбачає отримання винагороди або домінування над іншими. Дослідниця вказує ще на форми агресії – відкрити та приховану: «приховані форми агресії перетинаються з девіантною поведінкою, яка походить від етіології відкритої агресивної поведінки. Відкриті форми часто пов'язані з фізичною поведінкою, яка проявляється у вигляді ударів, кусання, штовхання та вербальною агресивною поведінкою по відношенню до інших. На додаток до фізичної агресії можна спостерігати соціальну (реляційну) агресію, яка включає заподіяння шкоди іншим шляхом шкоди їхнім соціальним стосункам (наприклад, пліткувати або говорити неправду про них; виключати їх із груп, тощо)» [5, с. 408].

С. Пфаттайхер, Л. Лазаревич, Е. Вестгейт, С. Шиндлер показують взаємозв'язок нудьги та садистської агресії. Науковці підкреслюють, що нудьга відіграє вирішальну роль у формуванні садистичних тенденцій. Дослідники доводять схильність осіб, що хронічно нудьгують у повсякденному житті, до проявів садизму, які розповсюджуються на всі важливі соціальні процеси. Таким особам властиві онлайн-тролінг, садистичні фантазії, садизм у ієрархічних робочих та батьківсько-дитячих стосунках. Посилення нудьги прямо корелює з посиленням садистичних проявів. Альтернативна (не садистична) поведінка при цьому можлива тільки за умов низького рівня диспозиційного садизму в індивіда. Проте, якщо альтернативних поведінкових варіантів немає, нудьгуючі індивіди, а також

такі, кому притаманні пошук хвилюючих переживань та новизни оберуть садизм. Таким чином, нудьга сприяє не тільки садистичній проактивній агресії, а й реактивній агресії [147].

І. Смазнова у вивченні прихованої агресії наголошує на необхідності визначити способи її емпіричного спостереження для вирізнення з-поміж інших видів. Наразі, на її думку, прихована агресія може бути складовою намірів, думок, суджень особистості, спонукаючи до агресивних дій. Таким чином, треба спостерігати за поведінкою, досліджувати не проявлені фактори – схильності, погляди, позитивні та негативні оцінки особистістю проявів агресії; і проявлені – результати та наслідки агресивної поведінки [71].

О. Шаюк серед досліджень виділяє вивчення аутоагресії, яка найчастіше виражається у суїцидальній поведінці, і гетероагресії, яка формується під впливом зовнішніх (середовище) та внутрішніх (особистісні риси) факторів. Дослідниця зазначає, що посилюють агресивну поведінку алкоголізм, наркоманія, наявність доступу до зброї та середовище, в якому агресія є нормою. На зниження агресивності впливає високий рівень «соціальної тривоги» (страх наслідків діяння, соціального осуду), внутрішній локус контролю, наявність почуття провини. Науковець акцентує увагу на неоднозначності проживання агресії, це може бути поведінка, що сприяє «збереженню цілісності та автономності особистості, її активності у встановленні соціальних контактів, підтримці певної структури та ієрархії домінантно-субординантних відносин», або «делінквентна, кримінальна поведінка» [87, с. 21].

О. Санніков, В. Гайворонський у ході емпіричних досліджень виявили, що у особистостей з екстернальним локусом контролю просліджується «наявність деструктивних тенденцій, переважно в сфері суб'єктно-об'єктних відносин, наявність негативних почуттів і оцінок людей і подій» [64, с. 158]. Такі особи мають високий рівень агресивності, що виражається у здійсненні агресивних дій, вербальній агресії, проявленні почуттів роздратованості,

контроль власних агресивних почуттів, думок, реакцій при цьому низький. Особистості з інтернальним локусом контролю не схильні до агресивної поведінки, вміють контролювати її прояви та мають високий рівень емоційної стійкості і соціальної активності [64].

На думку О. Дисі, А. Чумака агресивність і внутрішній дозвіл особистості на вираження свого стану через порушення нормативності мовлення (вживання ненормативної лексики) свідчить про вищі, у порівнянні з іншими особами, показники вербальної та фізичної агресії. Емпіричні дослідження на цю тему підтвердили, що такі індивіди виражають негативні емоції у формі крику, погроз, образ словами, а також, схильні застосовувати фізичну силу проти інших людей [24].

За емпіричними дослідженнями Е. Пачеко, А. Бартоло, Ф. Родрігес, А. Перейра, Дж. Дюарте щодо проявлення психологічної агресії (знуцання, погрози, образи, невічливість, грубість, цькування, тиранія, зверхнє ставлення, жорсткий контроль) на роботі співробітники-адресати агресії відчували гнів, розчарування, страх, болі у м'язах та кістках, депресію, тривогу, емоційне виснаження, деперсоналізацію, зниження самооцінки, ПТСР у період від шести до дванадцяти місяців від появи агресивного ставлення до них клієнтів, керівників або колег [146].

Л. Барінова, досліджуючи рівень агресії у представників різних релігійних напрямків, емпірично доводить, що приналежність до «класичних» вірувань (православ'я) або атеїзму сприяє контролю та регулюванню особистістю проживання власної агресії. Віруючі при цьому схильні до непрямого проживання агресії та фемінізації стилю поведінки, їх емоційні реакції помірні та спрямовані. Атеїсти теж мають помірні емоційні реакції, але більш схильні до застосування фізичної сили, ніж непрямой агресії, і маскулінного стилю взаємодії, відкрито виражають незадоволеність через крик, погрози, сварки. Приналежність до сект формує непряму агресивну поведінку (погрози, прокльони, або неспрямовані хаотичні вибухи неконтрольованої люті у формі крику, вищання) за рахунок розвитку

психопатизації екстратенсивного типу та призводить до низького контролю емоційності, ворожості по відношенню до оточуючих, песимістичності, роздратування, переносу відповідальності за життя на об'єкт вірувань. Водночас, пряма фізична агресія для сектантів нехарактерна [2].

Аналіз аутодеструктивної поведінки (саморуйнації) від М. Костецької показує, що основними формами деструктивного впливу на цілісність і розвиток особистості є «суїцидальна поведінка, харчова залежність, хімічна залежність (зловживання психоактивними речовинами), фанатична поведінка (наприклад, залученість в деструктивно релігійний культ), аутична поведінка, віктимна поведінка (поведінка жертви), діяльність з вираженим ризиком для життя (екстремальні види спорту, істотне перевищення швидкості при їзді на автомобілі та ін.)» [39, с. 57].

Розвиток технологій та глобалізація переходу соціальної взаємодії з формату наживо до онлайн-формату призводять до розгалуження видів проявів агресії та переносу проживання агресії з реального у віртуальний простір.

Вивчення вченими Х. Чу, С. Юань, С. Лю впливу дистанції між автором повідомлення та його аудиторією підтверджує, що за умов дистанційної комунікації наявне викривлення у сприйнятті інформації з боку аудиторії. Повідомлення може бути сприйняте респондентами адекватно, якщо вони мають емпатію, в інших випадках формується психологічна дистанція, яка впливає на інтерпретацію повідомлення як агресивного чи такого, що не відповідає очікуванням аудиторії від стилю комунікації адресанта. Якщо аудиторія визначає автора повідомлення як «неприємного», такого, що їй не подобається, інформація буде викликати спротив у формі висміювання, ігнорування, контраргументації, тощо. Натомість, психологічне зближення аудиторії з автором сприяє уважному вивченню деталей повідомлення та інтерпретування його як важливого, такого, що несе експертизу і користь читачам [106].

Дослідники Н. Муноз-Фернандез, В. Санчез-Джименез свідчать, що кіберагресія (зумисне використання новітніх технологій для переслідування, спостереження, приниження, цькування, погроз, контролю поведінки та/або ізоляції іншої людини) у порівнянні з реальною агресією такого ж характеру сприймається агресорами як відповідна ситуації, прийнятна поведінка. Кіберагресія може бути спрямована на адресата у будь який проміжок часу доби та тижня, таким чином, від кібератаки складніше захиститися, при цьому аудиторія, яка ініціює агресію у такий спосіб, зростає дуже швидко. Кіберагресія за рахунок непередбачуваності має великий стресочинний вплив на психічний стан адресата, також загрозою для психічного здоров'я є ефект захопленості агресора процесом і ефект «онлайн-розгальмування» (коли аморальна поведінка чиниться з позиції невидимості та анонімності) [145].

Науковці А. Джагайт, Б. Чома у дослідженнях Інтернет-середовища наголошують на тому, що кіберагресія відносно жінок у мережі застосовується частіше, ніж чоловіків (52 % жінок повідомляли про отримання повідомлень з погрозами, про розповсюдження їх особистих фото іншими людьми без їх згоди або про сексуальні домагання). Найрозповсюдженішою формою кіберагресії є кіберзалякування – зумисні повторювані персональні або одноразово викладені на широкий загал і «підхоплені» коментаторами електронні повідомлення, від яких адресат не може адекватно захиститися. Проблема кіберагресії набула таких масштабів, що ООН дала визначення кібернасиллю щодо жінок та дівчат, називаючи таким будь-який акт гендерного насилля, який призводить чи може призвести до фізичної, сексуальної чи психологічної шкоди або страждань жінок, включно з погрозами таких дій, змушення або довільне позбавлення волі, що відбувається як у суспільному так і в особистому житті [124].

У дослідженні зв'язку стресу та проявів агресії Дж. Бріер, К. Скотт, Д. Швець, В. Барко, Ю. Бойко-Бузиль акцентують увагу на прямій кореляції між страхом, тривогою та агресивними діями [6; 88]. Дослідники Р. Попелюшко, А. Бабич вважають, що стресові чинники формують

схильність до посилення проживання агресії, наприклад, в умовах війни, що триває, гучні звуки, шум, неочікувані рухи, тощо можуть викликати агресивну реакцію. «Це може бути пов'язано з бажанням захистити себе та свою родину від небезпеки, або ж з переживанням психологічних травм чи втрати близьких людей. У таких умовах люди можуть бути більш схильні до конфліктів та агресії навіть у звичних ситуаціях, які раніше не викликали таку реакцію» [60, с.64].

У своїх дослідженнях поведінки військовослужбовців Н. Сергієнко, А. Степура, В. Заворотний, Г. Гук зазначають, що проживання агресії особистістю зрілого віку може бути у супроводі багатьох факторів: емоцій (наприклад, гніву), мотивів (наприклад, прагнення завдати шкоди), установок (наприклад, расових упереджень), руйнівних дій [22; 29; 65]. Проживання інтенсивності агресії науковці пов'язують з самооцінкою: якщо вона значно завищена, то індивіду буде властиве відчуття провини, негативізм фізична та непряма вербальна агресія. В ході дослідження військовослужбовців було виявлено, що особистості з високими показниками самооцінки «частіше використовують опозиційну форму поведінки, спрямовану зазвичай проти авторитету і керівництва, яке може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів, також їхня агресія спрямована проти самого себе, що проявляється в самозвинуваченні, самоприниженні» [65, с. 175].

1.3. Релевантні методи діагностики проживання агресії особами зрілого віку

З урахуванням потенційної небезпеки явища, що досліджується, вивчення проживання агресії особами зрілого віку передбачає використання методів, що дають максимально повну картину, і водночас безпечні для науковців та респондентів. Серед найпоширеніших методів дослідження проживання агресії є опитування (в тому числі лонгітудне), проективне

тестування, інтроспекція, самоспостереження, вивчення продуктів діяльності, контент-аналіз, теоретичний аналіз.

Польові, лабораторні експерименти та спостереження, в тому числі лонгітюдні, щодо аналізу чинників формування та процесів проживання агресії використовуються науковцями значно менше, і стосуються переважно дослідження поведінки дітей та підлітків (експеримент А. Бандури з лялькою «Бобо», 1961 р.; лонгітюдне дослідження впливів розлучення на дітей М Хетерінгтон, 1979 р., 1982 р.; лонгітюдне дослідження кореляції агресії у дитинстві та дорослому віці Е Хьюсмана, 1984 р.; дослідження впливу електронних медіа на поведінку дітей та підлітків Л. Хьюсманн,) [4; 95; 96; 122; 123; 155].

При проведенні аналізу вибору вітчизняними та зарубіжними науковцями методології досліджень проживання агресії дорослими особами, ми помітили відмінність їх підходів до діагностики.

Зарубіжні вчені користуються переважно сучасними розробками, які створені на базі тих наукових інституцій, до яких належать дослідники. Використання розробок регулюється авторським правом, користування ними є виключно платним для послідовників. У відкритому доступі найчастіше є висновки чи демонстраційні частини авторських досліджень.

Проектні групи зарубіжних вчених, опрацьовуючи наявні у їх науковому середовищі методики, що вивчають формування чи проживання агресії, після отримання суперечливих експериментальних результатів пропонують правки та вдосконалення досліджуваних інструментів. Таким чином, практичний дослідницький інструментарій адаптується до розмаїття умов формування та особливостей протікання процесів досліджуваного явища.

Найпопулярнішим методом досліджень проживання агресії особами зрілого віку закордоном є опитування. Цей підхід дозволяє зарубіжним науковцям висвітлити розмаїття аспектів та особливостей проживання агресії, створити унікальні, авторські опитувальники, співпрацювати з

іншими науковими галузями при вивченні явища, отримати визнання та фінансування від донорів на продовження наукових праць.

Результати досліджень агресії за допомогою тестування на базі класичних проєктивних чи метричних методик у відкритих джерелах представлено значно менше. Ми пов'язуємо це із жорстким переслідуванням порушників авторського права, що закріплено законодавством більшості країн, де було створено відповідні класичні методики.

Найбільшу увагу зарубіжні науковці приділяють дослідженню агресії у стосунках пар, вивченні проявів агресії у робочому середовищі, аналізу причинно-наслідкових зв'язків проявів агресії дорослих та умов їх дитинства.

У 1996 році Б. Беттенкурт та Н. Міллер за допомогою метааналізу вивчають гендерні відмінності проявів агресії як функцію провокації. Дослідження базується на матеріалі лабораторних досліджень про оцінку пом'якшуючого впливу провокації на гендерні відмінності проживання агресії [100].

М. Страус та колеги у 1996 році досліджують агресію пар, яка проявляється на побаченнях, у спільному проживанні та шлюбі, за допомогою психометричних методів, і в результаті приходять до розширення та доповнення шкали тактики конфліктів (CTS2) [157].

Дж. Арчер у 2004 році зазначає, що сучасного метааналізу статевих відмінностей у проживанні агресії в реальних умовах, з використанням таких методів, як самозвіти, спостереження та опитування однолітків респондентів у США не проводилося. Науковець робить власне аналітичне дослідження проживання агресії чоловіками та жінками, в якому ґрунтується на співставленні експериментальних даних від науковців США, Північної Америки, Європи, Азії з 1967 по 2002 роки, отриманих різними методами: опитування респондентів (опитувальники Басса-Даркі «BDHI», 1957 р., Басса-Перрі «AQ», 1992 р.), спостереження за поведінкою, в тому числі лабораторні (науковець вказує, що такі дослідження найчастіше запозичені з етології), опитування колег чи оточення респондентів, соціально-

психологічні експерименти, експериментальні дослідження з додаванням фізичного впливу (больові втручання), самоаналіз (самозвіти, щоденники самоспостережень). З висновком, що у дослідженнях прямої (фізичної та вербальної) агресії кожен з перелічених методів вартий уваги і дає обґрунтовані точні результати. Найкращі результати у вивченні непрямой, зміщеної, прихованої агресії на думку Дж. Арчера дослідники отримують при застосуванні наступних методів: опитування оточення респондентів, контент-аналіз інтерв'ю респондентів, аналіз висловлювань респондентів в експериментальному класі [94].

І. Себало, Л. Стін, Л. Гейлор, Дж. Айреленд у 2023 році за допомогою інтерпретаційного феноменологічного аналізу (ІРА) досліджують природу нормативних переконань, що підтримують агресію. Респонденти дослідження – пацієнти, які проходили довгострокову терапію насилля [152].

Дж. Сійцема, З. Лінденберг у 2023 році досліджують зв'язок між соціальним статусом та потребами у прив'язаності, перевіряють теорію агресії незбалансованих потреб прив'язаності у осіб дорослого віку, використовуючи опитування щодо міжособистісних цілей. Інструментами опитування є онлайн-форма, що містить адаптований опитувальник підтипів антисоціальної поведінки (СТАВ) для аналізу проявів фізичної, соціальної агресії та порушень правил поведінки; опитувальник віктимізації на робочому місці для виявлення агресії у робочому середовищі; перероблену шкалу тактики конфліктів (CTS2) для аналізу агресії у романтичному контексті [154].

Дослідження С. Маламут, К. Салміваллі у 2023 році щодо кореляції віктимізації підлітків зі схильністю до посилення агресивних проявів та депресії у дорослому віці проводиться за допомогою лонгітюдного опитування (інструменти дослідження проживання агресії: опитувальник віктимізації (Olweus Bully/Victim (OBVQ - R), 1996 p.); опитувальник «Анкета ролей учасника» (PRQ, Salmivalli & Voeten, 2004 p.); опитувальник

сумних та злих думок за шкалою Лайкерта; скорочена форма опитувальника Басса-Перрі; шкала Лайкерта на прояви агресивної поведінки) [140].

Для дослідження особливостей проживання агресії особами зрілого віку сучасні іноземні науковці залучають новітні технології.

За допомогою послідовних вимірів: 1) суб'єктивної якості сну респондентів (з використанням опитувальника самоспостережень), 2) проявів їх агресії (самоаналіз, поданий у самозвітах), 3) їх мозку у стані покою (за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії (rs - fMRI)) вчені Х. Чжан та С. Лей (2023 р.) встановлюють взаємозв'язок між посиленням агресивності і нестачею сну. Ефект пов'язаний зі зниженням активності префронтальної кори та збільшенням активності лімбічних ділянок, за рахунок чого пригнічується когнітивна функція та здатність керувати станами, в тому числі – агресією [120].

Д. Лоббестейл та М. Сіма у 2021 р. розробляють інструмент оцінки агресії у віртуальній реальності (VR), що диференційовано оцінює реактивну та проактивну агресію. Участь в експерименті беруть виключно чоловіки, які отримують «кейсові» ситуації і проживають їх за допомогою аватара агресора у змодельованому віртуальному середовищі (рис. 1.1.).

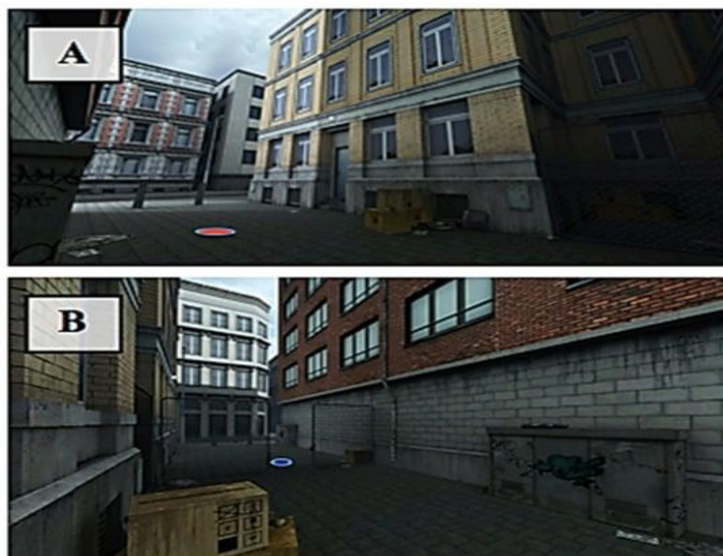


Рис. 1.1. Віртуальне середовище проживання агресії

До експерименту у віртуальному середовищі дослідники додають самоопитувальник реактивно-проактивної агресії (RPQ) з оцінкою по трьох бальній шкалі Лайкерта та перероблений опитувальник психопатичної особистості (PPI-R) [135].

В Україні психодіагностичні дослідження проживання агресії проводяться переважно за допомогою волонтерів-донаторів або за власний кошт науковців, що впливає на специфічність та охоплення вибірки, і подальшу вузьку спрямованість обробки результатів. Фінансування галузі психодіагностики на державному рівні не передбачає придбання інструментального досвіду сучасних зарубіжних вчених. Такі обставини досліджень відчутно звужують українським науковцям можливість працювати з різними методами, виявляти «тонкі» взаємозв'язки чинників та явищ, отримати кардинально нові результати.

Вітчизняні науковці в дослідженнях проживання агресії особами зрілого віку найбільше використовують метод опитування. Проте, на відміну від зарубіжних колег, застосовують переважно класичні методик, які були розроблені всесвітньо відомими вченими у ХХ сторіччі. Наразі для таких методик гостро стоїть питання валідації у перекладі українською. З урахуванням того, що українська наука зазнала винищення та репресій з боку радянського політикуму, більшість методик іноземних авторів, які було дозволено використовувати в СРСР, видано російською. Праці по методології дослідження агресії радянських вчених (будь-якої національності), які працювали на базі радянських науково-дослідницьких інститутів та бюро, теж писалися російською. Після розпаду СРСР наукові надбання з психодіагностики привласнила російська федерація, доступ до спільно напрацьованих розробок та статистичних даних для українських вчених було закрито. Додатковим ускладненням для отримання валідних результатів при використанні класичних опитувальників є наявність їх «фейкових» ненаукових версій у відкритому доступі на теренах інтернет. Тенденція до викривлення структури та/або сенсу питань класичних

опитувальників виникає на хвилі прагнення людей, зацікавлених у психології, швидко та безкоштовно дізнатися про власні особливості. Такий попит призводить до викладення комерційними структурами у мережу «скорочених», «ознайомчих», «презентаційних» версій методик або невідповідних ключів розшифровки даних для залучення користувачів з метою подальшого заробітку на наданні платних послуг, не пов'язаних напряду із тестуванням. Розрізнити профанацію та авторську валідну методику, науково, методологічно обробити результати авторського опитувальника без профільної психодіагностичної освіти неможливо. Це ускладнює сучасним науковцям-початківцям відбір інструментів досліджень і може призводити до невимушеного викривлення даних.

Опитувальник А. Басса та Е. Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI) вперше опублікований у 1957 р. в США, допомагає диференціювати агресію і ворожість, і є найбільш уживаною вітчизняними науковцями методикою дослідження проживання агресії. Автори опитувальника виділяють 8 видів реакцій: 1) Застосування фізичної сили адресантом; 2) Вербальна агресія; 3) Непряма агресія як виплеск почуттів; 4) Готовність до прояву агресії – роздратування; 5) Негативізм – опозиційність; 6) Образа; 7) Підозрілість до інших; 8) Почуття провини – самозвинувачення, аутоагресія [76].

До опитувальника Басса-Даркі протягом 2013-2023 років звертаються вітчизняні науковці: А. Озерянський (виявлення агресії та ворожості у військових-миротворців) [52], Т. Ковалькова (дослідження проявів агресії у психологів) [36], Я. Жівілова (дослідження проявів агресії у людей з ураженнями мозку) [28], Н. Матвеева (кореляція пасивної агресії та тривожних розладів) [44], К. Макарець, М. Савченко (розробка веб-засобів для діагностики темпераменту і характеру) [43], І. Гордієнко, М. Сосніна (вивчення механізмів захисту агресивних і неагресивних осіб) [19], О. Панченко, О. Сімоненко (відбір психологічного супроводу для сімей, які зазнали впливу стресу) [54], Г. Чухраєва (зміни психологічного стану

працівників МВС) [86], О. Демченко, А. Григорян (кореляція алкогольного та опіатного адиктивних синдромів з проживанням агресії) [23], Н. Височіна, О. Спесивих (форми агресії та стратегії поведінки у конфліктах спортсменів-танцюристів) [16], С. Михайлів (вивчення емоційної сфери наркозалежних) [48], А. Гріненко (корекція агресивної поведінки засуджених злочинців) [20], Ю. Кокоріна, К. Бурсай (вивчення копінгових стратегій з проявами агресії у стані кризи) [8].

К. Леонгард (Німеччина) у 1968 році у монографії «Акцентуйовані особистості» пропонує класифікацію акцентуацій (загострень певних рис, що призводять до специфічного реагування на ситуації, які відбуваються з індивідом). У 1970 році Г. Шмішек на базі класифікації К. Леонгарда розробляє опитувальник «Акцентуації характеру і темпераменту» (Hans Schmieschek Fragebogen), в якому 88 питань для прояснення особливих рис респондента. З виражених акцентуацій, на думку вченого, складається «ядро» особистості.

Цим опитувальником в Україні для емпіричних досліджень користуються К. Макарець, М. Савченко (розробка веб-засобів для діагностики темпераменту і характеру, 2019 р.) [43], І. Розіна (нівелювання акцентуаційних спалахів осіб зрілого віку через групову роботу у позитивній психотерапії, 2020 р.) [62], Н. Телічко, І. Кудлай, О. Євдокімова (створення збалансованих льотних команд, 2020 р.) [78], О. Демченко, А. Григорян (діагностика моно- та полінаркоманій, 2020 р.) [23], І. Гончарова, М. Садова (дослідження психологічних особливостей засуджених, 2020 р.) [18], В. Толмачевська (діагностика емоційної експресії особистості в умовах психоемоційного навантаження, 2022 р.) [80], Х. Стельмащук, О. Мороз, С. Грабовська, Т. Партико (кореляція наявних акцентуацій та вибору копінг-стратегій в складних ситуаціях, 2023 р.) [75].

Британський вчений Р. Кеттел у 1949 році випускає перші версії опитувальника «16 PF», спрямовані на виокремлення рис, які впливають на поведінку дорослої людини. Відмінною рисою опитувальника є його

орієнтація на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, первинних якостей) особистості. Ці якості були виділені Р. Кеттелом за допомогою факторного аналізу з попередньо винайденого більшого масиву поверхневих якостей особистості. Кожен фактор утворюється з об'єднання декількох «синонімічних» поверхневих якостей навколо центральної якості. В результаті формується 16 характеристик особистості, кожна з яких має полярну назву, що характеризує ступінь прояву тої чи іншої якості (слабкість чи силу її прояву).

Найчастіше українські науковці використовують версію «Форма А» багатопрофільного опитувальника Р. Кеттела (187 питань) для дослідження нюансів проявлення агресивності: Т. Ковалькова (дослідження особистісних якостей психологів, 2016 р.) [36], В. Пасічна (дослідження адаптації безробітних до професійної перепідготовки, 2017 р.) [55], К. Макарець, М. Савченко (розробка веб-засобів для діагностики темпераменту і характеру, 2019 р.) [43], В. Барко, В. Барко, Л. Захаренко (дослідження індивідуально-психологічних особливостей поліцейських, 2023 р.) [3], Ю. Ватан (розгляд метакогнітивної активності особистості, 2023 р.) [11].

Для дослідження проживання агресії у стосунках використовується опитувальник Т. Лірі, Г. Лефоржа, Р. Сазек («The Interpersonal Diagnosis of Personality», 128 оціночних суджень), 1954 р., США. Методика допомагає виявити очікування респондента від себе («Я-ідеальне»), ставлення до себе-реального, застосовується для прояснення взаємооцінки людей у малих групах. Через аналіз відповідності поведінки респондента його цілям та очікуванням виводяться 4 типи орієнтації у взаємодії з оточуючими: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність. Дану методику (згідно з баченням Т. Лірі) можна використовувати для самооцінки, оцінки близьких людей респондентом, оцінки близькими респондента, опису «Ідеального Я» (в залежності від мети опитування змінюється інструкція тесту).

До опитувальника «Діагностика міжособистісних стосунків» в контексті виявлення особливостей проживання агресії звертаються Д. Швець, В. Барко, Ю. Бойко-Бузиль (дослідження психологічних особливостей інтерперсональної взаємодії офіцерів Національної поліції України, 2021 р.) [3], С. Ситнік (дослідження прояву конфліктної поведінки у осіб з різним рівнем суб'єктивного контролю, 2022 р.) [68], Ю. Домославська (прояви лідерства керівників та найманих працівників у бізнес-організаціях, 2023 р.) [25].

Методика «МРРІ» (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), створюється С. Гетевеєм та Дж. Маккінлі, США, кінець 1930 - х початок 1940 - х років, вдосконалюється Дж. Гремом, А. Теллегеном, Дж. Бутчером у 1989 р. і отримує назву «МРРІ – 2». ММРІ складається із 567 тверджень, що утворюють 10 основних діагностичних шкал: іпохондрія, депресія, істерія, психопатія, маскуліність/фемінність, паранойя, психостенія, шизофренія, гіпоманія, соціальна інтроверсія. Особливістю опитувальника є наявність додаткових шкал для оцінки відвертості респондента, виявлення навмисного чи необачного викривлення даних, виявлення обережності, приховування даних при заповненні тесту. Українська версія «МРРІ – 2» публікується у 2014 р. Л. Бурлачуком.

«Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник» у своїх емпіричних дослідженнях застосовують В. Пасічна (дослідження адаптації безробітних до професійної перепідготовки, 2017 р.) [55], О. Шелестова, К. Хоменко (кореляція гострого стресового розладу та ПТСР з агресією та аутоагресією, 2020 р.) [84], М. Миколайчук, О. Чепьолкіна (особливості проживання непрямой, прихованої агресії, 2020 р.) [45], М. Варакута (причини проявів протестної поведінки, 2023 р.) [81].

У 2022 р. М. Вигдорчик у своїй монографії «Метод багатостороннього дослідження особистості. Психодинамічний підхід» зосереджується на нюансах методики «ММРІ» в техніці роботи з нею у традиції психодинамічного підходу, а саме звертає увагу на те, що поведінкові прояви

шкал є засобами захисту психіки від базальної (первинної) тривоги (рис. 1.2.) [15, с. 19].

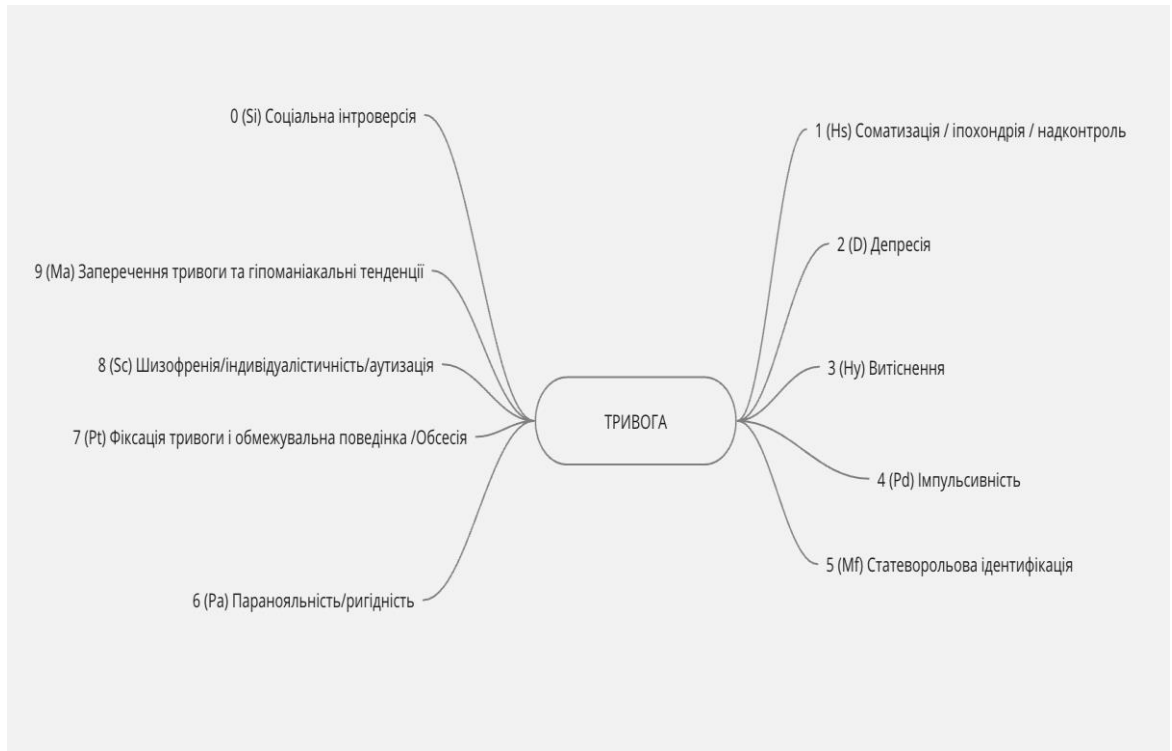


Рис. 1.2. Редукція тривоги через шкали МБДО

Проективні методи здатні виявляти глибинні, неусвідомлені, базисні якості особистості, в тому числі й ті, що витіснені зі свідомості, але є базисом для невротизації та дезадаптації особистості. Це можливо тому, що помірно структурований або неструктурований стимульний матеріал відносно вільний від контролю свідомості респондентів, і відповідно не піддається масованій обробці психологічних захисних механізмів. У проективних методиках респонденту неочевидна мета дослідження, за рахунок чого суттєво зменшується ризик свідомого викривлення інформації. Тому проективні методи дослідження проживання агресії особами зрілого віку привертають значну увагу українських науковців. Однак, слід зауважити, що на додачу до спеціалізованої освіти застосування проективних методів вимагає від психолога ще більше знань та навичок (у порівнянні з метричними методами) для коректної роботи як з поданням стимульного

матеріалу, так і з обробкою отриманих даних. Проблема викривлення структури та змісту наявна і для цього виду методик, найбільше фейків у мережі за тестами М. Люшера та Л. Сонді.

Проективна методика С. Розенцвейга «Тест малюнкових асоціацій» (Rosenzweig Picture-Frustration Study, PF Study), 1945 р., США розроблена науковцем на базі його ж теорії фрустрації. Стимульний матеріал – 24 малюнки людей, які перебувають в ситуаціях фрустрації. До кожного малюнку додані фрази одного з персонажів ситуації, відповідь іншого дає респондент. Тест виявляє особливості поведінки респондента у ситуаціях, коли при досягненні мети він зустрічається з перешкодами [150].

Методику С. Розенцвейга для емпіричних досліджень використовують: А. Яцюк, Г. Маскаєва (вимірювання рівня агресивності у різних вікових періодах, 2019 р.) [90], Р. Іващенко, К. Гуманець, В. Сухова (діагностика синдрому емоційного вигорання у медичних працівників, 2021 р.) [31], Т. Бульчик, М. Мушкевич (дослідження реакцій на фрустраційні переживання військовослужбовців різної статі, 2021 р.) [7], В. Толмачевська (вивчення форм прояву емоційної експресії у медичних працівників, 2022 р.) [80], В. Мушкевич (перевірка гіпотези про значимі відмінності у рівні вираженості показників фрустрованості, агресивності і психоемоційного вигорання у досліджуваних різного освітнього рівня, 2022 р.) [50].

Методика «Hand test» була вперше опублікована Б. Бріклінім, З. Піотровським та Е. Вагнером у 1961 р., США. Ідея тесту належить Е. Вагнеру. «Хенд-тест» призначений для діагностування діючих прототипних тенденцій та прогнозування можливості відкритої прямої агресивної поведінки. Методика передбачає застосування стимульного матеріалу (9 карток з зображенням руки людини, від зап'ястка до пальців, у різних положеннях, 1 картка без зображень, «пуста»).

До «Хенд-тесту» у своїх дослідженнях звертаються С. Ларіонов, П. Макаренко (порівняння «тестометричної» та поведінкової агресії,

2018 р.) [41], Л. Романовська, О. Василенко (феноменологія домашнього насильства, 2020 р.) [63], В. Кердивар (дослідження проявів агресії у ВПО, 2021 р.) [35], Т. Бульчик, М. Мушкевич (психологічні особливості фрустраційної поведінки та її компонентів у військовослужбовців, 2021 р.) [7], Ю. Мартинюк (взаємозв'язок агресивної поведінки та особливостей сприйняття художнього стилю мистецтва, 2021 р.) [91], В. Мушкевич (кореляція фрустрованості, агресивності і психоемоційного вигорання з рівнем освіти, 2022 р.) [50], В. Філоненко, І. Нечитайло (багатофакторний аналіз особистостей злочинців-рецидивістів, 2022 р.) [83].

«Кольоровий тест» М. Люшера, 1947 р., Швейцарія. Метод Люшера складається з 3 субтестів: 1) обираються сірі та чорні відтінки, 2) вибір з усіх 8 кольорів, 3) вибір з основних кольорів попарно, вибір з відтінків основних кольорів. В практиці використовується переважно другий субтест.

Вітчизняні науковці обирають «Кольоровий тест Люшера» для дослідження таких особливостей проживання агресії особами зрілого віку: прояви синдрому вигорання у медичних працівників (Р. Іващенко, К. Гуманець, В. Сухова, 2021 р.) [31], передумови та прояви синдрому жертви у внутрішньо переміщених осіб (В. Кердивар, В. Христенко, 2021 р.) [34], агресія та аутоагресія пацієнтів з ВІЛ (В. Огоренко, О. Гненна, 2021 р.) [51], трансформація дістресу в еустрес (О. Когут, 2021 р.) [37], прояв нейродинамічних властивостей кіберспортсменів у зв'язку із рівнем стресу, саморегуляції, адаптивності та інтелекту (Ю Луць, Г. Лук'янцева, С. Федорчук, 2023 р.) [42].

Тест «Метод Портретних Виборів» («МПВ») швейцарський вчений Л. Сонді почав розробляти у 1925 р., коли працював у лабораторії П. Раншбурга, до 1937 р. методика була повністю готова у тому вигляді, який ми знаємо зараз: фотопортрети пацієнтів вченого (Додаток А). Метод відображає авторську концепцію Долеаналізу, за якою особистість має певні тяжіння (радикали), які визначають потреби, наміри, бажання людини, і формують вибір нею діяльності, партнерів по шлюбу, друзів, схильність до

захворювань та виду майбутньої смерті. Радикали мають власну енергію, яка проявляється в емоціях, переживаннях, рішеннях, діях та вчинках людини. Кожен радикал є біологічним за своєю природою та незмінним у часі (передається генетично від предків до нащадків). Вплив сили радикалів вибудовує лінію долі людини.

На «МПВ» в емпіричних дослідженнях спираються О. Шелестова, К. Хоменко (кореляція гострого стресового розладу та ПТСР з агресією та аутоагресією, 2020 р.) [84], І. Кочарян (есенціальність та інфернальність у самоактуалізації особистості, 2023 р.) [40], М. Скляр (психосоціальні аспекти прихильності до здорового способу життя, як протидія агресивним тенденціям, 2023 р.) [69], А. Рахуба (особливості психологічного стану осіб, що потребують вторинної профілактики серцево-судинних захворювань, 2023 р.) [61]. Унікальний психодіагностичний тест «Плями» Г. Роршах, Швейцарія, опублікував у 1921 р.. Метод Роршаха розкриває та вимірює такі психічні якості особистості, як почуття, інтенсивність емоцій, наміри, думки, дії, що в цілому дає картину самопочуття респондента, його інтелекту, інтересів та ставлення до соціального оточення. В ході тестування респонденту по черзі в чітко організованій послідовності демонструються 10 карток з чорнильними плямами, 5 з них сіро-чорні, 2 – сіро-червоні, 3 – кольорові. Картки подаються в певному однаковому положенні. Респондента питають, що він бачить у плямах, всі відповіді, а також коментарі, міміку, швидкість відповідей, тощо фіксують. Далі відповіді аналізуються за структурою: 1) Локалізація, 2) Детермінанти, 3) Рівень форми, 4) Зміст, 5) Додаткові фактори [149].

Метод «Плями Роршаха» одночасно має максимальну глибину занурення до несвідомого респондентів і максимальну складність для обробки отриманих даних. У сучасній практиці емпіричні дослідження стосовно особливостей проживання агресії особами зрілого віку за допомогою цього інструменту проводять В. Каневський (розуміння динаміки цільової спрямованості в осіб із суїцидальною поведінкою для подальшої

роботи з превенції і поственції суїциду, 2020 р.) [32], О. Стуліка, Д. Складенко (тренування навичок продуктивної взаємодії зі змістами колективного несвідомого, активізація роботи трансцендентної функції психіки, 2020 р.) [77].

Комплексність та багатокомпонентність проживання агресії особами зрілого віку можна представити у вигляді **авторської моделі** (Табл. 1.2.):

Таблиця 1.2.

Теоретична модель проживання агресії особами зрілого віку

Компоненти	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Опис	Думки, переконання, настанови, правила, уявлення, цінності	Стани, почуття, відчуття	Реакції, вчинки, звички, вибори
Взаємодія компонентів	Негативні думки → емоційний стан	Емоційний дискомфорт → агресивні вчинки	Переконання → вибір реакцій
Комплексність	Вплив думок на емоційні стани та вчинки	Множинні емоційні стани	Паралельні прояви різних видів агресії
База формування	Вплив виховання + Ціннісні пріоритети	Вроджений інстинкт руйнування/ захисту + Вплив середовища	Вплив виховання + Вплив цінностей + Реакції на сучасні умови буття
Приклади	Негативні уявлення про світ	Гнів, тривога, заздрість	Агресивні реакції (вербальні, фізичні)
	Переконання про необхідність агресії для захисту	Відчуття несправедливості	Імпульсивні або продумані реакції при небезпеці
	Ціннісна заборона на напад	Відчуття безпомічності, сором	Уникання міжособистісних конфліктів, завмирання при небезпеці

Отримати коректні дані щодо внутрішньої картини агресії респондентів (когнітивні, емоційні, поведінкові маркери), з акцентом на постулатах

Долеаналізу Л. Сонді, що агресія є формою реалізації особистістю вродженого потенціалу інстинкту руйнування та/або захисту важливих для неї явищ та процесів, що цей інстинкт коригується вихованням, цінностями та сьогоденними умовами буття індивіда, що особи зрілого віку можуть проживати одночасно декілька видів агресії, на нашу думку можна за допомогою комплексу проєктивних методів та методів опитування. Методиками, які допоможуть скласти повну картину проживання агресії, ми вважаємо «МПВ» Л. Сонді, «КТ» М. Люшера, «Акцент 2-90» М. Вигдорчика за К. Леонгардом, «МБДО» М. Вигдорчика.

Висновки до розділу 1

Агресія як психосоціальний феномен розглядається науковцями як багатокомпонентне явище, на формування і проживання якого впливають інстинкти, тяжіння, генетичний спадок, гормональні сполуки, середовище перебування, приклад оточення, фрустрація, біоритми, емоційні стани, пізнавальні процеси, обрані цінності, наявні потреби, мотиви, бажання, цілі, сенси, самопізнання та самоусвідомлення особи зрілого віку.

Явище агресії пов'язане з поняттями насилля, конфлікт, делінквентна та девіантна поведінка, афект, жорстокість, ворожість, тощо, але не тотожно ним. Складність причинно-наслідкових зв'язків формування і проживання агресії потребує подальшого їх вивчення.

Агресія сприймається дослідниками неоднозначно, визначені як негативні, так і позитивні її наслідки та прояви. В негативному значенні агресія виступає в ситуаціях завдання шкоди іншим (живим чи неживим адресатам), в позитивному – як передумова виживання, розвитку, безпеки індивіда чи спільноти.

Серед особливостей проживання агресії особами зрілого віку можна зазначити, що при вродженій схильності до агресії гендер не впливає на інтенсивність проживання. Водночас, гендерні стереотипи щодо соціально-

позитивного образу жінок та чоловіків впливають на ставлення до проживання агресії адресантів та адресатів.

Високий емоційний інтелект, внутрішній локус контролю, розуміння власних цінностей та самоусвідомлення особистісних рис позитивно впливають на процес проживання агресії.

Негативний вплив на процес проживання агресії чинять особистісні риси індивіда, як вроджені, так і набуті, а також, фактори ризику зовнішнього середовища (стрес, приналежність до деструктивних груп, деструктивне робоче середовище, умови критичної небезпеки для життя, тощо).

Дистанція між адресатом і адресантом, ефект анонімності та невидимості підвищують ризик негативних форм проживання агресії.

Аутоагресія і непряма агресія у всіх їх проявах вивчені менше, ніж пряма, проявлена агресія. На нашу думку, така картина склалася через переважне ставлення до агресії як до явища, від якого потрібно захистити адресата, а це можливо за умов зафіксованого (проявленого) факту агресивної поведінки адресанта.

Найпоширенішим методом дослідження проживання агресії особами зрілого віку є опитування. Українські та зарубіжні науковці звертаються до класичних опитувальників, адаптують їх, створюють нові розробки, додають до опитування новітні технології та інструментарій інших галузей наук, які також займаються питанням діагностики та оптимізації проживання агресії. Методом опитування вимірюють способи та інтенсивність проживання агресії у стосунках пар; вивчають прояви агресії у робочому середовищі; аналізують причинно-наслідкові зв'язки проявів агресії дорослих та умов їх дитинства; вивчають гендерні відмінності проявів агресії; співставляють інтенсивність проявів прямої, непрямой, прихованої агресії у поведінкових, когнітивних, емоційних маркерах; досліджують природу нормативних переконань, що підтримують агресію; перевіряють теорію агресії незбалансованих потреб прив'язаності у осіб дорослого віку; розрізняють реактивну та проактивну поведінкову агресію; відділяють ворожість від

агресії; вирізняють механізми захисту агресивних і неагресивних осіб; вивчають форми агресії та стратегії поведінки у конфліктах; досліджують форми та прояви кібер-агресії; підбирають методи корекції агресивної поведінки. Найбільш уживаними серед опитувальників є методики Басса-Даркі, Шмішека на базі класифікації Леонгарда, Кеттела, Лірі, Гетевея та Маккінлі.

На другому місці у дослідженнях агресії стоїть метод проєктивного тестування. Використання інструментарію цього методу потребує додаткової фахової освіти у проєктивній діагностиці, що значно знижує кількість науковців, які можуть ним скористатися. За допомогою проєктивних тестів науковці діагностують рівень агресивності у різних вікових періодах людини; агресивні реакції на фрустраційні переживання та складні умови; зв'язок агресії та емоційних станів; діючі прототипні тенденції та прогноз можливості відкритої прямої агресивної поведінки; прогноз проявлення насильницьких тенденцій; передумови та прояви синдрому жертви; форми та способи проживання агресії та аутоагресії; суїцидальні тенденції та форми їх проявів. Методики, які найчастіше зустрічаються в дослідженнях формування та проживання агресії – тести Розенцвейга, Люшера, Сонді, Вагнера, Роршаха.

Менш розповсюдженими методами діагностики агресії є інтроспекція, самопостереження, вивчення продуктів діяльності, контент-аналіз, теоретичний аналіз.

Зарубіжні вчені користуються переважно сучасними розробками, створеними на базі тих наукових інституцій, до яких належать дослідники. Результати досліджень агресії за допомогою тестування на базі класичних проєктивних чи метричних методик у відкритих джерелах представлено значно менше. Ми пов'язуємо це із жорстким переслідуванням порушників авторського права, що закріплено законодавством більшості країн, де було створено відповідні класичні методики. Вітчизняні науковці в дослідженнях проживання агресії особами зрілого віку застосовують переважно класичні

методики, які були розроблені всесвітньо відомими вченими у ХХ сторіччі. Певною проблемою при використанні класичних опитувальників є наявність їх ненаукових версій у відкритому доступі на теренах інтернет, з викривленням структури та/або сенсу питань, «скороченнями», невідповідними ключами обробки/декодування даних. Діагностика способів проживання агресії може проводитися у супроводі VR/AR-технологій, MRT, fMRI, біо-технологій.

В нашому дослідженні проживання агресії ми спираємось на поняття «внутрішня картина агресії» особистості зрілого віку, що складається з таких маркерів як: 1) когнітивні (думки, переконання, настанови, правила, уявлення, судження, цінності), 2) емоційні (стани, почуття, відчуття), 3) поведінкові (реакції, вчинки, звички, вибори).

Зазвичай особа зрілого віку проявляє одночасно декілька видів агресії, паралельно чи зі зміною одним іншим, фактори внутрішньої картини агресії (когнітивні, емоційні, поведінкові) також присутні комплексно. Кожна особистість несе самостійну відповідальність за форму та інтенсивність проживання агресії. Процес проживання агресії не сталий і постійно змінюється. Саме тому його дослідження буде корисним для подальшого формування стратегій допомоги адресатам і адресантам агресії, які можна застосовувати у психологічній практиці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПРОЖИВАННЯ АГРЕСІЇ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження проживання агресії особами зрілого віку

Етапи дослідження:

1. Вибір методологічного підходу до діагностування показників проживання агресії та відповідних методик для проведення дослідження.
2. Проведення комплексного онлайн-тестування за обраними методиками.
3. Аналіз даних та підведення підсумків дослідження.

Завдання дослідження:

1. Оцінити відмінності в проживанні психоемоційного стану агресії двох фокус груп – жінок та чоловіків зрілого віку, українців. Якщо відмінності суттєві, розділити вибірку для подальшого аналізу.
2. Дослідити проживання агресії респондентами, спираючись на психодіагностичні фактори – показники агресії.
3. Виявити ключові тенденції у проживанні агресії українками та українцями зрілого віку.

Опис вибірки. Всього у дослідженні прийняло участь 90 осіб. З них 45 жінок, віком від 25 до 63 років, середній вік вибірки 44 роки; 45 чоловіків, віком від 19 до 57 років, середній вік вибірки 35 років. Респонденти на момент дослідження перебували на території України. Респондентки на момент дослідження перебували як на території України, так і закордоном.

Методики. Для виконання пунктів емпіричного завдання «оцінити відмінності в проживанні психоемоційного стану агресії жінками та чоловіками» та «дослідити показники проживання агресії особами зрілого віку» застосовано:

1. Психометричну методику «Акцент 2-90» К. Леонгарда-М. Вигдорчика [13]. Доповнена методика (88 базових, 2 додаткових питання), яка визначає 12 акцентуацій особистості. З яких до темпераменту відносяться: гіпертимність, дистимія, циклотимія, екзальтованість, тривожність, емотивність; до характеру: демонстративність, педантичність, застрягання, збудливість; до особистісного рівня: екстраверсія, інтроверсія. Акцентуації допомагають виявити як вроджені особливості «проходять» на «декларативний рівень» – відображаються у поведінці особистості.

2. Психометричний опитувальник «МБДО» М. Вигдорчика [15]. Шкали опитувальника досліджують способи, якими особистість захищається від тривоги. Кожна шкала відповідає певному паттерну, а саме: 1 – соматизація, 2 – депресія, 3 – витіснення, 4 – агресія, 5 – статеворольова ідентифікація, 6 – ригідність, 7 – обсесія, 8 – аутизація, 9 – маніакальність, 0 – соціальна дистанція. За рахунок базових шкал, а також перевірочних шкал «L», «F», «K», що відповідають за адаптацію та перевірку потенційних викривлень інформації при тестування, ми можемо дослідити вроджені аспекти агресивного потенціалу, та ведучі захисні механізми особистості, що в свою чергу впливають на вивільнення агресивного потенціалу у поведінці.

3. Проективну методику «Колірний тест» М. Люшера [139], що передбачає оцінку психологічних станів особистості у динаміці, її схильностей, намірів, потенційних переваг, особливостей поведінки за допомогою множинного послідовного вибору респондентом кольорів зі сталого «набору»: основні (зелений, червоний, жовтий, синій), додаткові (коричневий, чорний, сірий), спеціальний (фіолетовий). Вибори складаються в певну послідовність кольорів, яка розшифровується з урахуванням символізму кольору та місця його розташування в обраній респондентом послідовності;

4. Проективну методику «Метод портретних виборів» Л. Сонді [159]. При тестуванні у профілі респондента виділяється 2 плани – передній (прояв тяжінь у поточному часі, з акцентами на генетичних

потребах особистості, що відображається у її станах та поведінці) та задній (тенденції витіснених, неусвідомлених тяжінь, які можуть вийти на передній план за сприятливих умов, або через певний проміжок часу, і впливають на стани та поведінку особистості як неусвідомлений фон психологічної напруги). Л. Сонді виділяє 8 факторів (радікалів) з протилежними тенденціями: теплі стосунки (h+) / холодні стосунки (h-), домінування (s+) / підкорення (s-), моральність (e+) / аморальність (e-), демонстративність (hy+) / скритність (hy-), присвоєння інтроєктів (k+) / відмова від інтроєктів (k-), паранояльність (p+) / параноїдальність (p-), витрати (d+) / накопичення (d-), прив'язаність (m+) / відчуженість (m-). Позитивна, негативна, нульова, амбівалентна, посилена тенденція прояву факторів при тестуванні дає дослідникам інформацію про відображення тяжінь у реакціях, поведінці та станах респондента. Фактори групуються у 4 вектори: Секс-вектор «S» (фактори h, s), вектор Етики і Моралі «P» (e, hy), Его-вектор «Sch» (k, p), вектор Контактів «C» (d, m). Стимульний матеріал тесту – 48 портретів реальних пацієнтів вченого, які мали яскраво виражені особливості психіки. Портрети подаються в певній послідовності, яка включає всі 8 радикалів, процедура вибору портретів відбувається 6 разів, кожен раз респондент обирає з нової групи портретів (портрети не повторюються протягом тесту).

Показниками, що відображають проживання агресії особами зрілого віку за даними методиками є:

«Акцент2-90»: **збудливість (висока)** – відповідає за поведінкові прояви агресивності, описує наявність та вплив на поведінку Ід-тенденцій, присутню слабкість контролю над імпульсами; **гіпертимність (висока)** – прямо корелює з рівнем вербальної агресії (за методикою К. Леонгарда-М. Вигдорчика);

«МБДО»: **висока 4 шкала** – відображає тенденції, що походять з Ід і несуть агресивний заряд; **висока 6 шкала** – відображає ступінь паранояльності, що дає силу стійкого спротиву тиску зовнішнього середовища; **висока 9 шкала** – відображає прояви маніакальності, наявність

заперечення, як ведучого психічного захисту, схильність до вербальної агресії; **5 шкала (висока для жінок і низька для чоловіків)** – відображає тенденції до труднощів у міжособистісних стосунках і невластиві статевим ролям поведінкові підкреслено агресивні (для жінок) та інфантильно-вередливі (для чоловіків) прояви (за методикою М. Вигдорчика);

«Колірний тест»: **червоний колір (3й)** – символізація тяжіння до спонтанної самореалізації: агресивність, нестримна активність, збудження; **чорний колір (7й)** – символізація протесту: вибухова сила, бажання змінити поточні обставини за допомогою агресії, непримиренність, боротьба із тиском, що чинить середовище (за методикою М. Люшера);

«Портретний тест»: **s-plus** – садистичний радикал: домінування, руйнування, вроджені схильності до завдання тілесних ушкоджень адресату, насилля, пряма вербальна агресія; **e-minus** – радикал епілептоїдності: конкурентність, злонамірність, злопам'ятність, мстивість, заздрість, схильність до створення прямих та опосередкованих умов негативного впливу на адресата, свідоме порушення правил, схильність до пліток та наклепів; **m-minus** – радикал соціальної дезадаптації: відстороненість, ворожість, вроджена схильність саботажу та ігнорування групових правил, уникання розмов, відмова від надання пояснень; **k minus** – радикал самодеструкції: схильність до само-обмежень та аутоагресії (за методикою Л. Сонді).

Етап 1. Для формування якісної програми психологічної допомоги проживання агресії необхідне емпіричне дослідження особливостей неоднорідного феномену психологічної агресії. Феномен складається з вроджених і набутих якостей людини, має прояви у когнітивному, емоційному, поведінковому аспектах та впливає на тілесні зміни (через соматизацію не проявленої агресії), тож, необхідно дослідити взаємозв'язки вродженого агресивного потенціалу особистості і способів його маніфестації. Для виконання цієї задачі, згідно принципам архітектоники особистості, ми вважаємо необхідним використовувати метод комплексної психодіагностики,

яка б включала методики декількох рівнів. А саме: підсвідомого (де відображаються інстинкти та потяги), міжсвідомого (де відображається рівень ціннісних станів – “Я-концепція” і формується комплекс психологічних захистів «Я-концепції») і декларативного (власне поведінка, самооцінка, самоусвідомлення респондентів). Метод комплексної діагностики допомагає викрити розбіжності між декларацією та реальною картиною проживання агресії, а також, співставити декларативний рівень з несвідомим і окреслити показники впливу вроджених факторів агресивного потенціалу на форми проживання агресії особами зрілого віку.

Як зазначають науковці О. Васильченко, Т. Жданова: «особистість можна досліджувати у двох напрямках: вшир і вглиб. У першому випадку аналізуються різні блоки властивостей і якостей особистості – інтелектуальних, сенсомоторних комунікативних, тощо, а також взаємозв'язки між ними. У другому – вивчаються різні рівні організації цих властивостей та якостей. Так, для особистісних властивостей можна виділити як мінімум рівні організації: декларативний та несвідомий» [27]. Т. Жданова також акцентує увагу на тому, що інтерпретація показників лише декларативного характеру не дає повної достовірної картини особистості людини через складність і неоднозначність проявів несвідомого у поведінці, й необхідно застосовувати валідні методики, що відображають всі рівні [26].

Серед сучасних вітчизняних науковців вперше психодинамічний підхід до діагностики використовує М. Вигдорчик. У дисертації «Методи психодинамічної психодіагностики в комплексному медичному огляді моряків» дослідник дає модель формування поведінки особистості, що охоплює несвідоме, міжсвідоме та декларативне (рис. 2.1.) [12].

Надалі науковець називає такий діагностичний підхід «Інтегральна інструментальна психодинамічна діагностика» (ІПД), і у 1993-2003 роках створює комп'ютерну технологію «Інтегратор», призначену для всебічного дослідження психічних особливостей індивідів на базі методик Л. Сонді, К. Леонгарда, М. Люшера, Р. Кеттела, В. Шутца, з додаванням «Методу

Багатостороннього Дослідження Особистості» («МБДО»), – авторської адаптації для вітчизняного середовища методики С. Хатауея та Дж. Маккінлі (MMPI).



Рис. 2.1. Психодинамічна модель формування поведінки індивіда

Такий підхід до психодіагностики підкріплює класична психодинамічна психоаналітична теорія З. Фрейда, з акцентом на несвідомому, як чиннику впливу на когніції, емоційні стани та вчинки індивіда.

О. Васильченко, Т. Жданова ґрунтуючись на вивченні наукових робіт М. Вигдорчика вирізняють наступні принципи його авторського підходу:

«Принципи Інтегральної інструментальної психодинамічної діагностики:

1. Спостережувані властивості особистості є вторинними стосовно їхніх несвідомих мотивів;
2. Подібність показників шкал утворюють провідні тенденції, які

формують основний спосіб поведінки та за певних умов є дезадаптуючими для респондента;

3. Жодна з психодіагностичних методик не дає більш ніж 70% достовірності прогнозу поведінки респондента. Підвищення рівня достовірності можливе лише в разі застосування пакета методик, що апелюють до різних рівнів особистості;

4. Психодинамічний підхід розглядає шкали методик як динамічні сили, що діють всередині особистості, мають своє джерело, спосіб проявлення і мету. Динамічні сили є засобом реалізації несвідомих потреб;

5. Інтегральний підхід до інтерпретації різнорівневих методик дає змогу знизити роль усвідомлених викривлень, які вносить респондент;

6. В основі групи шкал або в основі шкали виокремлюється період їхнього становлення на рівні ППРД (Парціальних потягів раннього дитинства);

7. Шкалам відповідають аналогії в біологічному світі. (Вектори Сонді: Sex вектор = агресія, P вектор = захист, Sch вектор = Его-цензура);

8. Шкали відображають способи захисту від базальної тривоги, і це розглядають як маневри Его, що, своєю чергою, є способами поведінки індивіда;

9. Психодинамічний підхід розглядає взаємодію шкал на рівні їхньої неусвідомлюваної частини, що дає діапазони людських реакцій;

10. Джерела потреб є генетично зумовленими і представлені як доміантними, так і рецесивними генами.» [10, с. 264].

Таким чином, концепція і принципи ШПД підкріплюють нашу думку про необхідність використання методу комплексного підходу у дослідженні проживання агресії.

З урахуванням вищезазначеного, надаємо **авторську модель комплексного проживання агресії** особами зрілого віку, на базі факторів психодіагностичних методик інтегрального психодинамічного підходу (рис. 2.2.):

Модель комплексного проживання агресії особами зрілого віку

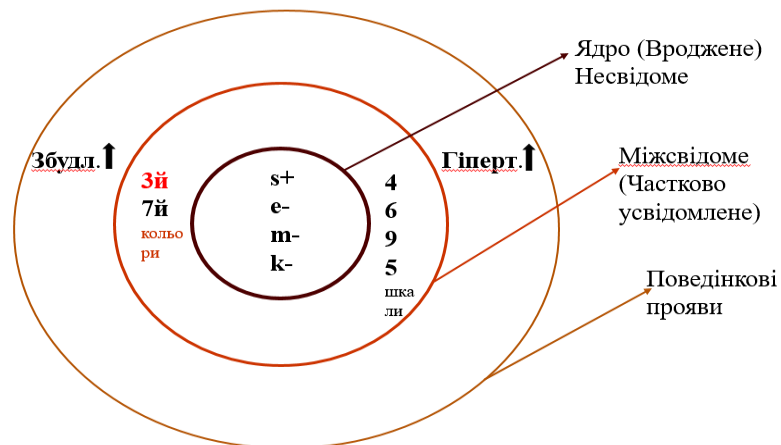


Рис. 2.2. Модель проживання агресії на базі психодіагностичних факторів

Етап 2. Згідно вищезазначеному, для виявлення показників проживання агресії особами зрілого віку ми робимо комплексне тестування пакетом методик, де «Метод Портретних Виборів» Л. Сонді відображає несвідомий рівень; «Кольоровий Тест» М. Люшера, «Метод Багатостороннього Дослідження Особистості» М. Вигдорчика, – міжсвідомий рівень, «Акцент 2-90» М. Вигдорчика за К. Леонгардом, – декларативний рівень.

Дослідження проживання агресії респондентами проводилося онлайн, на ресурсі «Консул-навігатор» [38]. Респонденти проходили методики у такій послідовності: 1. Сонді, 2. Люшер, 3. Сонді, 4. Акцент-2-90, 5. Сонді, 6. МБДО. Тест Сонді проводиться тричі для аналізу психодинамічної картини несвідомого, виявлення ключових тенденцій, «джерел» агресії та інших вроджених супутніх агресії компонентів (приклад відображення даних у профілю респондента у Додатку Б).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Етап 3. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 26.0 for Windows та пакета програм Microsoft

Office for Windows XP Professional, Google Workspace. Консолідація даних тестування здійснювалася за допомогою «Консул-Навігатор».

Вибірка була розділена на дві частини, за гендерною ознакою.

Для виконання завдання емпіричного дослідження «виявлення ключових тенденцій у проживанні агресії» було застосовано математично-статистичний аналіз.

Математично-статистичний аналіз. Отримані результати були оброблені послідовно за допомогою:

1) варіаційного аналізу (для виділення головних показників проживання агресії респондентами);

2) t-test (для перевірки статистично значущих відмінностей між жіночою та чоловічою вибірками за критерієм Стьюдента);

3) кореляційного аналізу (для дослідження зв'язків між головними показниками та інтерпретації форм проживання агресії)

4) факторного аналізу (для визначення та інтерпретації ансамблей факторів, які діють на різних рівнях психіки респондентів, аналіз головних компонент).

Варіаційний аналіз. Жіноча вибірка. При аналізі середніх даних вибірки жінок привертають увагу підвищені для даної вибірки показники Першої та Другої шкал «МБДО» (1 шкала – символізація над-контролю, 2 шкала – символізація ситуативної тривожності), одночасне підвищення цих шкал вказує на низьку здатність респонденток до витіснення. Ці підвищені шкали в свою чергу впливають на відносне зниження показників Третьої шкали, яка відповідає за здатність вільно виявляти емоції, проявляти безпосередню, не відстрочену, реакцію на події. Таким чином підвищена пара першої та другої шкал вказує на пригнічення афекту, депонування агресії і, як наслідок, соматизацію наявних тривог респонденток.

Показник Четвертої шкали «МБДО» (символізує агресію та її прояви) також підвищений, що у поєднанні із показниками 1, 2 шкал вказує на проживання агресії респондентками через: психологічний тиск на їх близьке

оточення у вигляді пасивної агресії; підкреслення своїх соматичних симптомів, як способу привернення уваги та скиду психологічної напруги; превалюючу вербальну форму агресії, з претензіями, критикою, висловлюванням незадоволення незалученістю близьких у вирішення проблем. Також, показник Четвертої шкали (58,4) вказує на стан хронічної дезадаптації представниць вибірки (Додаток В).

Підвищені показники Шостої, Сьомої, Восьмої, Дев'ятої, Нульової шкал «МБДО» в комплексі із показниками Першої, Другої, Четвертої шкал «МБДО» свідчать про превалювання межових станів у жінок, де наявні і психотичні і невротичні симптоми (наприклад, за наявності obsesивних думок, невизначеність тисне, і з'являється потреба у прогнозі ситуації (7 шкала), це вирішується за рахунок створення ритуалів, що заспокоюють (8 шкала), на кшталт коупінгів уникання проблем через шопінг, паління, алкоголізацію, скарги на життя, невпорядковані контакти (9 шкала), одночасно приростає ригідність, яка дає погляд на проблемну подію, що потребує вирішення, через призму власних концепцій (6 шкала), що призводить до викривленого (однобокого) сприйняття реальності (8 шкала), що породжує ворожість і соціальну дистанцію (0 шкала), де агресія не може усвідомлено помічатися та проживатися (4 шкала), і в цілому такий комплекс дає знижений рівень енергії, посилення депресивних тенденцій та соматизацію (1, 2 шкали).

Показники «Збудливість» та «Екзальтованість» в «Акцент 2-90» свідчать про схильність жіночої вибірки до немотивованої (імпульсивної) агресії, та пред'явленню таких вимог до оточення, що відірвані від реальності.

Комплекс показників «Емотивність», «Застрягання» та «Демонстративність» вказує на звуження соціальних ролей, обмеження проявів конструктивного самовираження, превалювання емоційності над раціональністю, відчуття нездійсненності планів у питаннях самовизначення, в цій групі показників підкреслюються емоційна нестійкість, вразливість

вибірки, зниження рівня впевненості та конструктивної оцінки поставлених життєвих цілей.

У порівнянні варіаційного аналізу чоловічої та жіночої виборок за Сонді-тестом можемо визначити більший «розброс», неоднорідність показників жіночої групи, що свідчить про хаотичні процеси у їх несвідомому, емоційну деструкцію, нездатність структурувати невизначеність; за рахунок цього дані Сонді-тесту жінок-респонденток вибірки менш показові для аналізу агресивних тенденцій, ніж Сонді-тест чоловіків-респондентів.

Варіаційний аналіз. Чоловіча вибірка. Зазначаємо, що чоловіки окрім показників по Сонді мають більшу одородність показників і за методиками «МБДО» та «Акцент 2-90» (Додаток Г).

При оцінці даних варіаційного аналізу звертає на себе увагу підвищене значення Першої шкали «МБДО», що розглядається як підвищення контролю над своїми проявами, блокада спонтанного реагування, стримування, невдоволення наявним становищем, дратівливість, конфліктність із дрібних незначних приводів.

Відносно підвищені показники Шостої та Восьмої шкал «МБДО» вказують на схильності відстоювання своєї думки, впертості, дій, що виходять не стільки із зовнішніх вказівок, скільки з особистого розуміння ситуації.

Підвищення Дев'ятої шкали в комплексі із Четвертою шкалою свідчать про високий потенціал агресії, який міг би розгорнутися у активні дії, проте «зв'язується» Першою шкалою, і дає потенційні тенденції до соматизації та obsesивності, що підтверджується підвищеною Сьомою шкалою.

Знижені показники «Застрягання» та «Гіпертимності» вказують на інфантильні тенденції та зниження рівня життєвої енергії, потенційно, як наслідку стримування спонтанних проявів агресії та неможливості вільного самовираження у поточних умовах життя.

Підвищення показників h_u мінус і p плюс вказують на нереалізовану потребу у власній значущості, приховування справжнього ставлення до поточної ситуації.

Незначне підвищення середнього показника h плюс відображає тенденції до пошуку середовища, де респонденти за рахунок контактів із схожими по цінностям людьми, відчували б себе прийнятими. У глибинному сенсі цей показник свідчить про потребу у безпеці (виживання у стаї має більше шансів ніж одиночне).

Обидві вибірки показують однорідність за показниками соматизації.

Критерій Стьюдента. Після поділу вибірки за гендерною ознакою на дві окремі групи, досліджуємо різницю між чоловічою та жіночою виборками, на основі критерія Стьюдента, який показує достовірність відмінностей між факторами обраних для дослідження методик (Додаток Д).

Ми бачимо, що є значущі відмінності між фактором «L» методики «МБДО», який відповідає за соціальну нормативність, та відображає щирість чи брехню при наданні відповідей. Значення «L» у Стьюденті свідчить про те, що на показники середніх значень, отриманих у варіаційному аналізі чоловічої та жіночої групи, відповідно, впливає ступінь відвертості респондентів та свідомих викривлень інформації при відповідях. Чоловіки-респонденти давали більше викривлень через вищу схильність задовільняти соціальні очікування (дивимося «L» = 52,5 у варіаційному аналізі) та намір створити позитивне враження, що свідчить про більшу «пласкість», «примітивність» їх психічних захистів, і меншу психічну гнучкість, ніж у жінок-респонденток (дивимося «L» = 44,7 у варіаційному аналізі).

Також, привертає увагу різниця у значенні «K» методики «МБДО» (фактор рівня соціальної адаптації, ставлення до оточуючих, середовища, показник визнання конфліктів). Значення «K» у Стьюденті свідчить про те, що чоловіки-респонденти «витісняють», заперечують конфлікти, підпорядковуються вимогам середовища (дивимося «K» = 56,1 у

варіаційному аналізі), респондентки (дивимося «К» = 50,1) схильні до визнання конфліктів і суперечок із середовищем.

За показниками фактору «F» (конформність) та Шкал 1 (соматизація), 2 (депресія), 3 (істерія), 4 (агресія), 5 (баланс статевих ролей), 6 (ригідність), 7 (обсесія), 8 (аутизація), 9 (гіпоманія), 0 (соціальна інтроверсія) методики «МБДО» достовірних відмінностей не виявлено. Це вказує на те, що у чоловіків та жінок досліджуваних виборок присутня різна внутрішня установка на проходження процедури тестування, і жінки досліджуваної групи готові відвертіше проявляти свої особистісні риси та щиро, відкрито описувати наявні проблеми.

З методики «Акцент 2-90» за критерієм Стьюдента ми бачимо наявні достовірні відмінності по показнику «Застрягання». Жінки обраної вибірки мають більшу впертість, цілеспрямованість, вмотивованість до результативних дій. Відповідно, знають, чого хочуть, і мають більше розвинене (у порівнянні із чоловіками обраної вибірки) честолюбство. Зниження рівня «Застрягання» у досліджуваної групи чоловіків можна розглядати як певну інфантильність, що прямо корелює із вищезазначеним показником «К» з «МБДО». Чоловіки вибірки не можуть сформулювати конкретні предметні цілі, та не розуміють власних бажань.

Також наявна висока достовірність відмінностей по «Емотивності». У жінок досліджуваної вибірки вона значно вища, що співпадає із гендерно обумовленими особливостями психіки (природня базова емотивність жінок в контексті емпатії та здатності переживати ширший спектр емоцій в нормі більша за чоловічу (нижня межа норми для жінок дорівнює верхній межі норми для чоловіків), що є показником здорової адаптації ЦНС та адекватних нейропроцесів).

«Тривожність», «Демонстративність», «Циклотимність» та «Екзальтованість» також показують на достовірні відмінності, обумовлені гендерною ознакою досліджуваних груп (у жінок всі перелічені фактори є природньо вищими). Жінки досліджуваної вибірки мають більше переживань

за поточні обставини та майбутнє, більше відреагування через страхи, ширший рольовий діапазон для соціального самовираження, частіші та амплітудніші коливання настрою, інтенсивнішу динаміку переживань та більшу ємкість внутрішнього світу.

«Збудливість» вказує на достовірні відмінності, що базуються на різності проживання агресії чоловіками та жінками. У жінок природньо, в нормі, агресія (сила Ід) виходить одразу «на поверхню психіки», в поведінку, не зберігаючись, не накопичуючись в Его. У чоловіків в нормі сила Ід блокується Супер-Его, створені ним обмеження та заборони ускладнюють проходження інстинкту руйнування у поведінку, і в Его розгортається боротьба між Супер Его та Ід, що призводить до накопичення психічної напруги. Показники «Збудливості» для досліджуваної жіночої виборки трохи підвищені, а для чоловічої трохи знижені, що прояснюється даними по показникам «L» та «K», і «Застряганню». Респонденти чоловіки мають менше внутрішніх причин для проявлення агресії, більше внутрішніх обмежень, більше контролюють прояви агресії, а також маскують агресію від оточення. Жінки-респондентки схильні до агресивних поведінкових проявів. Слід також зазначити, що рівень показника норми фактора «Збудливість» у чоловіків в 1,25 разів вищий, ніж у жінок.

За факторами «e+» та «e-» Сонді, чоловіча вибірка схильна більше приховувати, блокувати, контролювати прояви агресії.

З факторами «d+» та «d-» Сонді бачимо вищий рівень показників у чоловіків, нижчий у жінок, що означає схильність чоловіків-респондентів до пошукової активності, частій зміни контактів, поверхневого спілкування із широким колом контактів, частих та великих матеріальних витрат. При цьому у групи жінок-респонденток знижені показники по фактору «d+» свідчать про заблокований механізм стишення тривоги через пошукову активність та компенсаторні розтрати, що навпаки в нормі було б притаманне такому типу виборки (межовому за вищепереліченими ознаками).

Показники «Колірного тесту» Люшера не було включено до статистичного аналізу за причини його вираженої орієнтованості на ситуативний емоційний стан, і, як показало емпіричне дослідження, для опису характеристик вибірок значення цих даних є дискусійним.

Підсумовуючи, вибірки відрізняються переважно за природніми, гендернопритаманними, якостями респондентів. Головною ознакою чоловічої вибірки є інфантильні тенденції, жіночої – вимогливість та тенденції до поведінкового відреагування агресії.

Кореляційний аналіз. Жіноча вибірка (Додаток Е). Шкала 4 «МБДО» (агресія) додатно корелює із шкалою «F» «МБДО» (конформність), показник 417**, що свідчить про суттєвий вплив норм і правил середовища на стримування проявів агресії; шкалою 2 «МБДО» (депресія), показник 380*, що вказує на зв'язок між пригніченим станом і наявністю агресивних тенденцій у респонденток; шкалою 6 «МБДО» (ригідність), показник 309*, говорить про те, що при поєднанні цих факторів респондентки мають зосередженість на власній правоті, знижену гнучкість у прийнятті точки зору інших; шкалою 7 «МБДО» (обсесія), показник 483** вказує на активацію тривоги та прокручування негативних нав'язливих думок при наявності агресивного потенціалу; шкалою 8 «МБДО» (аутизація), показник 332*, що вказує на відстороненість респонденток від світу, переживанні агресивного потенціалу насамоті, і накопичення вибухового Ід-заряду, що буде проявлятися імпульсивно і непередбачувано. Від'ємна кореляція із «Гіпертимністю» з «Акцент 2-90» (показник -295*) вказує на зниження рівня життєвої енергії респонденток за наявності непрожитих емоцій агресивного спектру, на зниження шкідкості реакції та погіршення здатності до багатозадачності. Поєднання із «Циклотимністю» (додатна кореляція, 423**) дає підвищення коливань настрою при необхідності відступити від цілей, негативну реакцію на зміну планів, нестійкість у довгострокових цілях при невдачах. Додатна кореляція із «Дистимією» (503**) показує на значне накопичення відчуття невпевненості у майбутньому, страхів та тривог,

викривлення життєвої концепції в бік негативу, невдач та відчуття «важкості життя», що буде впливати на комунікацію з оточенням, появу претензій та негативних проєкцій. Додатна кореляція з «Екзальтованістю» (297*) впливає на тенденції фокусуватися на зовнішньому світі, подіях як на таких, від яких треба захищатися. Від'ємна кореляція і «Інтроверсією» свідчить про можливість проявів агресії у екстравертивних респонденток, про пригнічення агресивних тенденцій респондентками із інтровертивністю (-313*). Від'ємна кореляція з «е_плюс» тесту Сонді вказує на відсутність конкуренції, наявність внутрішніх заборон та пригнічення провів агресивних тенденцій у респонденток з навченими патернами піклування та турботи про оточення, а також, на зворотній ефект у респонденток з високим вродженим рівнем агресії: фокусація на власних потребах вище, ніж на оточенні, здатність відстоювати свою позицію, схильність до прийняття жорстких рішень (показник -390**).

Поєднання показників шкали 6 «МБДО» із шкалою 9 «МБДО» (428**), шкалою 8 «МБДО» (740**), шкалою «F» «МБДО» (611**), «Екзальтованістю» (492**), «Збудливістю» (372**) говорить про формування кола соціальної активності респонденток на базі їх переконань, цінностей, сталих концепцій, формування стилю комунікації з акцентом на обміні матеріалом внутрішнього світу, про обмеженість проявів агресії «колом своїх», схильність до пасивної агресії та імпульсивних проявів агресії у комунікації, про жорсткість у відстоюванні своїх кордонів, прямуванні до цілей, про впертість та негнучкість. Від'ємна кореляція 6 шкали із шкалою «L» (-372**) підтверджує ненормативність поведінки респонденток для соціума, відсутність соціально очікуваної «м'якості», гнучкості та неконфліктності.

Додатна кореляція 9 шкали із 6, 8 (показник 342*) шкалами та «Гіпертимністю» (показник 350*) підтверджує попередні висновки, а також показує взаємозв'язок здатності до соціалізації та наявного рівня життєвої енергії.

Від'ємна кореляція «Гіпертимності» та шкал «F» (-311**), 2 (-394**), 4 (-295*), «Тривожності» (-354*), «Дистимії» (-509**) вказують, що у респонденток з високим рівнем життєвої енергії, екстравертивних, соціалізованих, схильних до розмовної активності буде знижений рівень агресивних проявів та взагалі, агресія буде виливатися, а не накопичуватися. Сприйняття світу та поточних обставин відбувається через призму «я справлюся», респондентки мають в результаті позитивний погляд на світ, що надалі впливає на зниження тривожності, відсутність депресивного фону. Також, низька конформність і висока енергійність передбачають відстоювання своїх пріоритетів, і «проявлену» агресію, що виключає перенос афекту у часі, і підкріплює стан впевненості та оптимізму. Вищеописані тенденції будуть зворотніми для респонденток із низькою гіпертимністю.

Показники по Сонді для жінок ми розглядаємо через «плюс_фактори», «мінус_фактори» в даному випадку корелюють «дзеркально», і окремо розглядати їх недоцільно. Наприклад, наявність від'ємної кореляції «е_плюс» та шкали 4 «МБДО» у вибірці означає ідентичну додатну кореляцію між цими факторами. Для даної вибірки показник від'ємної кореляції -390** свідчить про внутрішню заборону власних проявів агресії у жінок, орієнтованих на соціальні норми моралі та етики. Для жінок з відповідним «е_мінус» навпаки властиві поведінкові прояви, на кшталт мстивості, злопам'ятності, зловтіхи, заздрощів, висловлювання претензій у комунікації.

Чоловіча вибірка (Додаток Ж). Картина додатної кореляції між 4 шкалою «МБДО» і шкалами «F» (542**), 1 (417**), 2 (472**), 3 (508**), «Педантичністю» (389**) вказує на стримання респондентами вибірки агресивних проявів під впливом соціальних норм та правил, внаслідок наміру бути прийнятими, залученими у їх соціальне коло, підпорядкування ustalеним правилам середовища. Внаслідок цього з'являються тенденції соматизації агресивного потенціалу, погіршення здоров'я, появи депресивного фону, невпевненості у собі, тривожності, на фоні заперечення складнощів та тригерів, що викликають агресію. Заперечення може

супроводжуватися інфантилізацією, регресом у дитячі стани при наявності провокуючих агресію подій. Від'ємна кореляція із шкалою «К» (-330*), і додатна із шкалами 0 (316*), 7 (419**), 8 (598**) «МБДО», «Дистимією» (444**), «Екзальтованістю» (332**) свідчить про дезадаптацію у соціумі, накопичення досвіду сприйняття світу, як складного та ворожого, з опорою на суб'єктивні умозаклучення та переживання, відгороженість від світу та відчуття незрозумілості оточенням. Одночасно, респонденти схильні до «приховування» рис, що вбачаються ними негативними, в тому числі й до «витіснення» агресії. Додатна кореляція шкал 4, 9 (527**) та «Збудливості» (384**) підтверджує, що чим вищий вроджений агресивний потенціал (4 шкала), тим вищий поведінковий компонент прояву агресії, в тому числі у соціальних контактах.

Поєднання показників 6 шкали із «Циклотимністю» (624**), «Збудливістю» (647**), «Екзальтованістю» (608**) у додатній кореляції говорить про посилення агресивних тенденцій та жорсткості у відстоюванні суб'єктивно-важливих принципів, а також про дисбаланс переживань та посилення коливань настрою, і за рахунок цього погіршення якості та зниження кількості адекватних рішень.

В Сонді «e_мінус» помірно від'ємно корелює із «Тривожністю» (показник -299*), додатно із шкалою «К» (300*), «h_плюс» (262*), «s_плюс» (322*), що свідчить про превалювання логіки та честолюбних мотивів над почуттями; потенціал вибірки впевнено відстоювати свої кордони, але робити це не у прямій конфронтації, а методами виміряного, прорахованого тиску, побудови планів із «холодною головою»; лідерство по типу «сірого кардиналу», з побудовою відданості у «наближених» осіб, і створенням соціально-позитивного образу себе.

Цікаво проявляється помірна додатна кореляція «m_плюс» Сонді та віку (264*) респондентів, чим старший вік респондентів, тим більше в них оральності (потреби у розмовах, схильностей до алкоголізації чи паління, заїдання стресу). Оральність за концепцією Сонді також відображає прояви

вербальної агресії. Від'ємна кореляція із шкалою 7 «МБДО» (-290*) вказує на оральність, як спосіб зняття психічної напруги від тривожності. Додатна кореляція із «d_мінус» вибірки (408**) говорить про важливість для респондентів такого оточення, яке могло б розуміти та приймати їх особистісні риси, було б «оточенням своїх». Респонденти будуть зберігати та оберігати зв'язки з цим оточенням, одночасно, саме в цьому колі людей буде проявлена і їх вербальна агресія. Агресію може викликати власне оточення, або респонденти будуть «приносити» накопичений заряд, викликаний іншими, в будь-якому разі «свої», за відчуттям представників вибірки, здатні «вмістити» негатив, витримати напругу агресії вибірки, контейнерувати агресивний потенціал респондентів.

Можемо помітити, що чоловіча вибірка має більше кореляцій у методиках міжсвідомого та декларативного рівнів. Показники підсвідомого рівню Сонді, що відповідають за вроджену агресію, підкріплюють один одний, одночасно залишаються «відокремленими» від інших рівнів, що може свідчити про напрацьовані психологічні захисні механізми у респондентів.

Факторний аналіз (Аналіз головних компонент). У факторному аналізі ми виділяємо такі ключові компоненти, які можуть характеризувати, описати, вибірку. Послідовність факторів – це градація властивих вибірці рис, від тих, що будуть проявлені першочергово, у поведінці (Фактор 1), до тих, що не зможуть пройти на поведінковий рівень, але будуть впливати через несвідоме на формування поведінки та усвідомлених реакцій (Фактор 4). Також послідовність факторів є послідовністю проявів рис респондентів у часі – після «реалізованості» рис Фактору 1, включаються риси Фактору 2, далі Фактору 3, далі Фактору 4. З урахуванням, що останні риси можуть залишитися на рівні підсвідомості.

Компоненти **жіночої вибірки** представлені у Таблиці 2.1. Ми бачимо, що при первинному факторному аналізі показники «МБДО» створюють щільну групу, займаючи собою більшу частину Фактору 1.

При цьому виділяються показники шкал 2, 6, 7, 8 «МБДО», що вказують на превалювання психотичного стилю реагування вибірки. Підтвердження такого стилю реагування ми бачимо і в показниках варіаційного аналізу.

В показниках методики «Сонді» у Факторі 1 не відображається напруженість підсвідомого рівня, і навпаки, в четвертому факторі, саме ці показники виділяються, що свідчить для нас про коректність проведення аналізу, за принципами першочерговості проявлення поведінкових показників агресії по співвідношенню до глибинних, несвідомих.

Таблиця 2.1.

Факторний аналіз, жіноча вибірка

Матриця компонентів				
	Компонент			
	1	2	3	4
Вік	-0,235	0,139	-0,171	0,054
L	-0,417	-0,203	0,045	0,691
F	0,747	0,192	-0,02	-0,075
K	-0,602	-0,364	-0,117	0,229
M 1	0,458	-0,471	0,336	0,304
M 2	0,722	-0,388	-0,064	0,292
M 3	0,515	-0,484	0,419	0,274
M 4	0,555	-0,285	-0,051	-0,272
M 5	-0,196	-0,18	-0,156	-0,362
M 6	0,732	0,274	0,24	-0,093
M 7	0,857	-0,093	-0,003	0,095
M 8	0,786	-0,009	0,159	0,12
M 9	0,13	0,317	0,59	-0,209
M 0	0,58	-0,048	-0,487	0,163
Гперт	-0,352	0,445	0,471	-0,065
Застр	-0,015	0,448	-0,209	-0,041
Емот	0,27	0,604	-0,045	0,54
Педант	0,281	0,568	-0,355	0,258
Трив	0,54	0,315	-0,597	0,096
Циклот	0,782	0,203	0,226	-0,168
Демонстр	-0,212	0,139	0,549	-0,241
Збудл	0,464	0,203	0,032	-0,47
Дистим	0,437	-0,403	-0,374	-0,394
Екзальт	0,603	0,218	-0,007	0,085
Інтров	-0,234	0,011	-0,428	0,186
h1_pl	-0,083	-0,32	0,038	0,179
s1_pl	-0,222	0,183	0,24	0,125
e1_pl	-0,272	0,446	-0,112	0,169
hy1_pl	0,233	-0,154	0,241	-0,072
k1_pl	-0,141	0,034	-0,194	-0,402
p1_pl	0,112	-0,277	-0,282	-0,131
d1_pl	0,264	0,116	0,253	0,524
m1_pl	0,02	-0,122	0,044	0,169

Метод виділення факторів: метод головних компонент.
Видобуті компоненти - 4.

Розбивати щільну групу взаємопов'язаних показників не є доцільним і методологічно вірним, тому, ми провели другий факторний аналіз,

використовуючі тільки значущі фактори «МБДО», і з опорою на показники поведінкового рівню методики «Акцент». (див. Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Факторний аналіз 2, жіноча вибірка

Матриця компонентів				
	Компонент			
	1	2	3	4
L	-0,454	0,572	0,191	-0,325
F	0,772	-0,094	-0,09	-0,037
K	-0,63	0,38	0,111	0,26
M_1	0,446	0,756	-0,266	0,075
M_2	0,696	0,429	0,348	-0,019
M_3	0,504	0,755	-0,255	0,027
M_4	0,566	0,027	0,057	0,509
M_6	0,76	-0,134	-0,278	-0,286
M_7	0,858	0,169	0,182	-0,048
M_8	0,795	0,16	-0,026	-0,187
M_0	0,573	-0,056	0,688	-0,177
Трив	0,529	-0,362	0,401	-0,075
Циклот	0,779	-0,129	-0,366	-0,035
Збудл	0,481	-0,371	-0,42	0,323
Дистим	0,448	0,01	0,325	0,729
Екзальт	0,581	-0,227	0,015	-0,315
Метод виділення факторів: метод головних компонент.				
Видобуті компоненти - 4.				

У **Факторі 1** бачимо конфлікт між ненормативністю, відчуттям власної «особливості» в негативному сенсі («L») і конформністю, підпорядковуваністю правилам соціуму («F»); ригідність, впертість, схильність до формування жорстких світоглядних концепцій (Шкала 6); соматизацію (Шкала 1), тривожність, obsesивність, невротичність (Шкала 7), аутизацію, відстороненість від світу, занурення у власні переживання, відчуття незрозумілості оточенням (Шкала 8), перепади настрою, неможливість зконцентруватися, зробити вибір та утримувати ціль довгостроково у фокусі («Циклотимність»), виходячи з описаних компонентів, фактор можна назвати **«Невротична стагнація»**.

Фактор 2 «Вимушена нормативність»: соціальна нормативність («L») як спосіб «завоювати місце під сонцем» та стишити тривожно-депресивний фон і незадоволеність життям (Шкала 2), вимушене

підлаштовування під норми, утискання власної сили агресії (Шкала 4) одночасно призводить до соматизації переживань (Шкала 1), і посилює заперечення наявних проблем (Шкала 3), що накопичує інфантильні регресивні тенденції, і знову посилює соматизацію, так як проблеми залишаються невирішеними, і умови продовжують тиснути. У другому факторі нормативність приходить на зміну ненормативності вибірки у першому факторі, що підтверджує концепцію проживання рис-характеристик факторів у певній часовій послідовності, після прояву ненормативності не відбувається соціальної адаптації, що підштовхує вибірку на пошук нових поведінкових форм, але стан фрустрації зберігається і накопичується.

Фактор 3 «Дистантність»: соціальна ізоляція, вибудовування чи відчуття стіни між власним світом та середовищем перебування (Шкала 0), в доповненні «Тривожності», яка впливає на якість концентрації, швидкість прийняття рішень, можливість провести адекватну самопрезентацію, яка спричиняє формування фобій, в тому числі – соціофобії, або страху контактів, поглиблюють фрустрацію та локалізують переживання особистості, вона ніби «замкнена в самій собі». Від’ємна «Збудливість» вказує на поступове зниження тенденцій до спротиву обставинам і посилення відгороженості від світу. Рівень життєвих сил та цікавості до життя з такими показниками теж знижується.

Фактор 4 базується на двох компонентах – агресії (Шкала 4) та відчутті безрадісності, важкості життя, через складні життєві обставини («Дистимія»), їх взаємовплив і взаємодоповнення дає назву **«Агресія, як захист від фрустрації»**.

Факторний аналіз чоловічої вибірки ми проводимо за алгоритмом, ідентичним аналізу жіночої. Первинні компоненти факторного аналізу чоловічої вибірки представлені у Додатку К.

Показники «МБДО» знов створюють щільну групу, що дає нам привід зробити ще один факторний аналіз, з вибіркою ключових показників (див. Табл. 2.3.):

Факторний аналіз 2, чоловіча вибірка

Матриця компонентів				
	Компонент			
	1	2	3	4
М_5	0,447	-0,376	-0,05	0,374
М_6	0,804	0,318	-0,032	0,106
М_7	0,816	-0,08	-0,259	0,054
М_8	0,908	0,106	-0,245	-0,01
М_9	0,615	0,443	0,043	-0,019
М_0	0,656	-0,468	-0,229	-0,364
Гіперт	-0,094	0,847	0,098	0,108
Застряг	0,206	0,445	0,568	-0,018
Демонстр	0,19	0,337	-0,064	0,713
h_плюс	-0,425	-0,11	-0,204	0,398
e_мінус	-0,198	-0,104	-0,522	0,551
hy_мінус	0,024	-0,455	0,609	0,393
p_плюс	0,387	-0,286	0,589	0,152
вік	0,329	-0,32	0,235	0,156

Фактор 1 «Прогресуюча аутизація», в якому компоненти відображають зосередженість вибірки на власних ментальних концепціях, сталих переконаннях (близьких до домінуючих ідей), які посилюють ригідність (Шкала 6), що вмикає obsesivnu тривожність, у разі неможливості досягти поставлених цілей та необхідність впорядкувати («заземлити») виникаючу психічну напругу через ритуальні (повторювані) дії (Шкала 7); з піком на показнику Шкали 8, що відображає аутичні тенденції, відгороження від середовища, занурення у світ власних фантазій та відчуттів, посилення відчуття незрозумілості та інаковості, яке загалом впливає на сприйняття світу, як «чужинного», небезпечного (параноїдальні тенденції) та активацію в якості захисту від цього імпульсивної «вибухової» непередбаченої, як середовищем, так і респондентами, агресії, з одночасним зниженням потреби у теплих контактах та лібіді (від'ємний «h_плюс»), і поведінковою «розтяжкою» між доєднанням до соціальної активності (Шкала 9) та бажанням спокою та усамітнення (Шкала 0), що запускає новий цикл тривожності.

Фактор 2 «Захисна соціалізація» показує, що конфлікт соціальної залученості та соціальної дезадаптації вирішився на користь «поєднання із

стаєю» (Шкала 9 та від'ємна Шкала 0), це супроводжується сплеском життєвої енергії, активізацією різновекторних дій, підвищенням лібідо (пік показників на «Гіпертимності») та активацією потреби у теплих, близьких контактах, які вибірка готова будувати «тут і зараз», проявляти в цьому ініціативу (від'ємний показник «h_мінус»). У супроводі «Застрягання», що вказує на високу концентрацію на цілях, впертість та здатність утримувати довгостроковий фокус уваги, можна стверджувати, що респонденти мають мету адаптації в поточних умовах за рахунок «злиття із середовищем», що дає в майбутньому тенденції до зниження рівня індивідуальної відповідальності вибірки, зниження глибини опрацювання наявних задач та пріоритет особистих цілей перед командними. З урахуванням вищезазначеного можна зробити висновок, що «Гіпертимність» може бути тимчасовою, як наслідок діяльній активності на фоні обраного вибіркою вектору «зближення» із соціумом. «Гіпертимність» є ресурсом, на якому відбувається рух до мети. В контексті проживання агресії цей фактор вказує на спрямування агресивного потенціалу респондентів у сферу встановлення та утримання необхідних контактів (в тому числі, сексуальних), що забезпечують відчуття прийняття оточенням, психологічної близькості та безпеки.

Фактор 3 «Ілюзія служіння» базується на «Застряганні» і «р_плюс» (який означає бажання вибірки впливати на оточення і розширювати цей вплив, бути ідеальними у різних ролях, бути «всемогутніми», висококваліфікованими профі, затребуваними особистостями), це задвоєний комплекс показників, що вказує на посилення домінантних ідей вибірки (потенційно про власне призначення, потенціал та місце у житті, які треба отримати «будь якою ціною»). В доповненні від'ємного компоненту «e_мінус» можемо говорити про тенденції ідей служіння людям, допомоги, спасіння, виконання «місій добра». На фоні компонента «hu_мінус», який відтворює зануреність у внутрішній світ, скритність, потребу приховувати емоційні прояви та справжні наміри, вищевказані тенденції можуть бути відірваними від реальності, що ускладнює отримання респондентами

«винагороди» за їх дії та віддаляє завершеність процесів, що в свою чергу впливає на самооцінку та фруструє потреби вибірки.

Фактор 4 «Прихована ідентичність» складається із «Демонстративності» (вміння відчувати настрої середовища, підлаштовуватися для отримання власної вигоди, рольова гнучкість, вміння подати себе у вигідному ракурсі, ораторські навички, вміння аргументувати та впливати словом на оточення) та «е_мінус» (конкурентність, мстивість, схильність до свідомого викривлення даних, уникання прямої відповідальності, вербальна непряма агресія, пасивна агресія), що в поєднанні дає задвоєння «маскування ідентичності», та свідчить про закріплення попередньо сформованої мети отримати бажане методами, які дають пряму вигоду респондентам, але вводять оточення в оману, скоріш свідомо, ніж несвідомо.

Висновки до розділу 2

1. За результатами емпіричного дослідження ми можемо стверджувати, що у проживанні психоемоційного стану агресії жінок та чоловіків зрілого віку, українців, є суттєві відмінності у ставленні до конфліктів, із запереченням їх чоловіками, та визнанням жінками; із зниженим рівнем відповідальності чоловіків і підвищеним у жінок; у чоловіків також присутні тенденції до приховування інформації щодо справжніх тенденцій, на відміну від жінок, менша психічна гнучкість та більша нормативність. У жінок вища цілеспрямованість, вмотивованість до результативних дій. Чоловіки демонструють інфантильність та відсутність чіткого визначення та розуміння своїх цілей. Респонденти чоловіки мають менше внутрішніх причин для проявлення агресії, більше контролюють прояви агресії. Жінки-респондентки схильні до агресивних поведінкових проявів. Чоловіки схильні до пошукової активності, частій зміни контактів, поверхневого спілкування із широким колом контактів, частих та великих матеріальних витрат. При цьому у жінок заблокований механізм стишення тривоги через пошукову активність та

компенсаторні розтрата. Також, у способах проживання агресії чоловіки схильні до зближення із тими, хто дає відчуття єдності, а жінки до проживання агресії насамоті.

2. Агресивний потенціал та його прояви максимально відображені через взаємозв'язки показників факторів вроджених аспектів (агресія, ригідність, тривожність, аутизація, гіпоманія, збудливість, екзальтованість, емотивність, конкурентність, асоціальність), та декларативних, поведінкових аспектів (соціальна дистанція, демонстративність, нормативність, конформність). Особливостями проживання агресії респондентами дослідження є посилення ситуативної тривожності, як відгуку на нестабільність поточних обставин, з одночасним посиленням над-контролю, блокадою спонтанного відреагування, що призводить до соматизації агресивного потенціалу. Також, яскраво виділяється високий рівень obsesії та дезадаптації респондентів. Внутрішні конфлікти, підсилені тиском зовнішніх обставин, формують накопичення непроявленого агресивного потенціалу. Відповідно, знижується загальний рівень життєвої енергії та здоров'я, як фізичного, так і психічного.

3. **Ключовими тенденціями у проживанні агресії українками віку зрілості є низька здатність до витіснення, емоційна деструкція, соматизація агресії.** Тривожність безпосередньо впливає на агресивний потенціал, і його вивільнення відбувається через спонтанну немотивовану агресію, пасивну агресію та вербальну агресію. Зазначимо, що усвідомленість власного агресивного потенціалу у вибірки низька, що спричиняє зацикленість на «побічних» ефектах непрожитих агресивних станів, як то соматичні симптоми, або «включає» перенос, із незадоволеністю респондентками оточенням, в першу чергу, близьким. Також, наявні хронічна дезадаптація представниць вибірки, превалювання межових станів, де наявні і психотичні і невротичні симптоми, знижений рівень енергії, посилення депресивних тенденцій. Фрустровані потреби у безпеці та прийнятті. Вищезазначені тенденції призводять до десоціалізації жінок, аутизації, зниженню

впевненості у собі та майбутньому, звуженню кола соціальних ролей, деструкції цілепокладання та планування, з одночасним посиленням ригідності, впертості, опорою на власні концепції та емоційні переживання, що викривляє світогляд і робить світ «ворожим» в очах респонденток.

Ключовими тенденціями у проживанні агресії українцями віку зрілості є підвищення контролю над своїми поведінковими проявами, блокада спонтанного реагування, стримування, невдоволення наявним становищем, дратівливість, конфліктність із дрібних незначних приводів. Посилюються схильність до відстоювання своєї думки, впертість. Але відстоювання інтересів відбувається непрямим шляхом, без проявів відкритої, прямої, вербальної агресії. Не реалізована потреба у власній значущості. Поведінка спрямована не на виконання зовнішніх вказівок, а на досягнення власної користі, виходячи із особистого розуміння ситуації. Присутні аутичні тенденції, відгороження від середовища, занурення у світ власних фантазій та відчуттів, посилення відчуття незрозумілості та інаковості, яке загалом впливає на сприйняття світу, як «чужинного», небезпечного (параноїдальні тенденції) та активацію імпульсивної «вибухової» непередбаченої, як середовищем, так і респондентами, агресії, з одночасним зниженням потреби у теплих контактах та лібідо. Домінують інфантильні тенденції та зниження рівня життєвої енергії., приховування справжнього ставлення до поточної ситуації. Наявні тенденції до пошуку середовища, де респонденти за рахунок контактів із схожими по цінностям людьми, відчували б себе прийнятими, що свідчить про фрустровану потребу у безпеці.

Дослідження показало, що агресія переважно пригнічується та приховується респондентами, вроджений потенціал є неусвідомленим, поведінкові прояви або імпульсивні, або неекологічні для респондентів. Таким чином, психологічний супровід проживання агресії є одною з першочергових задач сучасної психології, особливо для України.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЖИВАННЯ АГРЕСІЇ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Можливості оптимізації проживання агресії особами зрілого віку

Необхідність вивчати чинники оптимізації та інструменти корекції проживання агресії дорослими особами в сучасних умовах війни є очевидною. Нездатність розуміти передумови агресивних імпульсів та невміння керувати власною агресивністю може призвести до негативних наслідків не тільки особу, що проживає агресію, а й її оточення. Одночасно з проживанням некерованої агресії порушуються адаптивні можливості людини, втрачаються стосунки, дисгармонізуються робочі процеси, з'являються конфлікти у соціальному середовищі, з проявами насильства включно. Для особистості, яка проживає агресію регулярно, збільшується навантаження на гормональну систему, що може призводити до незворотних фізіологічних змін.

На думку Г. Сельє масований викид гормонів у кров чинить вплив на всі тканини та клітини організму людини, і саме такі спроби організму подолати стрес викликають «хвороби адаптації» (виразкова хвороба шлунку, підвищений артеріальний тиск, хвороби серця, нервові розлади). При проживанні люті, наприклад, підвищується рівень тестостерону (у чоловіків), епінефрину, норепінефрину, кортизолу. Хронічно високий рівень тестостерону – база для розвитку атеросклерозу. Імунна система втрачає здатність боротися з інфекціями під впливом кортизолу. Епінефрін та норепінефрін викликають відтік крові від шкіряних покривів, печінки, шлунково-кишкового тракту до серця, легень, м'язів скелету, підвищується артеріальний тиск, в кров викидається глюкоза, знижується ефективність очищення крові від холестеролу, відбувається відкладення жиру в артеріях, ушкоджуються артерії та серце [153].

Важливими чинниками оптимізації проживання агресії є соціально-економічна та політична стабільність держави. За наявності фрустрованих потреб громадян, особливо потреби у безпеці у воєнний час, державні інституції та політичні сили мають унікальний безпосередній вплив на створення умов для регуляції рівня агресії суспільства [58; 59]. Ще одним чинником оптимізації агресії є соціальні диспозиції (соціальний статус, соціальна самооцінка, приналежність до груп однодумців, тощо) [57]. Для українців зараз це параметр «негативного» впливу, який посилює агресію через вимушену міграцію, втрату звичного способу життя та ціннісних орієнтирів багатьма співвітчизниками.

Психологічний вплив (супровід проживання агресії) на нашу думку, є ключовим чинником контролю та редукції агресії, за допомогою якого можна зменшувати прояви руйнівної агресії, збільшувати усвідомлення агресивності, розвивати гнучкість підходів та варіативність застосування інструментів управління агресією. Наукового матеріалу в рамках психологічних досліджень, спрямованих на оптимізацію проживання агресії особами зрілого віку, або на розробку превентивних мір наразі небагато. Більшість науковців займається вивченням проявів та методів корекції агресії дітей та підлітків.

Значна частина зарубіжних дослідників дотримується думки, що керувати агресією осіб зрілого віку можна за допомогою елімінації – вилучення факторів, що ведуть до її проявів, а також, що найкращими методами для впливу на прояви агресії є покарання та катарсис (вивільнення напруги накопиченої агресії соціально-прийнятними способами) [97]. Слушність застосування цих методів ставиться під сумнів сучасними дослідниками, зокрема Р. Бероном, Д. Річардсом, як таких, що діють одноразово, мають непередбачувані наслідки, і не сприяють зникненню чи зниженню вірогідності проявів агресії у адресанта в майбутньому.

Р. Берон та Д. Річардсон вказують на деякі методи, що, на нашу думку, сприяють оптимізації проживання агресії: 1) Спостереження прикладу

неагресивної поведінки іншої особи в умовах, що викликають агресію індивіда, впливає на зниження частоти та інтенсивності прямих та опосередкованих проявів агресії індивіда; 2) Звернення до мислення особи, що проживає агресію, наведення аргументів, включення когнітивних факторів (добре працює у випадках з низьким рівнем вродженої збудливості особистості); 3) Розвиток емпатії та емоційного інтелекту; 4) Формування умов виникнення симпатії у комунікації; 5) Переключення уваги на гумор (проте такий, що не має в основі агресії чи насилля); 6) Розвиток навичок соціальної адаптації, комунікації, асертивності, самопрезентації (за допомогою моделювання, рольових ігор, системи зворотного зв'язку на тренінгах соціальних навичок, з перенесенням набутого досвіду у практику реального життя) [97].

Сучасні дослідники Н. Заротті, М. Дейл, Ф. Еклс, Дж. Сімпсон у семантичному аналізі проживання агресії людей з психічними захворюваннями вважають, що психологічні інтервенції когнітивно-поведінкової терапії найкраще зарекомендували себе для роботи з особистостями, що гніваються або агресують [163].

Г. Бірн, А. Ні Града, вивчаючи вплив різних терапевтичних підходів на проживання та редукцію агресії дорослих осіб, зазначають, що окрім когнітивно-поведінкового підходу результативно працюють напрямки «третьої хвилі» – терапія прийняття та відповідальності (АСТ), терапія співчуття (СФТ), мета-когнітивна терапія (МСТ), діалектично-поведінкова терапія (ДВТ). Терапія «третьої хвилі» намагається створити ефективні та гнучкі набори поведінкових стратегій клієнта, спираючись на стратегії усвідомлення та на стратегії прийняття. Зосередженість уваги клієнта на розрізненні та прийнятті гніву, роздратування, почуття провини, сорому (як маркерів прихованої агресії) дає можливість виключити шкідливі копінги (уникання, знецінення, витіснення), і контролювати агресивні імпульси.

Робота з думками та емоціями в АСТ дає можливість позбавитися накопичення енергії агресії та спрямувати імпульс у корисну клієнту

стратегію. Ціннісна орієнтація АСТ допомагає клієнту усвідомити (клірифікувати, прояснити) сенси саме його життя, що в свою чергу знижує чинники, які формують непряму агресію, додає якості та життєвості, сприяє стресостійкості. Такі інструменти як метафора, парадокс, експериментальні вправи, робота з чутливістю і присутністю в моменті сприяють зменшенню шкідливих поведінкових проявів психопатологій та хибних копінгових стратегій. Тижнева програма АСТ призводить до значного зниження агресії, зниження вживання алкоголю, значного зниження проявів фізичної та психологічної агресії, покращання стратегій управління власними емоціями, розвитку психічної гнучкості.

Концепція CFT впливає на усвідомлене проживання агресії із переходом до неагресивної взаємодії з собою та оточенням. Розвиток навичок самопідтримки, самоприйняття, співчуття, усвідомлення та переформатування жорстокості та критицизму по відношенню до самого себе в подальшому усувають прояви агресії, як фізичної, так і психологічної, до інших осіб.

МСТ передбачає тренування уваги, спостереження з мета-позиції, відсторонене усвідомлення, поведінкові експерименти, спрямовані на мета-пізнання, що переводить клієнта від імпульсивності (агресивності) до когнітивного аналізу.

DBT ефективно працює з розладами настрою, афектами, неконтрольованим гнівом, також має вплив на поведінкові зміни осіб з рецидивізмом, жорстокістю, схильних до насилля [103].

У дослідженнях когнітивних та поведінкових змін на базі програми корекції агресивного стилю водіння автівок (RAD) А. Стефенс та К. Янг доводять, що зосередженість у роботі з агресією на передачі знань, а також на зміні ключових психологічних аспектів, що мотивують поведінку, призводить до значного зниження рівня агресії у водіїв-учасників програми. Програма передбачає зміну поведінкових стратегій водіїв за допомогою когнітивних вправ (планування, переосмислення, вибір сенсів, фокусація на

позитивних твердженнях, тощо), розвитку емпатії, навичок піклування про свої потреби та самоконтролю [156].

Науковці Я. Ден, Ж. Сян, І. Чжу, Й. Лі, Ш. Ю, С. Лю зазначають, що систематичні групові вправи по обміну вдячністю між учасниками «закритих» груп підвищують відчуття суб'єктивного власного благополуччя, і як наслідок знижують рівень агресії [107].

К. Саміос, Б. Раатжес, Дж. Еш, С. Лейд, Т. Ленгдон у дослідженні проявів психологічної агресії у стосунках інтимних партнерів відмічають, що підвищена агресія до іншого пов'язана із зниженою добротою до себе, що в свою чергу стається через недостатнє усвідомлення сенсу власного життя та проєкції на поточні стосунки негативного попереднього досвіду. Результати досліджень вказують на необхідність консультування та психотерапії таких партнерів, з метою розвитку в них доброти до себе, особливо, з урахуванням випадків, коли доброта зникає через прояви психологічної агресії. На думку вчених, доброта та самоприйняття підтримують процеси адаптивного осмислення ситуацій з агресією [151].

Х. Ін, Ю. Ван, А. Фу, Дж. Луо при дослідженні вподобань респондентів щодо інтернет-мемів виявили таку закономірність: агресивні меми зайняли нижню сходинку рейтингу, а меми, що підбадьорювали – найвищу. Науковці вважають, що це доводить ефективність застосування інструментів позитивної психології у роботі з оптимізацією проживання агресії та позитивність впливу гумору на регулювання негативних емоцій. Одночасно дослідження спростовує теорію психологічного катарсису, яка підкреслює необхідність проявити агресію задля вивільнення напруги та злих почуттів [162].

У дослідженні чинників оптимізації проживання агресії пацієнтами із психічними захворюваннями вчені Е. Джонеску, С. Дурік, Т. Уйлакі акцентують увагу на вимогах до простору, де надається психологічна допомога. Найкраще на зниження агресії пацієнтів впливають: кімнати, пофарбовані у м'які пастельні кольори; ергономічні місця для очікування та

консультацій; відсутність зорових подразників (кричущі кольори, відео-ряд з рекламними оголошеннями, різкі непропорційні форми меблів або дизайну приміщення), різких звуків, скупчення людей. Наявність у просторі засобів позитивного відволікання, елементів позитивного спостереження за рахунок додавання природніх елементів та спеціальної акустики, підібраних з урахуванням різних профілів чутливості до нейрорізноманіття допомагають коригувати інтенсивність та редукувати агресію [126].

Зарубіжні колеги-психологи мають значний досвід у програмах оптимізації та корекції агресії із застосуванням медикаментозного впливу. Для більшості пацієнтів із визначеним системою охорони здоров'я складним діагнозом, як то дисоціальний розлад, ПТСР, деменція, особливості нейровідмінності, аутичний спектр, РДУГ, депресія, хвороба Хантінгтона, коморбідні розлади настрою, суїцидальні ризики, тощо – передбачається комплексна терапія (призначення коригуючих препаратів на додачу до психотерапії, фізіотерапії, арт-терапії).

Зарубіжні психологічні дослідження оптимізації проживання агресії особами зрілого віку за останні 5 років також цікаві залученням до роботи інструментарію декількох наукових галузей (найчастіше – нейробіології, біохімії, фармакології та генетики).

Ш. Агрон, К. де Марч, Р. Вайсгросс, Є. Мішор, Л. Городіський, Т. Вайс, Е. Фурман-Харан, Х. Мацунами, Н. Собель із застосуванням фізіологічного розчину, розчину людських сліз, МРТ мозку та візуалізації людини, що плаче, в клінічних експериментах доводять вплив хемосигналу, який міститься у сльозах людини, на зниження агресії. Емоційні сльози, не зважаючи на відсутність доступного для людського нюху запаху, активують відгук організму із зниженням загальної активності ділянок мозку, які відповідальні за агресію. Агресивна поведінка знижується на 43, 7%. Таким чином, науковці вважають хемочутливість до сліз реальною особливістю людини. Вплив хемосигналу вмикає механізм, що структурно та функціонально перекидає субстрати мозку людини, які відповідають за нюх

та агресію. Застосування розчину сліз або безпосередньо плач науковці вважають дієвим засобом для забезпечення та регуляції проявів агресії [93].

У мета-аналізі емпіричних досліджень зв'язку між якістю сну та агресією з використанням академічних баз даних PubMed та PsycINFO вчені М. Ван Він, М. Ланцель, Е. Бейер, Ш. Реммельцваль, Ф. Раттерс вказують, що якість сну впливає на формування та проживання агресії більше, ніж кількість сну. А також, підкреслюють необхідність усвідомлення фахівцями-психологами порушень сну як фактору ризику виникнення агресії, з пропозицією орієнтуватися на лікування розладів сну для оптимізації проживання та профілактики агресії, передусім «тримати у фокусі» групи ризику – пацієнтів з психологічними захворюваннями та психічно-вразливих [161].

Експериментальні дослідження взаємозв'язку тестостерону та підвищення рівня агресії, які проводили за допомогою опитування, МРТ мозку, гормональних аналізів та тестів слини Р. Калдевайж, С. Кох, К. Рулофс, В. Чжан, М. Хашемі, Ф. Кламперс показали, що високий рівень тестостерону в організмі як чоловіків так і жінок може негативно впливати на контроль лобними долями мигдалеподібного тіла, що дає зростання агресії у ситуаціях з невизначеністю та таких, що потребують швидкої реакції респондента. Таким чином, для оптимізації проживання агресії особами з високим рівнем тестостерону необхідно тренувати розрізнення та контроль емоційної складової агресії, навчатися коригувати емоційні стани, розвивати навички релаксації. Науковці вважають, що високий рівень агресії не обов'язково призводить до неприйнятної поведінки. Його треба тільки адекватно компенсувати. Так, носії високих показників психопатії не будуть демонструвати структурних та функціональних префронтальних порушень, якщо займаються соціально-прийнятною, соціально-корисною діяльністю (яка є варіантом адекватної компенсації), натомість будуть високофункціональними. Водночас увага до роботи нейроендокринного механізму випадкових спалахів низького поведінкового контролю, що

спричиняються високим тестостероном, може допомогти у профвідборі на спеціальності, успішна діяльність яких передбачає контроль власної агресії [129].

Українські науковці в роботі по оптимізації проживання агресії особами зрілого віку використовують переважно методологічні підходи корекції емоційних та поведінкових проявів (розвиток навичок емоційного інтелекту, самоконтролю, комунікації та соціалізації).

О. Герасимчук, Т. Лисянська вважають, що для корекції агресії «потрібні уважне, привітне ставлення до людей, довіра до них, залучення до активної взаємодії, використання діяльнісного змісту ігор, творчих робіт, позитивна оцінка досягнень і т. п.» [17, с. 73]. В якості психологічного впливу науковці звертають увагу на роботу по підвищенню рівня самооцінки осіб зрілого віку, застосування інструментів зниження тривожності, розвиток емоційного інтелекту (розуміння та керування своїми емоціями, розвиток емпатії) та самоконтролю, опрацювання страхів соціальних контактів, тренування навичок ладнати складні ситуації, формування позитивного мислення [17].

Схожої позиції щодо оптимізації проживання агресії особами зрілого віку дотримується О. Качмар. Науковець пропонує наступні методи: 1) Соціалізація агресивності – вираження агресії у формах, прийнятних у суспільстві (спорт та фізична активність, захист слабших, тощо); 2) Навчання прийомам саморегуляції – релаксація, візуалізація, самонавіювання; 3) Формування нових, більш конструктивних стереотипів поведінки та розвиток комунікативних навичок; 4) Розвиток емпатії завдяки емоційному зараженню та ідентифікації [33].

І. Зайцева, І. Івженко пропонують розглядати арт-терапію як найбільш давню та природну форму корекції емоційного стану людини. Арт-терапія формує позитивний вплив мистецтва на особистість, допомагає самовираженню, адаптації до складних обставин, проживанню складних станів та їх корекції. Інструменти арт-терапії допомагають «порозумітися»

свідомому і несвідомому, регулюючи внутрішні конфлікти, які провокують тяжіння до агресії та агресивну поведінку. Суть зазначеного підходу в арт-терапії полягає у наданні можливості людині усвідомити свої проблеми через продукти власної творчості. Це вважається не тільки необхідним, а й достатнім для їх подолання. Арт-терапія, на думку науковців, допомагає покращанню когнітивних функцій, підвищенню рівня самооцінки, розв'язанню конфліктів, сприяє емоційній стійкості, розвитку соціальних навичок, що може бути передумовами для безконфліктної поведінки осіб зрілого віку або саморегуляції поведінкових проявів агресії [30].

Функція регуляції агресії на думку Ж. Сидоренко та Ю. Короцінської належить безпосередньо особистості. Таким чином людина обирає свій варіант корекційних стратегій, серед яких є розвиток волі для самоконтролю агресії; спрямування агресії на само-мотивацію для досягнень та розвитку; формування соціального інтелекту та емпатії; сублімація енергії агресії у творчість. Дослідники у колективній монографії «Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів» надають детальний аналіз корекційного впливу арт-терапії, зокрема створення мандал, на проживання та зменшення агресивних проявів особистості. «Кожна мандала відображає процес розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості. Коло, яке ми малюємо, містить або запрошує виявитись конфліктуючі частини нашої природи. Навіть якщо конфлікт проявляється на поверхні, під час малювання мандали відбувається безперечне зниження напруження. Можливо, це тому, що форма кола нагадує безпеку матки. Заспокійливий ефект малювання кола може бути викликаний його здатністю служити символом простору, що займає особистість» [66, с. 50]. Науковці акцентують увагу на тому, що в роботі з дорослими особами з підвищеним рівнем агресії метод мандалотерапії буде ефективний завдяки ефекту катарсису, що надалі допоможе психологу разом з клієнтом дослідити феноменологію переживання агресії, усвідомити причини її виникнення, знайти ресурс для її інтеграції особистістю [66].

С. Арефнія у дисертації «Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади» досліджує, що на зниження проявів агресивності, яка виникає через професійне вигорання, впливає розвиток самосвідомості і закріплення його у поведінкових схемах, а саме: 1) Усвідомлення своїх особистісних характеристик (самоствавлення, самоактуалізація, смисли, цінності, переконання, оціночні судження); 2) Усвідомлення себе у контексті професійної діяльності та відпрацювання нових поведінкових моделей; 3) Усвідомлення та розвиток навичок міжособистісних відносин (колеги, керівництво, сім'я); 4) Усвідомлення поведінкових стратегій соціальної адаптації та відпрацювання нових, корисних стратегій; 5) Відпрацювання технік роботи зі стресом [1].

На думку І. Сороки, О. Петрунько передумовами запобігання конфліктам співробітників у робочому середовищі навчальних закладів та зниженню проявів агресивності є розвиток конфліктологічної компетентності, яка складається з когнітивних навичок (переосмислення установок, пошук сенсів безконфліктної комунікації), навичок управління емоціями (розвиток емпатії, аутотренінг, звернення за психологічною допомогою) та поведінкових навичок (спрямування зусиль на конструктивну взаємодію, розвиток стилю «співпраця» у комунікації, розвиток навичок мовлення та ефективного слухання, асертивності, конструктивної критики, залучення гумору, розвиток безконфліктної комунікації та поведінкової гнучкості, опанування навичок роботи зі «складними» учасниками комунікації, тренування навичок антистрес-менеджменту) [56; 73].

І. Сингаївська, Н. Осауленко пов'язують прояви агресивності у шлюбних стосунках пар з дистресом на фоні війни та можливим розвитком внаслідок цього порогових станів, межових розладів та ПТСР. Оптимізація стосунків таких пар передбачає розвиток комунікативних навичок, емпатії, осмислення спільних цінностей, формування чи укріплення сімейних традицій та пошук екзистенційних сенсів життя кожного з партнерів, що в

свою чергу сприяє зниженню рівня агресивності та конфліктності партнерів. Ненадлишковим для оптимізації проживання агресії на думку науковців буде звернення таких подруж'я по допомогу до фахівців галузі психічного здоров'я [67].

Я. Черкаський у дослідженні корекційних програм для засуджених у Великобританії зазначає, що на оптимізацію проживання ними агресії та на зниження ризиків повторення її різновидів впливають навчальні програми від уряду, спрямовані на розвиток навичок комунікації, розвиток когнітивних навичок, соціальну адаптацію, взаємодію з емоціями, формування здорової ідентичності, побудову відносин. Також, обов'язковими та допоміжними є програми боротьби з алкогольною чи наркотичною залежностями [85].

Г. Міроненко у монографії «Час віртуального життя» зазначає, що під впливом специфічної культури комунікації у мережі з'являються такі прояви агресії як онлайн-агресія, кібербулінг, хепіслепінг (розміщення в інтернеті відеороликів із записами реальних сцен насильства без згоди жертви), як наслідок зміни психіки інтернет-користувачів. «Знання про трансформації психологічного часу, що спричиняють медіа, можуть бути визначальним ресурсом, який дасть змогу виробити способи оптимальної темпоральної організації взаємодії особистості з медіа, ефективного структурування часу медіакомунікації. Можна очікувати, це сприятиме конструктивній адаптації людини до хаотичних інформаційних потоків, виробленню навичок інформаційної стресостійкості, уникненню (або зменшенню) ризиків виникнення неконструктивних способів взаємодії особистості з медіа (адикцій, кіберагресії, «кліпової свідомості», «мозаїчного мислення», порушення емоційно-вольової регуляції на зразок аутизму, гіперактивності тощо)» [46, с. 88]. Тож, на думку вченого на оптимізацію проживання таких форм агресії суттєво вплине розвиток медіаосвіти, серед провідних завдань якої: «запобігати втечі людини від реальності у віртуальний світ та поширенню віртуальних залежностей; сприяти формуванню медіаімунітету як здатності протистояти агресивному медіасередовищу; стимулювати

здатність до медіаторності як активного конструктивного способу адаптації в інформаційному суспільстві на протигагу медіазалежності як пасивній адаптаційній формі» [46, с. 126].

3.2. Програма психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку та оцінка її ефективності

За наявності великого розмаїття форм агресії та способів її проживання, ми вважаємо за необхідне виокремити конкретний вид проживання агресивного потенціалу осіб зрілого віку, і зконцентруватися на його психологічному супроводі. Під супроводом ми розуміємо терапевтичну психологічну програму, яка допоможе учасникам розрізнити власні агресивні стани, й екологічно та усвідомлено вибудовувати поведінкові стратегії їх проживання.

Діагностування вродженого потенціалу агресії українців та її поведінкових проявів ускладнене через стигматизованість самого феномену агресії, відсутність єдиного понятійного поля у наданні визначення феномену фахівцями та несформованість у громадян сталої традиції звертатися за психологічною допомогою. Тому, шлях до коректного проживання агресивних станів йде через психоедукацію, формування програм психологічних тренінгів та майстер-класів. Грунтуючись на висновках емпіричного дослідження щодо превалювання пригнічуваної, приховуваної, витісненої, неусвідомленої агресії у респондентів вибірки, ми фокусуємось на супроводі саме цих видів агресії осіб віку зрілості. Для зручності вводимо для її позначення узагальнюючу назву: «тіньова агресія».

На жаль, в Україні відсутні можливості повною мірою застосувати у терапевтичній психологічній програмі напрацювання світової психологічної практики із додаванням VR/AR-технологій, MRT, fMRI, біо-технологій. Тому, для створення програми ми обираємо наявні класичні психологічні підходи. Орієнтуючись на виявлені в ході нашого емпіричного дослідження ключові потреби респондентів з такими видами агресії (потребу у безпеці та потребу у прийнятті), ми бачимо важливим відібрати такі підходи до

супроводу проживання агресії, які б передбачали задоволення цих потреб, або, щонайменше, не загострювали б їх фрустрацію. На нашу думку, найкраще меті відповідають підходи АСТ (терапія прийняття та усвідомленості), Арт-терапія, Юнгіанський психоаналіз.

Терапія «третьої хвилі» АСТ відповідає нашій ідеї поєднати несвідоме і усвідомлене особистості, що, як ми бачимо, відсутнє у осіб, які пригнічують свій вроджений агресивний потенціал. Дослідження та зміна поведінкових стратегій інструментами АСТ дозволяє вивільнити та не накопичувати агресію, що знижує або усуває появу психосоматичних симптомів. АСТ має розгалужений арсенал технік роботи із obsesивними думками, які теж є вагомою проблемою при заблокованій агресії. Метафорична мова підходу дозволяє психологічному впливу відбуватися природньо, і одночасно глибоко, через «потрапляння» метафор на міжсвідомий рівень клієнта, «проторюючи стежку» до несвідомого. Важливою частиною методу є акцент на розрізненні та прийнятті почуттів, роботі з лінійками емоцій, їх градацією та відтінками. АСТ тренує навички наповненого життя, одна з яких – самоприйняття – прямо корелює із потребою осіб із пригніченою агресією. Потреба у психологічній безпеці також підтримується підходом, в частині роботи із внутрішнім критиком, де напрацьовується навичка доброго ставлення до своїх проявів, відкритості до складного досвіду, і одночасно вибору поведінки, яка веде до наявних у особистості цінностей. Техніки mindfulness, які також передбачені для застосування в АСТ (такі як дихальні техніки, робота з каналами чуття, техніки якоріння чи релаксації) допомагають знизити рівень впливу стресу, що в свою чергу впливає на сприйняття середовища особами з пригніченою агресією як нейтрального або позитивного, замість ворожого.

Арт-терапія в контексті опрацювання пригніченого потенціалу агресії впливає на екологічне вивільнення заблокованих проявів, одночасно, потребує майстерності супроводжуючого психолога у темі дослідження та інтерпретації результатів роботи з клієнтом. Інструменти Арт-терапії

допомагають розпізнати сигнали несвідомого, щоб в подальшому зробити свідомий вибір поведінкових стратегій; дають поле для прояву неусвідомленого психоматеріалу; підсвічують внутрішні конфлікти, таким чином зрушують застарілі блоки та дають доступ до заблокованої енергії агресії. На нашу думку це є одночасно і терапевтичним і небезпечним для клієнта, так як може призвести до розгортання таких психічних процесів, які потребуватимуть додаткового часу роботи терапевта чи додаткового рівня його компетентності. Ми вважаємо, що усвідомлення клієнтом проблем проживання агресії через продукти власної творчості у випадку роботи з тіньовим агресивним потенціалом недостатньо для їх подолання. Потреба у психологічній безпеці при арт-підході відповідає меті. Проте задоволення потреби клієнта у прийнятті є непередбачуваним. Тож Арт-терапія, на нашу думку, є корисною, як доповнюючий основну терапевтичну лінію підхід. Арт-терапевтичні техніки можуть використовуватися як окремі елементи, і бути залученими у відповідний момент психотерапевтичного процесу.

Юнґіанське консультування – це психотерапевтичне консультування методами аналітичної психології К. Юнга в організації індивідуального розвитку особистості, спрямоване на усвідомлення проблеми і пошук шляхів її вирішення через дослідження внутрішніх процесів, встановлення динамічного зв'язку між різними частинами психіки і кращого розуміння себе. В роботах Юнга «Тінь», як архетип, є несвідомою структурою психічної реальності особистості, яка є соціально неприйнятною і заперечується самою особистістю. Це природна складова особистості, має архетипне ядро в колективному несвідомому, частково проникає в індивідуальне несвідоме та Еґо. Людина схильна переносити властивості своєї Тіні на іншого індивіда. Юнґіанська Тінь може охоплювати все, що знаходиться поза межами світла свідомості, і може бути як позитивною, так і негативною. Те, що особистості не подобається в інших, якоюсь мірою присутнє і в ній самій. Те, чим людина захоплюємося в інших, що бачить, як силу, позитив, – властиве і їй. Юнґіанське консультування допомагає клієнту

включити усвідомлений процес взаємодії його підсвідомості і свідомості [127; 128]. Отже, Юнгіанський підхід консультування органічно поєднується з обраними для емпіричного дослідження методиками та з нашим формулюванням «тіньова агресія». Юнгіанський психолог працює з усвідомленням клієнта щодо описання симптому (клієнт говорить про свої процеси), присвоєння симптому символічного значення, причин виникнення симптому, прийняття рішень про подальшу взаємодію (що робити) з симптомом.

З урахуванням того, що «тіньова» агресія складна для проживання саме через її неусвідомленість, на базі досліджень роботи психолога в підході юнгіанського консультування [79] нами сформовано **модель психологічної роботи**, яка передбачає переведення неусвідомленого матеріалу клієнта щодо агресії в усвідомлений (рис. 3.1.).



Рис. 3.1. Принципи роботи з «тіньовою» агресією

Наше бачення **вибору та проектування ефективних технік** для створення програми представлено на рис. 3.2.. Вони допоможуть виявити та опрацювати симптоми «тіньової» агресії, побудувати місток з несвідомого через рефлексію до формування нових навичок та усвідомленої реакції на тригерні ситуації, полегшити або зменшити психофізіологічні наслідки такої агресії (психосоматичні захворювання).

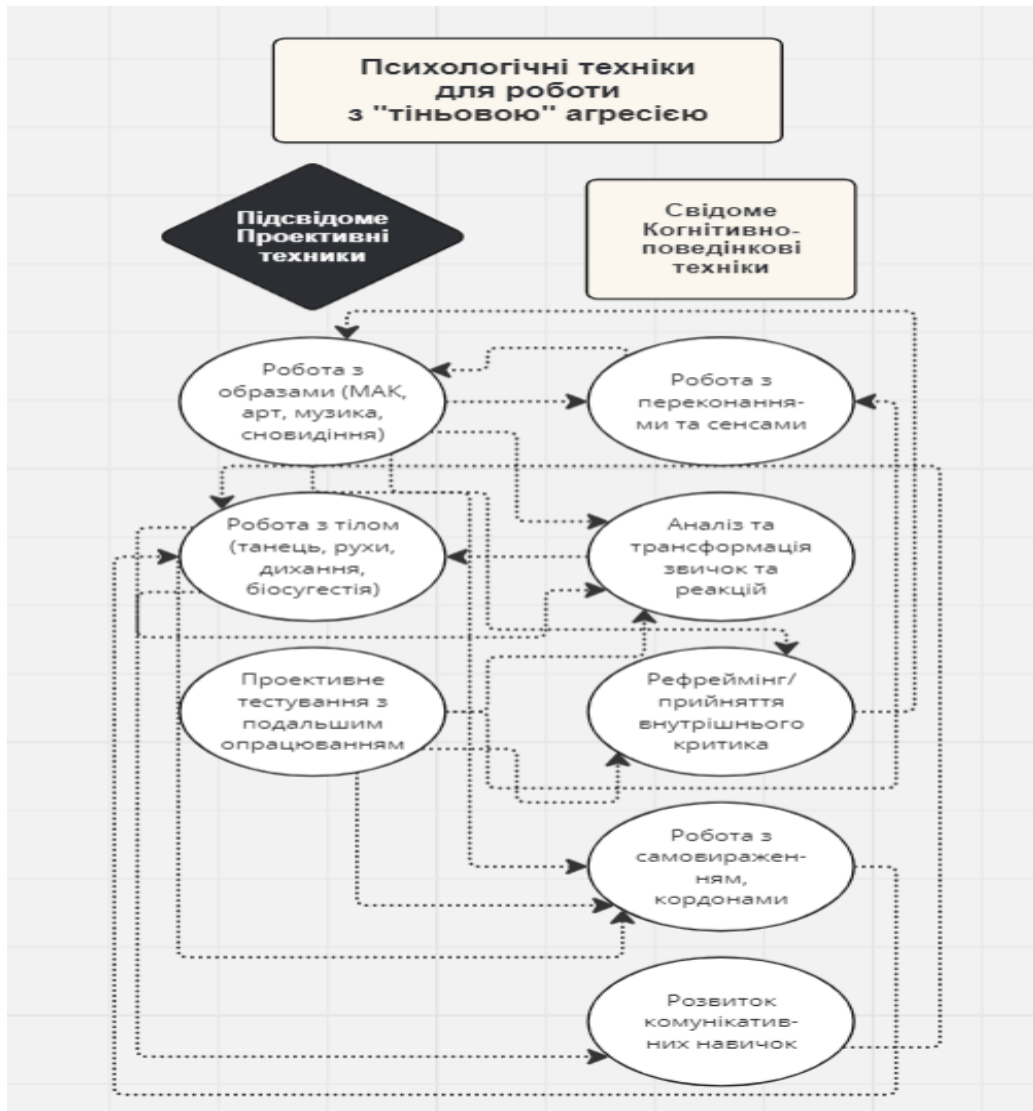


Рис.3.2. Відбір та конструювання технік для роботи з агресією

Водночас, ефективність застосування технік залежатиме і від того, чи будуть учасники готові прийняти усю силу і відповідальність усвідомленої позиції щодо власної агресії, навчитися новій поведінці, виробити

нормативно-адаптивний підхід до життєвих умов, разом з тим залишаючись самим собою та усвідомлюючи власну цінність.

З урахуванням вищезазначеного для створення терапевтичної програми психологічного супроводу проживання «тіньової агресії» ми обираємо Юнгіанське консультування та АСТ як основні методи роботи, Арт-терапію додаємо через застосування технік роботи з образами за допомогою МАК (метафоричних асоціативних карт). МАК, як інструмент занурення у несвідоме, використовується психологами з 1982 року (створення першої колоди М. Егетмейєром). Принципи роботи з метафоричними асоціативними картами відповідають нашій меті: «закликають» до несвідомого, інстинктивного, допомагають створити цілісну картину «Я», з урахуванням суб'єктивних відчуттів, емоційних станів, когнітивних проєкцій особистості, надаючи підказки щодо трансформації суб'єктивного в об'єктивне, підсвічують потреби людини, її незавершені внутрішні процеси, дають поле для усвідомлень [130; 133]. Ми вважаємо, що комплексний підхід дозволить глибоко і м'яко одночасно торкнутися неусвідомлених аспектів агресії учасників та створити поле для формування усвідомлених стратегій проживання агресії.

Програма психологічного тренінгу «Агрес і Я» для допомоги проживання «тіньової» агресії особами зрілого віку за допомогою метафоричних асоціативних карт в Юнгіанському та АСТ підході.

Аудиторія: особи з пригнічуваною, приховуваною, витісненою, неусвідомленою агресією, аутоагресією, соматичними захворюваннями («тіньовою агресією»), що виявлено на основі психодіагностики, або безпосередньо запиту до психолога.

Мета: вивести «тіньову агресію» на рівень усвідомлення, показати учасникам ресурс, який міститься в їх агресивному потенціалі.

Завдання тренінгу: 1) оцінити поточну картину агресивного потенціалу; 2) навчити учасників ідентифікувати прояви свого агресивного

потенціалу; 3) сформувані стратегії оптимального проживання агресивного потенціалу учасниками.

Як реалізується програма: цикл із 8 тематичних зустрічей, по 1,5 години, кожна зустріч присвячена опрацюванню конкретного аспекту роботи із агресивним потенціалом. Зустрічі 1 – 3 присвячені етапам 1 – 7 програми, з опорою на техніку роботи з МАК в Юнгіанському підході. Зустрічі 4 – 8 присвячені етапам 8, 9, з опорою на психоедукацію та розвиток відповідних навичок взаємодії з агресивним потенціалом в АСТ-підході.

Структура тренінгу. Активізуючи свою уяву та когнітивні процеси, учасники пройдуть такими етапами дослідження, усвідомлення та корекції власної агресії:

1. Ідентифікація поточного стану (ставлення до власної агресії).
2. Ідентифікація «тіньових» сторін агресії.
3. Пошук сили у «тіні».
4. Розширення уявлень та переконань про власну агресію.
5. Доєднання сили підказок від групи.
6. Інтеграція сили підказок у ставлення до агресії.
7. Виведення енергії агресії з «тіні» у свідоме сприйняття, усвідомлення цілісності агресивного потенціалу та ресурсоемкості особистості.
8. Ознайомлення із структурою концепту психологічної гнучкості на базі Терапії прийняття та усвідомленості (АСТ).
9. Формування поведінкових стратегій на базі отриманого матеріалу. Учасники спочатку індивідуально, а потім в малих групах напрацьовують нові шляхи проживання свого агресивного потенціалу. Акцент робиться на конкретних діях учасників, у їх реальному середовищі, з поточними умовами життя. На завершенні етапу складається «План змін», в якому кожен учасник має прописані алгоритми власної нової поведінки.

Техніки: 1. робота з МАК, розклад 3+1 (структура, що передбачає аналіз різних сторін досліджуваного явища, пошук причинно-наслідкових

зв'язків між ними, поєднання сторін у єдине ціле, що є базою для ресурсного стану). Метафора четвірки карт – стабільність, порядок, повнота, цілісність (Приклад роботи з МАК в техніці розкладу «3+1» у Додатку Л);

2. міні-лекція, психоедукація на тему принципів АСТ;

3. брейн-штормінг, індивідуальний та у малих групах на тему формування нових поведінкових стратегій, з опорою на матеріал, отриманий у міні-лекції.

Акценти в роботі психолога-ведучого програми: на кожному етапі роботи з МАК по кожній карті учасникам пропонується описати, що вони бачать на карті, що відчують (емоції та тілесні відчуття), що є акцентом/ключовим елементом на карті, що може бути «за межами» карти, як все вищеперелічене стосується їх життя.

Рефлексія, обмін думками та інсайтами передбачається протягом всього тренінгу. Матеріал проговорюється послідовно. Ведучий стимулює процес. Одночасно, ведучому необхідно уважно слідкувати за готовністю учасників до взаємодії з енергією агресії; спостерігати за спротивом, віддзеркалювати його, задавати додаткові питання, що допоможуть інтеграції потенціалу; дати учасникам достатньо часу на усвідомлення і прийняття кожного етапу роботи.

В оцінці ефективності запропонованої нами програми психологічного супроводу проживання агресії українцями зрілого віку ми можемо спиратися на такі критерії: 1) Доступність, зрозумілість матеріалу, як теоретичного, так і практичних вправ; 2) Практична користь отриманих знань та навичок в контексті формування нових, екологічних, стратегій проживання агресії учасниками; 3) Структурованість програми, логічність подання етапів та взаємозв'язки між ними; 4) Атмосфера безпеки та прийняття у групі; 5) Інсайти в контексті трансформації уявлень та переконань учасників про агресивний потенціал та способи його проживання.

Як додатковий етап перед тренінгом можна провести анкетування, для виявлення ставлення учасників до агресії, ключових переконань на цю тему та наявних стратегій проживання агресивного потенціалу. Приклад авторської анкети у Додатку М.

3.3. Рекомендації психологам щодо супроводу проживання агресії особами зрілого віку

У сучасних умовах нестабільності та соціально-економічних викликів питання агресії та її проживання стає актуальним напрямом для психологічних досліджень, особливо в контексті зрілих чоловіків та жінок. Проблематика агресивних реакцій, їх проявів і внутрішньої динаміки є багатогранною та вимагає комплексного підходу, що враховує як вроджені, так і поведінкові чинники. Емпіричні дослідження свідчать про наявність специфічних відмінностей у способах проживання агресії у чоловіків і жінок, що впливають на соціалізацію, психоемоційне благополуччя та загальний рівень адаптації до зовнішніх обставин.

На меті наших рекомендацій для психологів є отримання їх клієнтами навичок конструктивного проживання агресії, зниження її деструктивних поведінкових проявів, внаслідок чого відбудеться оптимізація соціальної й особистісної адаптації клієнтів. Рекомендації враховують специфіку реакцій респондентів зрілого віку, а також особливості психоемоційного реагування чоловіків і жінок, визначені в результаті нашого дослідження:

1. Усвідомлення та прийняття агресивного потенціалу. При психологічному супроводі проживання агресії важливо акцентувати увагу респондентів на тренуванні навички розпізнавання емоцій, і, власне, самої агресії. За рахунок соціальної стигматизації агресії, визнавати її наявність, не заперечувати її, – одна з найскладніших задач для особистості. Для цього рекомендується ведення емоційного щоденника, що допоможе відслідковувати тригери й реагувати на ситуації усвідомлено.

2. Зниження тривожності та розвиток самоконтролю. Ситуативна тривожність, яка посилює прояви агресії, потребує зменшення через методи релаксації, медитації, дихальні вправи. Психолог має донести респондентам через психоедукацію про необхідність вчасного екологічного вивільнення психічної напруги, небезпеку накопичення невідрагрованої агресії та блокади спонтанного реагування.

3. Збалансована комунікація і взаємодія з середовищем. Чоловікам рекомендовано шукати підтримку у колі однодумців, де вони відчуватимуть єдність і безпеку. Жінкам, які схильні до самотності у процесі проживання агресії, варто знаходити баланс між усамітненням і соціальною взаємодією, аби не допустити аутизації та відчуття відчуженості.

4. Конструктивне спрямування агресії. Спрямування енергії агресивного потенціалу на досягнення цілей і розвиток власних проєктів може допомогти жінкам у підвищенні мотивації до результативних дій, а чоловікам – «відійти» від інфантильності, поверхневих контактів і безцільної активності.

5. Підвищення рівня відповідальності та зниження нормативності. Чоловікам варто приділяти увагу розвитку психічної гнучкості, відкритості до нових підходів у вирішенні конфліктів, знижуючи рівень приховування справжніх намірів. Жінкам, натомість, важливо зосередитись на зміцненні власної емоційної стійкості.

6. Робота з психосоматикою та тілесною напругою. Вивільнення агресивного потенціалу можливо через тілесно-орієнтовані практики, фізичні вправи, що сприяють вивільненню накопиченої напруги й попереджають соматизацію агресії.

7. Розвиток самоусвідомлення. Зниження проявів немотивованої агресії можливе через психотерапію, групові сесії, які сприяють підвищенню усвідомлення власного агресивного потенціалу, зменшують дезадаптивні стани, фрустрованість та спрямовують агресію в екологічне русло.

8. Задоволення фрустрованих потреб. Важливо працювати з респондентами над визначенням та формуванням стратегій задоволення базових потреб у безпеці, прийнятті, соціальній підтримці. Це допоможе уникнути замкнутості, аутизації, підвищить віру в себе, сприятиме соціалізації та знижуватиме рівень внутрішньої напруги.

9. Формування стійкості до зовнішніх обставин. Важливо знижувати надмірний контроль, стримування емоцій та знаходити конструктивні способи реагування на стресові ситуації. Це зменшить конфліктність, дратівливість і допоможе зберегти енергію для досягнення власних цілей.

10. Пошук підтримуючого середовища. Проживання агресії оптимальними способами тісно пов'язане із наявністю середовищ, де респонденти відчуватимуть прийняття, зможуть ділитися своїми переживаннями й отримувати підтримку. Це дозволить уникнути відчуття відчуженості, знизить параноїдальні тенденції та сприятиме позитивному самовідчуттю. Таке середовище можна розглядати, як в соціальному контексті, так і в психотерапевтичному. Тобто, якщо в людини немає наразі можливості перебувати в безпечному оточенні, в тому числі через вимушену еміграцію або переселення в рамках країни, психотерапія стає важливою умовою набуття особистістю психічної безпеки та довіри, на тлі якої в майбутньому можливий пошук відповідного соціального середовища.

Пропоновані рекомендації спрямовані на конструктивне проживання агресії, зниження її деструктивних проявів та оптимізацію соціальної й особистісної адаптації. Вони враховують специфіку реакцій респондентів зрілого віку, а також особливості психоемоційного реагування чоловіків і жінок, визначені в результаті нашого емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 3

Задача по оптимізації проживання агресії особами зрілого віку наразі має високу актуальність. З урахуванням того, що в умовах війни ми не можемо спиратися на соціально-економічну та політичну стабільність

держави, наявність сталих соціальних диспозицій (соціальний статус, соціальна самооцінка, приналежність до груп однодумців, тощо), можливість оптимізації та регулювання агресії через психологічний вплив стає ключовим принципом контролю та редукції агресії, за допомогою якого можна зменшувати прояви руйнівної агресії, збільшувати усвідомлення агресивності, розвивати гнучкість підходів та варіативність застосування інструментів управління агресією.

Серед підходів до оптимізації проживання агресії можемо виділити застарілі (покарання та катарсис) і сучасні (формування когнітивних та поведінкових стратегій неагресивної поведінки; розвиток емпатії та емоційного інтелекту, вміння опрацьовувати власні емоційні стани; розвиток навичок соціальної адаптації, комунікації, асертивності, самопрезентації, гумористичного ставлення до ситуації, самоконтролю; сублімація у творчості, соціально-корисній діяльності; розвиток навичок доброго ставлення до себе, самоприйняття, самопідтримки, вдячності; розвиток позитивного мислення, самосвідомості, усвідомлення особистісних цінностей та сенсів життя). Сприятливими умовами для оптимізації та регуляції проживання агресії особами зрілого віку також є ергономічний дизайн приміщень та стишуючі напругу засоби, тож вони повинні бути якнайменше у місцях отримання психологічної допомоги. Додатковими допоміжними інструментами екологічного проживання агресивного потенціалу є програми боротьби із залежностями різних типів та програми медіа-освіти для запобігання кібер-агресії, яка займає відчутну долю серед інших проявів.

Для формування ефективних програм психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку в Україні слід враховувати стигматизованість самого феномену агресії, відсутність єдиного понятійного поля у наданні визначення феномену, несформованість у громадян сталої традиції звертатися за психологічною допомогою, відсутні можливості застосувати VR/AR-технології, MRT, fMRI, біо-технології. Тому, на нашу

думку, психологічний вплив базуватиметься на психоедукації, з подальшим напрацюванням навичок коректного проживання агресивного потенціалу респондентами, а також усвідомлення ними агресії, як ресурсу, з прийняттям та спрямуванням його у русло досягнення цілей та покращання якості життя. Такий психологічний супровід може відбуватися у формі індивідуальних та групових тренінгів, терапевтичних сесій, майстер-класів.

Для створення програм психологічного супроводу респондентів із «тіньовою» агресією найкраще застосовувати підходи АСТ (терапія прийняття та усвідомленості) та Юнгіанський психоаналіз, як такі, що підтримують потребу у безпеці та потребу у прийнятті. Арт-терапія в контексті опрацювання «тіньової» агресії є корисною, як доповнюючий основну терапевтичну лінію підхід.

Важливою частиною психологічного впливу є робота з усвідомленням щодо описання симптому (респонденти говорять про свої процеси), присвоєнням симптому символічного значення, розрізненням причин виникнення симптому, прийняттям рішень про подальшу взаємодію (що робити) з симптомом. Таким чином відбувається переведення неусвідомленого матеріалу респондентів щодо агресії в усвідомлений.

Ефективність програм психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку, на нашу думку, можна виміряти такими критеріями: 1) Доступність викладення матеріалу; 2) Практична користь матеріалу; 3) Структурованість матеріалу; 4) Атмосфера безпеки; 5) Трансформація уявлень та переконань.

При формуванні програм психологічного супроводу для українців необхідно враховувати особливості проживання ними агресії, визначені у висновках до Розділу 2 нашої роботи.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота мала на меті дослідження феномену агресії та його особливостей з метою формування програми ефективного психологічного супроводу проживання агресії особами зрілого віку в Україні.

1. В ході роботи було здійснено аналіз теоретико-методологічних поглядів на психосоціальний феномен агресії осіб зрілого віку. Виявлено ключові психологічні теорії формування агресії: 1) «Теорія тяжінь». Розглядає агресію як вроджений компонент структури особистості (З. Фройд, А. Фройд, М. Кляйн (Психоаналітичний підхід), К. Лоренц (Етологічний підхід), Л. Сонді (Долеаналітичний підхід)); 2) «Теорія фрустрації». Визначає появу агресії, як результат фрустрації потреб особистості (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц, Д. Зільманн); 3) «Теорія навчання у соціумі» (теорія середовища). Базується на відтворенні поведінки «зразка» (А. Бандура (Біхевіоральний підхід)); 4) «Гуманістична теорія». Агресія, як відповідь особистості на неможливість самореалізації чи втрату сенсу (Е. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Досліджено, що вивчення агресії сучасними науковцями розвивається на базі надбань західних науковців. При аналізі проживання агресії особами зрілого віку було встановлено, що науковці не мають єдиного підходу до термінології, якою описується феномен та його особливості його проживання. Визначено, що агресія найчастіше пов'язується дослідниками із спричиненням шкоди одною особистістю іншій. За формою агресивні дії розподіляються на фізичні, вербальні, активні, пасивні, прямі, непрямі, вимушені, невимушені, індивідуалізовані, соціалізовані. Агресивні дії можуть бути викликані вродженою збудливістю, емоціями, думками, ідеями досягнення мети, несприятливими умовами перебування, залежностями, приналежністю до деструктивних соціальних груп чи сект. Доведено, що проживання агресії особистістю індивідуальне та унікальне, на що впливають фактори ризику та

пом'якшуючі фактори. Агресивна поведінка індивіда прямо корелює із його травматичним досвідом. Жінки в цілому негативніше реагують на конфлікти у стосунках. Чоловіки в цілому більше схильні до специфічних проявів агресії, як то садистська агресія, кібер-агресія, агресія в робочому середовищі. Визначено, що деякі форми агресії, як то прихована, аутоагресія, мають кореляцію із іншими формами аутодеструктивної поведінки. Доведено, що від шести до дванадцяти місяців з моменту впливу психологічної агресії на особистість у неї з'являються тяжкі емоційні стани, психофізіологічні симптоми чи захворювання, зниження самооцінки, ПТСР. В результаті аналізу релевантних методів діагностики проживання агресії особами зрілого віку серед найпоширеніших (опитування, проективне тестування, інтроспекція, самопостереження, вивчення продуктів діяльності, контент-аналіз, теоретичний аналіз) було виділено найефективніші, а саме: опитування, проективне тестування. Було виявлено, що зарубіжні вчені користуються переважно сучасними методичними розробками, створеними на базі дослідницьких інституцій їх країн. Для дослідження особливостей проживання агресії особами зрілого віку сучасні іноземні науковці залучають новітні технології. Вітчизняні науковці в дослідженнях застосовують переважно класичні методики, які були розроблені всесвітньо відомими вченими у ХХ сторіччі. Методиками, що мають найбільшу популярність на теренах української психодіагностики є методики Басса-Даркі, Шмішека на базі класифікації Леонгарда, Кеттела, Лірі, Гетевея та Маккінлі, Розенцвейга, Люшера, Сонді, Вагнера, Роршаха. Ми вважаємо, що отримати коректні дані щодо внутрішньої картини агресії можна за допомогою комплексу проективних методів та методів опитування. Методиками, які допоможуть скласти картину проживання агресії, ми вважаємо «МПВ» Л. Сонді, «КТ» М. Люшера, «Акцент 2-90» М. Вигдорчика за К. Леонгардом, «МБДО» М. Вигдорчика. Теоретична значущість даного аналізу полягає у виокремленні психологічних шкіл, що зробили найбільший внесок у дослідження феномену агресії; структуризації особливостей проживання

агресії особами зрілого віку та визначенні превалюючих форм агресії; виокремленні дієвих методів та інструментів дослідження проживання агресії. Практична значущість полягає у можливості застосувати принципи обраних наукових підходів для формування програми психологічного супроводу проживання агресії, з урахуванням причинно-наслідкових зв'язків витоків та поведінкових проявів агресії; можливості побудувати нові підходи до психологічної підтримки адресатів та адресантів агресії, враховуючи особливості проживання агресії; акцентуванні на специфічних способах проживання агресії для подальшого поглибленого їх вивчення науковцями; відборі комплексу методик, які дадуть багатосторонню, максимально невикривлену картину агресії особистості зрілого віку, з урахуванням вроджених особливостей і поведінкових проявів її агресивного потенціалу.

2. В результаті емпіричного дослідження показників проживання агресії особами зрілого віку в Україні було виявлено, що вплив вродженого садистичного радикалу на проживання агресії не є очевидним, і «перекривається» вродженими епілептоїдним радикалом та радикалом соціальної дезадаптації, що знаходить підкріплення у проявах показників збудливості та гіпертимності на поведінковому рівні. Найяскравішу картину агресивного потенціалу дає методика «МБДО» М. Вигдорчика, через показники четвертої, шостої, дев'ятої, нульової шкал. Доведено, що жінки та чоловіки проживають агресію специфічно, відмінно. Для жінок властиві такі показники проживання агресії: внутрішній конфлікт між необхідністю слідувати нормам та фрустрацією потреб; наявність великого агресивного потенціалу на тлі його неусвідомлення і пригнічення; орієнтація на власні концепції; спротив змінам; соматизація агресії; тривожно-депресивні стани; соціальна дезадаптація; аутизація; інфантильні регресивні тенденції; зниження рівня життєвих сил. Для чоловіків властиві такі показники проживання агресії: посилена ригідність; obsесивна тривожність; ритуалізація дій; аутизація; параноїдальні тенденції; посилена імпульсивність; зниження потреби у симбіотичних зв'язках; вщухання лібідо;

конфлікт між усвідомленням необхідності соціальної активності та бажанням спокою та усамітнення; зниження рівня індивідуальної відповідальності; інфантилізація; пріоритет особистих цілей перед груповими; бажання максимально впливати на оточення; потреба приховувати емоційні прояви та справжні наміри, «маскування ідентичності». Спорідненим показником для всіх досліджуваних є соматизація агресії. Гіпотеза щодо превалювання у жінок вербальної пасивної агресії та аутоагресії, внаслідок дії впливу соціальних та гендерних стереотипів щодо несхвалення проживання відкритої агресії жінками знайшла підтвердження в частині впливу стереотипів на поведінкові прояви агресії у формі вербальної пасивної агресії. Аутоагресивні тенденції у жінок сформувалися під впливом тиску поточних обставин (війни, еміграції, переміщень, втрат) і неможливості повної (звичної) самореалізації та задоволення психологічних потреб. Гіпотеза про превалювання у чоловіків прямої активної вербальної агресії внаслідок допустимості таких видів у соціальних та гендерних стереотипів щодо проживання агресії особами зрілого віку не підтвердилася. За результатами дослідження чоловіки схильні до викривлення показників агресивного потенціалу і маскування його проявів. Таким чином, відсутні прояви прямої активної вербальної агресії. Теоретична значущість дослідження полягає у підтвердженому концепті впливу вроджених показників агресії на поведінку особистості, створенні авторської моделі проживання агресії, що відображає показники свідомого, міжсвідомого та несвідомого рівнів. Практична значущість полягає у можливості використання емпірично доведених показників-маркерів проживання агресивних станів у таких частинах роботи психолога, де немає умов для комплексної психодіагностики, а також для формування прогнозів динаміки проживання агресії чоловіками та жінками, українцями, та програм усвідомлення та корекції агресивного потенціалу.

3. Розроблено програму психологічного тренінгу – супроводу проживання агресії особами зрілого віку, з опорою на підходи АСТ (третя

хвиля КПТ) та Юнгіанського психоаналітичного консультування. Обрані підходи спрямовані на підтримку фрустрованих потреб у безпеці та прийнятті, які є превалюючими у респондентів із високим рівнем агресивного потенціалу. Мета тренінгу: допомогти усвідомленню учасниками власного агресивного потенціалу, його інтеграція в якості ресурсу, формування стратегій оптимального проживання агресивного потенціалу. Програма психологічного тренінгу включає дослідження агресивних тенденцій за допомогою метафоричних асоціативних карт в методі Юнгіанського консультування, ознайомлення учасників із концептом психологічної гнучкості та здоров'я в методі АСТ. Структура тренінгу передбачає міні-лекції, брейн-штормінг, індивідуальну та групову роботу учасників із проєктивним матеріалом. Наголошуємо на тому, що ведучому необхідно мати відтреновані навички саморегуляції та високий рівень навичок роботи з групою, розрізняти динаміку групових та індивідуальних процесів, бути готовому до роботи із спротивом та проєкціями учасників. Критеріями оцінки ефективності даної програми психологічного супроводу проживання агресії ми вважаємо: 1) Доступність, зрозумілість матеріалу, як теоретичного, так і практичних вправ; 2) Практичну користь отриманих знань та навичок в контексті формування нових, екологічних, стратегій проживання агресії учасниками; 3) Структурованість програми, логічність подання етапів та взаємозв'язки між ними; 4) Атмосферу безпеки та прийняття у групі; 5) Інсайти в контексті трансформації уявлень та переконань учасників про агресивний потенціал та способи його проживання. Теоретична значущість програми полягає у можливості порівнювати наданий матеріал із іншими програмами щодо допомоги проживання агресії, і створювати на його базі нові програми дослідження чи корекції позначених особливостей проживання агресії. Практична значущість програми супроводу проживання агресії полягає в тому, що її можна залучати у програми психоедукації, реабілітації, корекції агресії для широкого кола осіб зрілого віку. В контексті поточних умов, де переважна

більшість дорослих українців має фрустровані потреби у безпеці і прийнятті, наша програма є доцільним внеском у здоров'я нації.

4. При формуванні стратегії та програм психологічного супроводу рекомендовано зважати на відмінність проживання агресії українцями та українками. Програми повинні мати інструментарій для переведення агресії із неусвідомленого рівня на усвідомлений. Лише психоедукації щодо формування та способів проживання агресії замало, потрібно напрацювати з учасниками практичні механізми, які можна було б самостійно відтворювати у повсякденному житті. Програми рекомендовано будувати з урахуванням ключових особливостей проживання агресивного потенціалу особами зрілого віку. Як доведено нашим емпіричним дослідженням для українок важливими є навички трансформації відчуття власної недостатності, усвідомлення наявності агресії, подолання тривожно-депресивних станів, розвиток навичок соціальної адаптації, розвиток навичок екологічного вираження емоцій. Для чоловіків у програмах супроводу проживання агресії необхідно робити акцент на розвиток гнучкості мислення, конструктивного мислення, роботу з переконаннями, навички корекції тривожності, навички керування імпульсивною агресією, навички балансу між соціальною активністю та якісним відпочинком, навички формування довіри у стосунку. Рекомендовано у створенні програм використання напрацювань зарубіжних колег у галузі VR/AR-технологій, MRT, fMRI, біо-технологій. Теоретична значущість рекомендацій полягає у можливості інтегрувати їх у створення реабілітаційних, корекційних, навчальних психологічних програм. Практична значущість полягає у можливості створити нове дослідження з метою підтвердження або спростування наданого матеріалу, що розширяє поле наукового експерименту щодо пізнання феномену агресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія С. В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 249 с.
2. Барінова Л. Психологічні особливості особистості із різною релігійною спрямованістю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2019. № 1. С. 16–27.
3. Барко В. І., Барко В. В., Захаренко Л. М. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей поліцейських з використанням адаптованого українськомовного опитувальника 16-РФ Кеттелла. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України* : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 4. С. 22–38.
4. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 213 с.
5. Бедан В. Б. Біологічні та психологічні чинники формування агресивної поведінки. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 2022. № 1. С. 403–416.
6. Бріер Дж. Н., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії : підручник. Ін-т психол. здоров'я Укр. Катол. ун-ту. 2-ге вид., оновл. з урахуванням DSM-5. Львів, 2015. 431 с.
7. Бульчик Т., Мушкевич М. Психологічні особливості прояву фрустраційної поведінки військовослужбовців різної статі. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обтрунтування на виклики сучасності* : матеріали VII наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (14–16 січ. 2021 р.) / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки та ін. Луцьк, 2021. С. 11–14.

8. Бурсай К., Кокоріна Ю. Захисні механізми та копінк-стратегії з проявами агресії в кризовому стані. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі* : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 трав. 2023 р.) / Одес. нац. морський ун-т. Одеса, 2023. С. 185–189.
9. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навч.-метод. видання. Київ, 2012. 96 с.
10. Васильченко О., Жданова Т. Технологічно-психодинамічний підхід до оцінки психологічного стану: можливості і перспективи. *Вчені зап. Ун-ту «КРОК»* : зб. наук. пр. Київ, 2024. Вип. 1. С. 260–274.
11. Ватан Ю. П. Психологічні особливості актуалізації метакогнітивного потенціалу особистості : дис. ... д-ра філософії. Одеса, 2023. 234 с.
12. Вигдорчик М. І. Методи психодинамічної діагностики у комплексному медичному огляді моряків : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Одеса, 1999. 20 с.
13. Вигдорчик М. І. Методика Акцент-2-90. Київ, 2008. 31 с.
14. Вигдорчик М. І. Підходи до інтерпретації методу портретних виборів Леопольда Сонді. *Журн. практ. Психолога*, 1997. № 5. С. 108–109.
15. Вигдорчик М. Метод багатостороннього дослідження особистості. Психодинамічний підхід. Київ, 2022. 207 с.
16. Височина Н., Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. *Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 2013. Вип. 10. С. 88–91.
17. Герасимчук О., Лисянська Т. М. Теоретичні основи вивчення подолання агресії як феномену в особистісній реалізації. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка, 2023. С. 71–75.

18. Гончарова І. Р. Психологічні особливості засуджених. *Перспективні напрями розвитку наукової думки в XXI столітті* : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. до Дня науки України та з нагоди 50-річчя Ін-ту проблем ринку та екон.-екол. дослідж. НАН України (15 трав. 2020 р.) / Міжрегіон. Акад. упр. Персоналом. Ін-т проблем ринку та екон.-екол. дослідж. НАН України. Одеса, 2020. С. 267–272.
19. Гордієнко І. О., Сосніна М. О. Механізми психологічного захисту агресивних і неагресивних осіб. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19–20 трав. 2023 р.) / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинсько. Одеса, 2023. С. 130 – 137.
20. Грінєнко Д. Профілактика та корекція агресивної поведінки засуджених до позбавлення волі. *Злочинці і жертви злочинів* : матеріали ХХ Всеукр. наук. конф. з кримінології для студентів, аспірантів та молодих вчених (16 листоп. 2020 р.) / Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2020. С. 184–189.
21. Гудаш О. Теоретичне дослідження впливу емоційного інтелекту на конфліктну поведінку. *Соціально-політичні студії* : вісн. наук. думки студентів ф-ту сусп. наук Ужгород. нац. ун-ту, 2021. Вип. 10. С. 28–30.
22. Гук Г. В. Немедикаментозна корекція безсоння у діючих військовослужбовців в госпітальних умовах. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика* : матеріали Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (13–14 груд. 2019 р.) / Харків. нац. мед. ун-т. Харків, 2019. С. 24–26.
23. Демченко О. В., Григорян А. З. Домінуючі персоналітичні сигніфіканти в структурі адиктивних синдромів алкогольного та опіатного генезу. *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2020* : зб. тез

- доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (16 груд. 2020 р.) / Запоріж. держ. мед ун-т. Запоріжжя, 2020. С. 10–11.
24. Диса О., Чумак А. Психологічні особливості застосування ненормативної лексики у міжособистісній комунікації. *Психол. Перспективи*, 2022. Вип. 39. С. 69–86.
25. Домославська Ю. Дослідження соціально-психологічних якостей керівників та найманих працівників у бізнес-організаціях. *Організац. психологія. Екон. Психологія*, 2023. № 2/3. С. 15–23.
26. Жданова Т. Методи психодинамічної діагностики в оцінці психоемоційного стану пацієнтів реабілітаційних центрів : кваліфікаційна робота. Ун-т економіки і права «КРОК», 2024. 142 с.
27. Жданова Т., Васильченко О. Інтегральна психодинамічна діагностика: створено в Україні. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доп. V Міжнар. конф. (7 груд. 2023 р.) / Ун-т «КРОК». Київ, 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1937> (дата звернення: 05.06.2024).
28. Жвілова Я. С. Принципи психосоціальної реабілітації хворих на органічні ураження головного мозку в умовах лікарні з суворим наглядом. *Чоловіче здоров'я. Гендер. та психосомат. Медицина*, 2017. № 1/2. С. 15–20.
29. Заворотний В. І. Психолого-психіатричні порушення у військовослужбовців збройних сил внаслідок гібридної війни на сході України. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика* : матеріали Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (13–14 груд. 2019 р.) / Харків. нац. мед. ун-т. Харків, 2019. С. 26–28.
30. Зайцева І., Івженко І. Арт-терапевтичні технології як форма корекції емоційного стану людини у соціальній роботі. *Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери* : тези доп. Міжнар.

- наук.-практ. конф. (22 берез. 2023 р.) / Нац. авіац. ун-т. Київ, 2023. С. 43–45.
31. Іващенко Р. О., Гуманець К. Р., Сухова В. Р. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення* : матеріали IV наук.-практ. конф. з міжнар. участю з нагоди 90-річчя від дня народж. Н. О. Галічевої (1931–2017), видатного соціал-гігієніста, зав. каф. соц. медицини, організації та економіки охорони здоров'я Харків. держ. мед. ун-ту (27 жовт. 2021 р.) / Харків. нац. мед. ун-т. Харків, 2021. С. 67–69.
32. Каневський В. І. Типи психодинамічних відношень цільової спрямованості особистості парасуїцидента. *Вчені зап. Таврійського нац. ун-ту ім. В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2020. Т. 31, № 3. С. 7–13.
33. Качмар О. В. Основні методи та прийоми попередження та контролю агресивної поведінки в соціумі. *Вісн. Львів. ун-ту*. Серія Філософ.-політол. Студії, 2017. Вип. 10. С. 47–54.
34. Кердивар В. В., Христенко В. С. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
35. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстрем. та криз. психології*, 2021. № 2. С. 19–26.
36. Ковалькова Т. Психологічний портрет майбутніх фахівців з психології *Правничий вісн. Ун-ту «КРОК»*, 2016. Вип. 23. С. 200–206.
37. Когут О. О. Психопрактика трансформації стресу. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту*. Серія: Психол. науки, 2021. Вип. 1. С. 89–96.
38. Комп'ютерна програма з управління ефективністю бізнесу та роботи персоналу «Консул-Навігатор» : свідоцтво про реєстрацію авт. права на твір 48922 Україна. Вигдорчик Михайло Ілліч, Тихомирова Тетяна

- Анатоліївна, Клейнер Григорій Шаєвич, Гладкий Сергій Євгенович. Заявлено 25.04.2013 ; опубліковано 03.05.2013, Офіц. бюл. № 30. С.704.
39. Костецька М. Теоретико-методологічне дослідження девіантної поведінки. *Соціально-політичні студії* : вісн. наук. думки студентів ф-ту сусп. наук Ужгород. нац. ун-ту, 2021. Вип. 10. С. 56–58.
 40. Кочарян І. О. Валідизація шкали есенціальності/інфернальності (Е/І) опитувальника діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС). *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 2023. № 19. С. 12–20.
 41. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Діагностика агресивної поведінки особистості засобами психологічного тренінгу. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (30 берез. 2018 р.) / Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 172–175.
 42. Луць Ю., Лук'янцева Г., Федорчук С. Прояв нейродинамічних властивостей кіберспортсменів у зв'язку із рівнем стресу, саморегуляції, адаптивності та інтелекту. *Вісн. Черкас. ун-ту. Серія: Біол. Науки*, 2023. № 2. С. 76–86.
 43. Макарець К., Савченко М. Розробка веб-засобів для діагностики темпераменту і характеру. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я* : тези доп. XXVII міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2019 (15–17 трав. 2019 р.) : у 4 ч. / Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків, 2019. Ч. 2. С. 391.
 44. Матвеева Н. М. Роль пасивної агресії у формуванні схильності до тривожних розладів у дорослих : магістер. робота. Укр. катол. ун-т, Каф. клін. психології ; наук. керівник Аврамчук О. С. Львів, 2021. 89 с.
 45. Миколайчук М., Чепьолкіна О. Психологічні особливості переживання образи та прощення у осіб з різними ранніми дезадаптивними схемами. *Наук. зап. Укр. катол. ун-ту. Педагогіка. Психологія*, 2020. Число 3. С. 91–104.

46. Мироненко Г. В. Час віртуального життя. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ, 2015. 134 с.
47. Михайлишин У. Б. Теоретичний аналіз гендерних відмінностей у проявах компонентів емоційного інтелекту. *Challenges in science of nowadays : proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference, 26–28.05.2020. Washington, 2020. С. 120–124.*
48. Михайлів С. В. Динаміка показників емоційної сфери наркозалежних в період реабілітації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2019. Vol. 7, № 207. Р. 66–70.*
49. Мілінчук С. Насилля як соціально-педагогічна проблема особистості: теоретичний аспект. *Пед. часопис Волині, 2018. № 2. С. 132–137.*
50. Мушкевич В. Змістовні складові особистісного функціонування військовослужбовців відповідно до рівня освіти. *Психол. перспективи, 2022. Вип. 39. С. 270–290.*
51. Огоренко В. В., Гненна О. М. Аналіз ефективності впливу комплексного лікування на психологічну адаптацію у пацієнтів з вірусом імунодефіциту людини. *Вісн. проблем біології і медицини, 2021. № 1. С. 101–105.*
52. Озерянський А. Особливості змін деяких психологічних показників у миротворців в особливих умовах діяльності. *Правничий вісн. Ун-ту «КРОК», 2013. Вип. 15. С. 200–206.*
53. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : посібник. Київ, 2003. 446 с.
54. Панченко О., Сімоненко О. Психологічний супровід сімей, які зазнали стресового впливу. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : зб. матеріалів, доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (28 лют. 2018 р.) / Донец. держ ун-т упр. Маріуполь, 2018. С. 135–139.*

55. Пасічна В. Г. Організаційно-психологічні детермінанти адаптації безробітних на етапі професійної перепідготовки : дис. ... канд. психол. наук. ВНЗ «Ун-т економіки та права «КРОК». Київ, 2017. 249 с.
56. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені зап. Ун-ту «КРОК»*, 2020. № 4. С. 233–247.
57. Петрунько О. В. Внутрішньоособистісний конфлікт на стику конфліктології, практичної та клінічної психології. *Пед. процес: теорія і практика*, 2017. № 1. С. 88–95.
58. Петрунько О. В. Науковий дискурс конфлікту в соціальній та юридичній психології. *Правничий вісн. Ун-ту «КРОК»*, 2016. Вип. 24. С. 214–220.
59. Петрунько О. В. Структурно-функціональний аналіз емоційної сфери людини на стику загальної, диференціальної, клінічної та юридичної психології. *Правничий вісн. Ун-ту «КРОК»*, 2019. Вип. 36/37. С. 104–116.
60. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12, Психол. науки : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 21. С. 61–69.
61. Рахуба А. А. Психологічний супровід осіб, що потребують вторинної профілактики серцево-судинних захворювань : магістер. робота з психології / Київ. нац. лінгвіст. ун-т ; наук. керівник О. Ф. Бондаренко. Київ, 2023. 89 с.
62. Розіна І. В. Використання позитивної психотерапії в роботі з акцентуйованими рисами характеру людей зрілого віку. *Вісн. Київ. ін-ту бізнесу та технологій*, 2020. № 2. С. 23–30.
63. Романовська Л. І., Василенко О. М. Соціально-психологічний стан жінок, які стали жертвами насильства в сім'ї. *Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту*. Серія: Педагогіка. Соц. робота : зб. наук. пр. Ужгород, 2020. Вип. 1. С. 197–200.

64. Санніков О. І., Гайворонський В. А. Детермінанти специфічних проявів агресивності професіонала. *Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (28–29 квіт. 2022 р.) / Південноукр. нац пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2022. С. 148–159.
65. Сергієнко Н. П., Степура А. А. Особливості прояву агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки. *Теорія і практика сучас. психології*, 2019. Т. 2, № 6. С. 172–176.
66. Сидоренко Ж. В., Короцінська Ю. А. Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності : колект. Монографія. Донец. нац. ун-т ім. Василя Стуса. Вінниця, 2023. С. 46–85.
67. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені зап. Ун-ту «КРОК»*, 2023. № 3. С. 125–134.
68. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. *Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту*. Серія: Психологія, 2022. Вип. 4. С. 65–71.
69. Скляр М. Ю. Психосоціальні аспекти прихильності до здорового способу життя : магістр. робота з психології. Київ. нац. лінгвіст. ун-т наук. керівник О. Ф. Бондаренко. Київ, 2023. 84 с.
70. Скориніна-Погребна О. В. Тілесні відчуття як показник емоційного стану особистості. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика* : матеріали Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (13–14 груд. 2019 р.) / Харків. нац. мед. ун-т. Харків, 2019. С. 84–85.
71. Смазнова І. С. Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс. Одес. юрид. акад. Одеса, 2019. 375 с.

72. Солощенко А., Близнюкова О. М. Прояви агресивності вчителів у професійній діяльності. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку* : зб. доп. Всеукр. студент. наук.-практ. конф., присвяч. 125-річчю з дня народж. Жана Піаже. Кропивницький, 2021. С.184–186
73. Сорока І. А. Психологічна профілактика конфліктів у педагогічному колективі вищого навчального закладу : дис. ... канд. психол. наук. ВНЗ «Ун-т економіки та права «КРОК». Київ, 2015. 256 с.
74. Соціальна педагогіка : слов.-довід. / за заг. ред. Т. Ф. Алексеєнко. Вінниця, 2009. 542 с.
75. Стельмашук Х. та ін. Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях = Personal Dispositionsasa Determinant of Coping Strategy Selection in Difficult Circumstances. *Інсайт: психологічні виміри суспільства = Insight: the psychological dimensions of society*, 2023. № 10. С. 40–65.
76. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників. Теоретична частина. ОБСЄ. Київ, 2020. 317 с.
77. Стуліка О. Б., Склярєнко Д. В. Настільні рольові ігри як чинник розвитку трансцендентної функції психіки. *Вісн. Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія, 2020. Вип. 69. С. 100–108.
78. Телічко Н. А., Кудлай І. В., Євдокімова О. М. Планування команд із менеджменту проєктів авіаційними компаніями. *Ринк. економіка: сучас. теорія і практика управління*, 2020. Т. 20, вип. 3. С. 243–261.
79. Ткач Р. М., Хомич Г. О. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ, 2004. 152 с.
80. Толмачевська В. О. Психологічні особливості емоційної експресії у представників професій з високим емоційним навантаженням : дис. ... д-ра філософії. Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2022. 216 с.

81. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро, 2023. 250 с.
82. Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену «Агресивність особистості». *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Запоріз. держ. мед. ун-т, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 184–188.
83. Філоненко В. М., Нечітайло І. С. Злочинці-рецидивісти: психологічна характеристика. Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2022. 244 с.
84. Хоменко К. В., Шелестова О. В. Межові психічні розлади та розлади адаптації (диференційна діагностика опис випадків). *Вісн. Київ. ін-ту бізнесу та технологій*, 2020. № 4. С. 74–81
85. Черкаський Я. А. Програми втручання і корекції поведінки як інструменти неформальної освіти засуджених в пенітенціарних установах Великої Британії. *Тенденції розвитку освіти дорослих в Україні та зарубіжжі* : матеріали тез доп. Звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту пед. освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України за 2019 рік (25–26 берез. 2020 р.) / Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2020. С. 60–62.
86. Чухраєва Г. В. Про деякі зміни психологічних станів працівників спецпідрозділів та слідчих МВС протягом службової діяльності. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ*. Серія психологічна : зб. наук. пр. Львів, 2018. Вип. 2. С. 156–165.
87. Шаюк. О. Соціально-психологічні аспекти агресивності та агресивної поведінки особистості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (4–5 листоп. 2022 р.) : в 2 т. / Західноукр. нац. ун-т. Тернопіль, 2022. Т. 2. С. 19–21.
88. Швець, Д. В., Барко В. І., Бойко-Бузиль Ю. Ю. Психологічні особливості міжособистісної комунікації дільничних офіцерів

- Національної поліції України. *Psychol. J. = Психол. часопис*, 2021. Vol. 7, № 7. P. 7–15.
89. Шворак О., Боднар М., Коваленко Я. Підходи щодо вивчення агресії: науковий аспект. *People and the world: global problems of human development* : abstracts the XIV International Scientific and Practical Conference (2023 Dec 18–20). Prague, Czech Republic, 2023. P. 353–355.
90. Яцюк, А. М., Маскаєва Г. Ю. Корекція агресивності на різних вікових етапах методами казкотерапії. *Інсайт: психол. виміри сусп-ва = Insight: the psychological dimensions of society*: матеріали Міжнар. конф., 2019. Вип. 1. С. 183–184.
91. Martyniuk Yu. O. Interrelation of types of perception of styles of art and aggression. *Наук. вісн. Ужгород. ун-ту*. Серія: Психологія, 2021. Вип. 3. С.15–19.
92. Adler A. *The Practice And Theory Of Individual Psychology*. Totowa. N. J., 1973. 352 p.
93. Agron S. et al. A chemical signal in human female tears lowers aggression in males. *PLoS. Biology*, 2023. Vol. 21, Iss. 12. e3002442.
94. Archer J. Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 2004. Vol. 8, Iss. 4. P. 291–322.
95. Bandura A. *Social Learning Theory*. Hoboken. N. J., 1977. 247 p.
96. Bandura A., Walters R. H. *Adolescent Aggression: A Study of the Influence of Child-training Practices and Family Interrelationships*. New York, 1959. 475 p.
97. Baron R. A., Richardson D. R. *Human aggression*. 2nd ed. New York, 1994. 439 p.
98. Berkowitz L. *Aggression: its causes, consequences, and control*. New York, 1962. 217 p.
99. Berkowitz L., Harmon-Jones E. Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 2004. Vol. 4. P. 107–130.

100. Bettencourt B., Miller N. Gender differences in aggression as a function of provocation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 1996. Vol. 119. P. 422–447.
101. Buss A. H. *The psychology of aggression*. Hoboken. N. J., 1961. 307 p.
102. Buss A. Some determinants of rigidity in discrimination reversion leaning. *Journal of Experimental Psychology*, 1952. Vol. 44, Iss. 3. P. 222–227.
103. Byrne G., Ní Ghráda Á. The application and adoption of four ‘third wave’ psychotherapies for mental health difficulties and aggression within correctional and forensic settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 2019. Vol. 46, Iss. 1. P. 45–55.
104. Cascio J. Facing the Age of Chaos. Medium, 2020. URL: <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> (date of access: 20.12.2024).
105. Caspi A. et al. Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. *Science*, 2002. Vol. 46. Iss. 5582. P. 851–854.
106. Chu H., Yuan S., Liu, S. Call them COVIDiots: Exploring the effects of aggressive communication style and psychological distance in the communication of COVID-19. Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. *Public Understanding of Science*, 2021. Vol. 30, Iss. 3. P. 240–257.
107. Deng Y. et al. Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The J. of Positive Psychology*, 2018. Vol. 14, Iss. 3. P. 303–311.
108. Dollard J. et al. *Frustration and aggression*. New Haven ; London, 1939. 209 p.
109. Feiring C. et al. Romantic conflict narratives and associations with psychological relationship aggression in emerging adult couples. *J. of Social and Personal Relationships*, 2022. Vol. 39, Iss. 5. P. 1529–1548.
110. Frankl V. *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München, 1979. 311 s.

111. Freud A. Normality and Pathology in Childhood. London, 1989. 302 p.
112. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London, 2018. 204 p.
113. Freud S. A general Introduction to Psychoanalysis. New York, 1920. 406 p.
114. Fromm E. Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics. New York, 1990. 272 p.
115. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York, 1973. 521 p.
116. Fromm E. The Sane Society. New York, 1990. 384 p.
117. Gibson K. R. Evolution of human intelligence: The roles of brain size and mental construction. *Brain Behavior and Evolution*, 2002. Vol. 59, Iss. P. 10–20.
118. Goleman D. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ. New York, 2006. 358 p.
119. Grof St. Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy. New York, 1985. 488 p.
120. Haobo Zhang, Xu Lei. Effect of subjective sleep quality on aggression: A two-year longitudinal and fMRI pilot study. *Biological Psychology*, 2023. Vol. 176. P. 108454.
121. Heckhausen H. Motivation and Action. 3rd ed. Cham, 2018. 909 p.
122. Huesmann L R. The impact of electronic media violence: scientific theory and research. *Journal of Adolescent health*, 2007. Vol. 41. Iss. 6. suppl 1. P. S6–S13.
123. Huesmann L. R. et al. The stability of aggression over time and generations. *Developmental Psychology*, 1984. Vol. 20. Iss. 6. P. 1120–1134.
124. Jagayat A., Choma B. Cyber-aggression towards women: Measurement and psychological predictors in gaming communities. *Computers in Human Behavior*, 2021. Vol. 120. P. e106753.
125. Johnson W. I. et al. Dyadic correlates of the perpetration of psychological aggression among intimate partners. *Psychology of Violence*, 2020. Vol.10, Iss. 4. P. 422–431.

126. Jonescu E., Duric S., Uylaki T. Reducing Aggression in Emergency Department Waiting Rooms: Integrating Design Principles that Control with those that Support Behaviours. Hames Sharley, 2023. URL: <https://www.hamessharley.com.au/knowledge/reducing-aggression-in-ed-waiting-rooms> (date of access: 20.12.2024).
127. Jung C. G. Analytical Psychology: Its Theory and Practice : The Tavistock Lectures. London, 1976. 224 p.
128. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. London, 1935. 451 p.
129. Kaldewaij R. et al. High Endogenous Testosterone Levels Are Associated With Diminished Neural Emotional Control in Aggressive Police Recruits. *Psychological Science*, 2019. Vol. 30, Iss. 8. P. 1161–1173.
130. Kirschke W. Strawberries Beyond My Window : Games of Association for Opening the Door to Creativity and Communication. Victoria, Canada, 1998. 133 p.
131. Klein M. Envy and Gratide: A study of unconscious sources. London, 1962. 101 p.
132. Klein M. et al. Developments in Psychoanalysis. London ; New York, 1989. 345 p.
133. Lawrence J., Raman E. The Little Book About The OH Cards. Bretten, 2005. 40 p.
134. Leonhard K. Akzentuierte Persönlichkeiten. Berlin, 1976. 328 s.
135. Lobbestael J., Cima M. J. Virtual Reality for Aggression Assessment: The Development and Preliminary Results of Two Virtual Reality Tasks to Assess Reactive and Proactive Aggression in Males. *Brain Sciences*, 2021. Vol. 11, Iss. 12. P. 1653.
136. Lorenz K. Behind the mirror: a search for a natural history of human knowledge. New York, 1978. 261 p.
137. Lorenz K. Das sogenannte Böse: Zur Naturgeschichte der Aggressio. Vienna, 1963. 272 p.

138. Lorenz K. Morphology and behavior patterns in closely allied species. *Group processes* : Transactions of the First Conference / ed. B. Schaffner. New York, 1955. P. 168–220.
139. Lüscher M. Der Lüscher-Test: Persönlichkeitsbeurteilung durch Farbwahl. Rheinberg, 1971. 173 p.
140. Malamut S. T., Salmivalli C Adolescent victimization predicts adult depression and aggression: The role of rumination. *Developmental Psychology*, 2023. Vol. 59, Iss. 8. P. 1464–1469.
141. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 1943. Vol. 50. P. 370–396.
142. McGrath J. Social Psychology: A Brief Introduction. New York, 1964. 175 p.
143. Michaelis L. S. Prognosis of Spinal Cord Injury. *Handbook of Clinical Neurology* / Ed.: P. J. Vinken, G. W. Bruyn. Amsterdam, 1976. Vol. 26. P. 307–312.
144. Miller N. E. Theory and experiment relating psychoanalytic displacement to stimulus-response generalization. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1948. Vol. 43. P. 155–178.
145. Muñoz-Fernández N., Sánchez-Jiménez V. Cyber-aggression and psychological aggression in adolescent couples: A short-term longitudinal study on prevalence and common and differential predictors. *Computers in Human Behavior*, 2020. Vol. 104. P. 106191.
146. Pacheco E. C. R. L. et al. Impact of Psychological Aggression at the Workplace on Employees' Health: A Systematic Review of Personal Outcomes and Prevention Strategies. *Psychological Reports*, 2021. Vol. 124. Iss. 3. P. 929–976.
147. Pfattheicher S. et al. On the relation of boredom and sadistic aggression. *J. of Personality and Social Psychology*, 2021. Vol. 121. Iss. 3. P. 573–600.
148. Rogers C. R. Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory, 1951. 560 p.

149. Rorschach H. Psychodiagnostik. Bern, 1921. 174 s.
150. Rosenzweig S. Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, 1941. Vol. 48. Iss. 4. P. 347–349.
151. Samios C. et al. Meaning in life following intimate partner psychological aggression: the roles of self-kindness, positive reframing, and growth. *J. of Interpersonal Violence*, 2020. Vol. 35, Iss. 7/8. P. 1567–1586.
152. Sebalo I. et al. A preliminary study exploring the nature of aggression supportive beliefs in a forensic psychiatric sample. *J. of Criminal Psychology*, 2023. Vol. 13, Iss. 4. P. 334-350.
153. Selye H. Stress without Distress. *Society, stress, and disease: Old age* / Ed. L. Levi. London, 1987. Vol. 5. P. 257–262.
154. Sijtsema J. J., Lindenberg S. M. The interplay between status and affection needs: Testing the Imbalanced Needs Theory of Aggression in Adulthood. *J. of Interpersonal Violence*, 2023. Vol. 38. Iss. 1/2. P. 772–795.
155. Slade K. Dual harm: the importance of recognising the duality of self-harm and violence in forensic populations. *Medicine, Science and the Law*, 2019. Vol. 59. Iss. 2. P. 75–77.
156. Stephens A., Sharon N., Young K. Evaluation of the Reducing Aggressive Driving Program (RAD). Melbourne, 2021. 48 p.
157. Straus M. A. et al. The Revised Conflict Tactics Scales (CTS2): Development and Preliminary Psychometric Data. *J. of Family Issues*, 1996. Vol. 17. Iss. 3. P. 283–316.
158. Szondi L. Kain, Gestalten des Böse. Bern, 1969. 188 s.
159. Szondi L. Schicksalsanalytische therapie. Zurich, 1963. 264 s.
160. Thoma H., Kachele H. Psychoanalytic practice. Berlin, 1987. 421 s.
161. Van Veen M. M. et al. The association of sleep quality and aggression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 2021. Vol. 59. P. 101500.

162. Ying X. et al. What kind of internet memes do you like? People's preference for the memes expressing the positivity, humor, aggression emotions. *J. of Pacific Rim Psychology*, 2023. Vol. 17. URL: <https://doi.org/10.1177/18344909231173249> (date of access: 21.11.2024).
163. Zarotti N. et al. Psychological interventions for people with huntington's disease: A call to arms. *J. of Huntington's disease*, 2020. Vol. 9. Iss. 3. P. 231–243.

Всього джерел – 163

Джерел за останні десять років – 105

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 26 (93; 103; 104; 106; 107; 109; 112; 120; 121; 124; 125; 126; 129; 135; 140; 145; 146; 147; 151; 152; 154; 155; 156; 161; 162; 163)

Джерел українських авторів за останні десять років – 79 (1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 11; 15; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 47; 48; 49; 50; 51; 54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 87; 88; 89; 90; 91)

ДОДАТКИ

Додаток А

Оригінальний матеріал «Портретного тесту» Л. Сонді



**Приклад відображення даних респондента. Тестування
методиками Л. Сонді, М. Люшера, К. Леонгарда, М. Вигдорчика**

ПІБ: 8 - -

Дата народження: 1986

Стать: жіноча

Дата тестування: 20.05.2024 17:17:38

Метод портретних виборів Л. Сонді

ШП	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
--								
	+	+	0	-	-	0	+	+

ЗП	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
--								
	0	+	-!	-	0	+	+	0

КТЛ парний

2 4 3 1 5 0 7 6

Метод портретних виборів Л. Сонді

ШП	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
--								
	+	+	-	-	-	+	0	+

ЗП	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
--								
	+	-	-	-	+	+	+	0

Акцент

Гіпертимність: 18

Застрагання: 20

Емотивність: 21

Педантичність: 18

Тривожність: 21

Циклотимність: 12

Демонстративність: 18

Збудливість: 15

Дистимія: 6

Екзальтованість: 18

Інтроверсія: 12

Метод портретних виборів Л. Сонді

ПП	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
--								
	-	+	-	+	-	+	+	0

ЗП	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
--								
	+	0	-	-	-	+	+	-

МБДО

L: 48

F: 54

K: 41

1: 36

2: 51

3: 30

4: 36

5: 40

6: 46

7: 53

8: 38

9: 55

0: 60

Варіаційний аналіз, жіноча вибірка

Описові статистики						
—	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
Вік	45	25	63	44,1	7,1	16,17%
L	45	31	57	44,7	6,7	15,08%
F	45	32	79	63,6	13,5	21,29%
K	45	27	70	50,1	10,3	20,45%
M_1	45	36	86	60,4	11,7	19,31%
M_2	45	33	81	58,4	11,5	19,71%
M_3	45	30	70	47,9	9,4	19,68%
M_4	45	36	91	58,4	11,6	19,94%
M_5	45	34	76	51,1	10,5	20,49%
M_6	45	36	92	58,9	11,8	20,09%
M_7	45	32	96	59,5	14,2	23,80%
M_8	45	35	89	61,2	14,5	23,72%
M_9	45	34	81	58,0	11,5	19,90%
M_0	45	34	69	51,0	10,1	19,89%
Гіперт	45	3	24	15,5	5,1	33,02%
Застр	45	6	22	15,1	3,3	21,85%
Емот	45	9	24	19,3	3,6	18,58%
Педант	45	6	22	13,1	4,7	35,69%
Трив	45	0	27	15,7	6,1	38,60%
Циклот	45	3	24	15,1	6,6	43,91%
Демонст	45	8	22	15,1	3,4	22,50%
Збудл	45	6	21	13,6	4,1	30,33%
Дистим	45	3	21	9,3	5,1	54,49%
Екзальт	45	6	24	17,6	5,3	30,32%
Інтров	45	0	18	9,7	3,9	40,06%
h1_pl	45	0	5	2,1	1,1	52,69%
s1_pl	45	0	3	0,8	0,9	109,93%
e1_pl	45	0	3	1,4	0,9	65,27%
hy1_pl	45	0	4	1,5	1,1	71,71%
k1_pl	45	0	3	1,0	0,8	83,35%
p1_pl	45	0	5	1,8	1,1	59,83%
d1_pl	45	0	3	0,9	0,8	97,16%
m1_pl	45	1	5	2,4	0,9	39,13%

Варіаційний аналіз, чоловіча вибірка

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартна відхилення	Коефіцієнт варіації
Вік	45	19	57	34,9	9,5	27,1%
L	45	32	82	52,5	13,0	24,7%
F	45	34	85	59,3	15,7	26,5%
K	45	22	82	56,1	13,2	23,5%
M_1	45	41	99	61,6	11,2	18,1%
M_2	45	36	86	55,3	12,1	21,8%
M_3	45	31	80	46,1	8,7	18,8%
M_4	45	38	88	57,6	10,2	17,8%
M_5	45	20	84	48,5	14,1	29,0%
M_6	45	35	99	55,7	15,5	27,8%
M_7	45	37	84	55,9	10,5	18,9%
M_8	45	36	99	56,7	16,3	28,8%
M_9	45	44	84	59,0	9,4	16,0%
M_0	45	32	80	48,0	10,7	22,4%
Гіперт	45	3	24	17,4	4,7	26,9%
Застр	45	6	20	13,3	3,4	25,5%
Емот	45	6	24	14,0	4,7	33,2%
Педант	45	2	22	12,1	4,7	39,1%
Трив	45	0	21	8,2	5,5	67,3%
Циклот	45	3	24	10,9	5,4	49,5%
Демонст	45	8	22	13,4	3,3	24,6%
Збудл	45	3	21	11,7	4,9	41,9%
Дистим	45	3	21	10,1	5,0	49,4%
Екзальт	45	6	24	13,8	4,2	30,7%
Інтров	45	3	21	10,8	4,0	37,1%
h_плюс	45	4	17	12,3	3,2	25,8%
h_мінус	45	1	14	5,7	3,2	55,4%
s_плюс	45	0	18	8,9	4,6	51,4%
s_мінус	45	0	18	9,1	4,6	50,8%
e_плюс	45	3	16	8,6	2,6	30,1%
e_мінус	45	2	15	9,4	2,6	27,4%
hy_плюс	45	0	10	4,7	2,7	56,4%
hy_мінус	45	8	18	13,3	2,7	19,9%
k_плюс	45	0	12	6,1	3,0	48,5%
k_мінус	45	6	18	11,9	3,0	25,1%
p_плюс	45	4	18	12,7	3,3	25,7%
p_мінус	45	0	14	5,3	3,3	62,1%
d_плюс	45	1	15	8,4	3,3	38,8%
d_мінус	45	3	17	9,6	3,3	34,2%
m_плюс	45	3	15	10,2	3,2	31,5%
m_мінус	45	3	15	7,8	3,2	40,9%

Порівняння чоловічої та жіночої виборок за критерієм Стюдента

Критерій парних виборок									
Пара	Л_m - Л_w	Парні різності			95% довірчий інтервал для різності		t	ст.с.в.	знач. (двобічна)
		Середнє	Станд.відхилення	Станд.середн.похибка	Нижня	Верхня			
Пара 1	L_m - L_w	7,33333	14,54929	2,16888	2,96224	11,70442	3,381	45	0,002
Пара 2	F_m - F_w	-4	21,95967	3,27355	-10,59742	2,59742	-1,222	45	0,228
Пара 3	K_m - K_w	5,48889	16,76932	2,49982	0,45083	10,52695	2,196	45	0,033
Пара 4	МБДО_1 - МБДО_1_w	1,95556	15,83861	2,36108	-2,80289	6,714	0,828	45	0,412
Пара 5	МБДО_2 - МБДО_2_w	-2,53333	19,11996	2,85023	-8,2776	3,21094	-0,889	45	0,379
Пара 6	МБДО_3 - МБДО_3_w	-1,48889	13,61587	2,02973	-5,57955	2,60177	-0,734	45	0,467
Пара 7	МБДО_4 - МБДО_4_w	-0,66667	16,58038	2,47166	-5,64797	4,31463	-0,27	45	0,789
Пара 8	МБДО_5 - МБДО_5_w	-3,02222	17,53502	2,61397	-8,29032	2,24588	-1,156	45	0,254
Пара 9	МБДО_6 - МБДО_6_w	-3,73333	16,4087	2,44606	-8,66305	1,19639	-1,526	45	0,134
Пара 10	МБДО_7 - МБДО_7_w	-3,11111	18,4763	2,75428	-8,66201	2,43978	-1,13	45	0,265
Пара 11	МБДО_8 - МБДО_8_w	-4,17778	20,31378	3,0282	-10,28071	1,92516	-1,38	45	0,175
Пара 12	МБДО_9 - МБДО_9_w	1,42222	12,28541	1,8314	-2,26872	5,11317	0,777	45	0,442
Пара 13	МБДО_0 - МБДО_0_w	-2,11111	16,49548	2,459	-7,0669	2,84468	-0,859	45	0,395
Пара 14	Гіперт - Гіперт_w	1,73333	7,47237	1,11392	-0,51162	3,97828	1,556	45	0,127
Пара 15	Застр - Застр_w	-1,64444	4,88577	0,72833	-3,11229	-0,1766	-2,258	45	0,029
Пара 16	Емот - Емот_w	-5,26667	6,3044	0,9398	-7,16072	-3,37262	-5,604	45	0
Пара 17	Педант - Педант_w	-1,06667	6,47513	0,96525	-3,01201	0,87868	-1,105	45	0,275
Пара 18	Трив - Трив_w	-7,06667	8,56101	1,2762	-9,63868	-4,49465	-5,537	45	0
Пара 19	Цикл - Цикл_w	-4,2667	9,30152	1,38659	-7,06115	-1,47218	-3,077	45	0,004
Пара 20	Дем - Дем_w	-2,0444	4,94495	0,73715	-3,53007	-0,55882	-2,773	45	0,008
Пара 21	Збуд - Збуд_w	-2,1333	6,44769	0,96117	-4,07043	-0,19623	-2,22	45	0,032
Пара 22	Дист - Дист_w	0,8	7,10506	1,05916	-1,3346	2,9346	0,755	45	0,454
Пара 23	Екз - Екз_w	-3,8667	7,25384	1,08134	-6,04596	-1,68737	-3,576	45	0,001
Пара 24	Інтро - Інтро_w	1,2	5,84108	0,87074	-0,55485	2,95485	1,378	45	0,175
Пара 25	hplus - hplus_w	1,2	4,77017	0,7111	-0,23312	2,63312	1,688	45	0,099
Пара 26	hmin - hmin_w	-1,2	4,77017	0,7111	-2,63312	0,23312	-1,688	45	0,099
Пара 27	splus - splus_w	-0,3556	5,43204	0,80976	-1,98752	1,27641	-0,439	45	0,663
Пара 28	smin - smin_w	0,35556	5,43204	0,80976	-1,27641	1,98752	0,439	45	0,663
Пара 29	eplus - eplus_w	1,77778	3,47647	0,51824	0,73333	2,82223	3,43	45	0,001
Пара 30	emin - emin_w	-1,7778	3,47647	0,51824	-2,82223	-0,73333	-3,43	45	0,001
Пара 31	hyplus - hyplus_w	-0,7556	3,25545	0,48529	-1,7336	0,22249	-1,557	45	0,127
Пара 32	hymin - hymin_w	0,75556	3,25545	0,48529	-0,22249	1,7336	1,557	45	0,127
Пара 33	kplus - kplus_w	-0,2444	3,26243	0,48633	-1,22459	0,7357	-0,503	45	0,618

Para 34	kmin - kmin_w	0,24444	3,26243	0,48633	-0,7357	1,22459	0,503	45	0,618
Para 35	pplus - pplus_w	0,64444	4,99161	0,74411	-0,8552	2,14409	0,866	45	0,391
Para 36	pmin - pmin_w	-0,6444	4,99161	0,74411	-2,14409	0,8552	-0,866	45	0,391
Para 37	dplus - dplus_w	-1,3778	3,8334	0,57145	-2,52946	-0,2261	-2,411	45	0,02
Para 38	dmin - dmin_w	1,37778	3,8334	0,57145	0,2261	2,52946	2,411	45	0,02
Para 39	mplus - mplus_w	-0,8889	5,2015	0,77539	-2,45159	0,67381	-1,146	45	0,258
Para 40	mmin - mmin_w	0,88889	5,2015	0,77539	-0,67381	2,45159	1,146	45	0,258

Кореляційний аналіз. Жіноча вибірка

Для зручності перегляду таблиці додаємо посилання на Гугл-диск
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1q0fyklHbcGFBpO726lfKyoxQ_q7NU2Z_Z90lvIZX_rXU/edit?usp=sharing

Або перейдіть по QR-коду.



Кореляційний аналіз. Чоловіча вибірка

Для зручності перегляду таблиці додаємо посилання на Гугл-диск
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YJleQeKyvV9jp2bEwGomNdLoFPHsgMkb9Oagt9Z1h2Y/edit?usp=sharing>

Або перейдіть по QR-коду.



Факторний аналіз, чоловіча вибірка

Матриця компонентів				
	Компонент			
	1	2	3	4
Вік	0,201	-0,352	0,17	0,078
L	-0,439	0,317	0,112	-0,333
F	0,73	0,127	-0,009	0,183
K	-0,776	0,227	0,227	-0,124
M_1	0,672	0,353	0,038	-0,199
M_2	0,686	0,261	0,208	-0,037
M_3	0,59	0,374	0,118	-0,232
M_4	0,593	0,237	0,042	0,026
M_5	0,286	0,096	0,435	0,041
M_6	0,804	0,101	-0,086	0,074
M_7	0,73	0,307	0,212	0,071
M_8	0,842	0,27	0,019	-0,048
M_9	0,581	0,045	-0,215	0,094
M_0	0,628	0,048	0,133	-0,011
Гіперт	-0,008	0,203	-0,458	-0,159
Застр	0,29	-0,319	-0,21	-0,114
Емот	0,34	-0,391	0,176	0,251
Педант	0,622	-0,066	-0,14	0,229
Трив	0,651	-0,093	-0,063	0,193
Циклот	0,716	-0,077	-0,042	0,247
Демонстр	0,196	0,164	0,034	0,077
Збудл	0,696	-0,058	-0,182	-0,045
Дистим	0,535	0,338	-0,13	-0,227
Екзальт	0,686	0,022	-0,056	0,288
Інтров	-0,131	-0,192	0,19	0,075
h_плюс	-0,376	0,129	0,146	0,733
h_мінус	0,376	-0,129	-0,146	-0,733
s_плюс	-0,005	0,295	0,748	-0,317
s_мінус	0,005	-0,295	-0,748	0,317
e_плюс	0,293	-0,438	-0,285	-0,244
e_мінус	-0,293	0,438	0,285	0,244
hy_плюс	-0,064	0,552	-0,491	-0,431
hy_мінус	0,064	-0,552	0,491	0,431
k_плюс	-0,043	-0,182	-0,479	0,138
k_мінус	0,043	0,182	0,479	-0,138
p_плюс	0,374	-0,365	0,308	0,009
p_мінус	-0,374	0,365	-0,308	-0,009
d_плюс	-0,173	0,584	-0,337	0,388
d_мінус	0,173	-0,584	0,337	-0,388
m_плюс	0,031	-0,709	-0,106	-0,25
m_мінус	-0,031	0,709	0,106	0,25
Метод виділення факторів: метод головних компонент.				
Видобуті компоненти - 4.				

Приклад МАК-техніки «Розклад 3+1»



Опитувальник Бондаревої Наталії Олександрівни «Розпізнання та самооцінка агресивних станів»

1. Вік (скільки повних років)
2. Стать (ч, ж)
3. Ваша освіта (середня, вища незавершена, вища, декілька вищих)
4. Ваш сімейний стан (у стосунках/в шлюбі, не у стосунках)
5. Діти (маєте, не маєте)
6. Робоча діяльність (найманий працівник, самозайнятість/підприємець, ведете домогосподарство, не працюєте (в тому числі, тимчасово))
7. Ваша робоча діяльність передбачає керування іншими людьми (так, ні)
8. Ви були у психолога/коуча (хоча б раз) (так, ні)
9. На вашу думку, проявляти агресію – це (погано, добре, залежить від обставин, складно визначитися)
10. Найближчим до поняття «агресія» для вас є поняття («фізичний напад», «злість», «насилля», «лайка», «гнів», «обмеження потреб», «крик», «цькування», «бажання завдати шкоди», «знущання», «ненависть»)
11. З початку 2024 року ви відчували щось з переліченого: ненависть, гнів, злість, роздратування (постійно, часто, час від часу, інколи, ніколи)
12. Вашу ненависть, гнів, злість, роздратування може викликати (що є причиною, впишіть свої варіанти)
13. Коли ви ненавидите, гніваєтеся, злитеся, роздратовані, ви (що робите, - впишіть свої варіанти)
14. Вам допомагає справлятися зі своєю ненавистю, гнівом, злістю, роздратуванням (що або хто, впишіть свої варіанти)