МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Герасимчук Оксана Миколаївна

УДК 159.943.3:316.624

ДИСЕРТАЦІЯ

Психологічні умови подолання агресії фруструючою особистістю

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктор філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



О.М. Герасимчук

Науковий керівник: Лисянська Т.М., кандидат психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Київ-2026

АНОТАЦІЯ

Герасимчук О. М. Психологічні умови подолання агресії фруструючою особистістю. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктор філософії у галузі психології за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2026.

Дисертаційне дослідження виконано в межах комплексної теми науково-дослідної роботи Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (2022- 2026 рр.).

Дисертацію присвячено комплексному дослідженню проблеми подолання агресії у дорослих осіб, що перебувають у стані фрустрації, теоретичному обґрунтуванню та емпіричній верифікації психологічних умов трансформації деструктивної поведінки у конструктивну активність. У науковій праці увагу зосереджено на вивченні специфіки прояву агресивних реакцій у віковій групі 33-52 роки, аналізі чинників виникнення фрустрації в умовах соціальної нестабільності та розробці інтегративної програми психокорекції, спрямованої на розвиток саморегуляції, емоційного інтелекту та навичок сублімації агресивної енергії у конструктивну.

Актуальність теми дослідження полягає у необхідності розв’язання суперечності між зростанням рівня психоемоційного напруження населення в умовах воєнного стану та недостатньою ефективністю існуючих мономодальних методів корекції. Сучасні виклики вимагають переосмислення підходів до роботи з агресією не як з феноменом, що підлягає виключно пригніченню, а як з енергетичним ресурсом, що потребує перенаправлення. Актуальність дослідження диктується дефіцитом верифікованих інструментів стабілізації фруструючої особистості. Створення прикладного алгоритму втручання дозволяє змістити фокус із випадкових реакцій на системне

керування станом. Це необхідно для відновлення емоційного контролю суб'єкта та підвищення результативності його контактів із соціальним середовищем.

Окреслене наукове дослідження визначається загальною спрямованістю сучасної психологічної науки на пошук інтегративних механізмів відновлення психічного здоров'я та адаптації особистості до кризових умов життєдіяльності.

Матеріалом дослідження стали результати емпіричного вивчення 158 респондентів віком від 33 до 52 років, отримані за допомогою психодіагностичного комплексу, що включав авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників», стандартизовані методики вивчення агресивної поведінки, фрустраційних реакцій, самооцінки психічних станів та рівня самоактуалізації. Емпірична база дозволила виявити кореляційні зв'язки між внутрішніми станами та зовнішніми поведінковими проявами.

В основу дослідження покладено інтегративний підхід, що синтезує концептуальні положення когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології та тілесно-орієнтованих практик. Така методологічна синергія уможливила перехід від лінійної фіксації проявів агресії до цілісного розуміння генезису та механізмів закріплення дезадаптивних патернів у структурі особистості. Визначення агресії як пластичного процесу дозволило обґрунтувати можливість її цілеспрямованої модифікації через комплексне втручання. Алгоритм подолання агресивності передбачає послідовний перехід від раціональної реструктуризації досвіду до фізичного відреагування накопиченої напруги, що забезпечує остаточну сублімацію деструктивного потенціалу в ресурсні та соціально значущі форми активності.

Здійснено теоретичний аналіз феномену агресії в межах психоаналітичного (З. Фройд, Е. Фромм), фрустраційного (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц), біхевіорального (А. Бандура, А. Басс) та гуманістичного (К. Роджерс, А. Маслоу) підходів. Визначено, що агресія фруструючої особистості є складним утворенням, детермінованим низкою чинників: біологічних (нейрофізіологічні особливості), індивідуально-психологічних (низька самооцінка, емоційна

нестійкість, локус контролю – Х. Хекхаузен, Р. Берон) та соціально-ситуативних (стиль виховання, вплив оточення – Д. Річардсон).

Розкрито методичні засади та результати діагностики. Емпірично встановлено, що у віковій групі 33-52 роки переважають вербальна агресія та роздратування на тлі стримування фізичних проявів. Статистично підтверджена зворотна залежність між показниками фрустрації, ригідності та здатністю до саморозуміння вказує на механізм обмеження рефлексивних ресурсів особистості. Висока емоційна напруга у поєднанні з жорсткістю когнітивних установок ускладнює процес об'єктивної ідентифікації власних станів, що обмежує можливість вибору адаптивних стратегій подолання труднощів. У такому стані дефіцит самоаналізу зумовлює вибір реактивних (агресивних) форм поведінки, оскільки особистість стає неспроможною до вчасної когнітивної переоцінки фруструючого чинника та пошуку альтернативних шляхів досягнення мети.

Детальний кореляційний аналіз емпіричних даних дозволив виявити специфічний симптомокомплекс внутрішнього конфлікту у досліджуваної групи. Зокрема, встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між рівнем фрустрації та ціннісними орієнтаціями, що свідчить про те, що джерелом напруження часто стають високі моральні стандарти, які вступають у протиріччя з реальністю. Водночас виявлено, що фізична агресія має обернену кореляцію із саморозумінням та відчуттям провини, що підтверджує функціонування цих психологічних феноменів як внутрішніх стримуючих факторів, які блокують відкриті прояви агресії, перенаправляючи їх у площину аутоагресії або пасивного опору.

На основі результатів емпіричного аналізу було ідентифікувано ключові детермінанти фрустраційних станів у досліджуваної когорти, серед яких пріоритетне значення мають дисфункція механізмів саморегуляції, фрустрованість потреб у самоактуалізації та низька суб’єктивна результативність цілеспрямованих зусиль. Відповідно до визначених показників, стратегічною метою психокорекційного впливу є створення умов для подолання агресивних патернів поведінки шляхом комплексної

трансформації внутрішніх ресурсів особистості. Першочергова ціль програми полягає у переході від ригідної фіксації суб'єкта на перешкоді до формування гнучких стратегій пошуку рішень, спрямованих на конструктивне задоволення потреб. Цей процес доповнюється завданням щодо зниження его-захисної напруги через глибинну роботу з самооцінкою та зміцненням безумовного самоприйняття, що дозволяє нівелювати деструктивні реакції, викликані загрозою образу «Я».

Обґрунтовано та апробовано інтегративну програму корекції, що забезпечує формування навичок конструктивного подолання конфліктів, нейтралізацію надлишкового психоемоційного напруження та перенаправлення внутрішнього ресурсу особистості на реалізацію її потенціалу. Програма реалізовувалася через п'ять змістових блоків (Блок 1. Модифікація ситуаційних змінних та первинної оцінки; Блок 2. Корекція внутрішніх змінних – когніції; Блок 3. Регуляція внутрішніх змінних – афект та збудження; Блок 4. Корекція процесів оцінки та прийняття рішень; Блок 5. Інтеграція та закріплення особистісних змін), які забезпечували системний вплив на когнітивну, емоційно-соматичну, регуляційно-поведінкову та ціннісно-смислову сфери особистості. Реалізація програми базувалася на диференційованому підході, що передбачав адаптацію корекційних впливів до індивідуального профілю учасників: від опанування когнітивного контролю та технік безпечного відреагування при екстрапунітивній агресії до легалізації почуття гніву та подолання аутоагресивних тенденцій у респондентів інтропунітивного типу.

Особливу увагу в межах програми приділено розробці та адаптації практичного інструментарію для роботи з афективними станами дорослої аудиторії, зважаючи на емпірично зафіксовані феномени дисоціації та алекситимії. Серед основних інструментів застосовувалися вправи «Колесо Фрустрації» для ідентифікації джерел напруження, «Щоденник думок» для моніторингу автоматичних когніцій та техніка «Перекодування емоційних тригерів», спрямована на зміну звичних патернів реагування. Важливим елементом стала інтеграція тілесно-орієнтованих практик та гіпнотехнік, які дозволили учасникам безпечно відреагувати накопичений афект та знизити

рівень тілесного напруження, що не піддавалося виключно когнітивній корекції. Впровадження інструментів SMART-планування та технологій цілепокладання дозволило змістити вектор активності особистості з деструктивного реагування на конструктивне вирішення завдань. Завдяки формуванню навичок стратегічного керування ситуацією, енергія агресії, що раніше витрачалася на імпульсивні акти, була успішно каналізована у продуктивне русло. Це забезпечило перехід від реактивної фіксації на бар'єрах до проактивної діяльності, спрямованої на подолання фрустраційних чинників та досягнення суб'єктивно значущих результатів.

Експериментально перевірено та підтверджено ефективність авторської інтегративної корекційної програми, спрямованої на трансформацію деструктивних проявів агресії фруструючою особистістю.

Результати дослідження засвідчили, що цілеспрямований вплив на когнітивну, афективну та ціннісну сфери забезпечує успішну конверсію агресивного імпульсу в конструктивну активність. На основі отриманих даних сформульовано прикладні рекомендації для практикуючих психологів та фахівців соціальної сфери щодо подолання агресивних патернів поведінки фруструючою особистістю.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у теоретичному узагальненні та розв'язанні актуальної наукової проблеми шляхом обґрунтування психологічних умов подолання агресії у фруструючої особистості.

Вперше емпірично ідентифіковано специфічний психологічний профіль агресивної поведінки дорослих у стані фрустрації, що визначається дисбалансом між високим рівнем ворожості та дефіцитарністю саморегуляції; обґрунтовано комплекс психологічних умов нівелювання агресивних проявів, що базується на інтеграції когнітивної реструктуризації та афективної саморегуляції, забезпечуючи перенаправлення деструктивних імпульсів у конструктивне русло; удосконалено наукові уявлення про внутрішню детермінацію агресії через розкриття ролі рефлексії та аутосимпатії як базових стримувальних чинників ворожості; теоретично доповнено когнітивно-

поведінкові моделі компонентами гуманістичного підходу, що дозволило перейти від стратегій зовнішнього стримування до внутрішньої ціннісно-смислової регуляції поведінки; вдосконалено інтегративну модель психокорекції, яка, на відміну від мономодальних методів, реалізує синергію когнітивних інтервенцій, тілесно-орієнтованих практик та методів самоактуалізації; набуло подальшого розвитку теоретичне положення про конструктивний потенціал агресії шляхом підтвердження можливості цілеспрямованої сублімації енергії роздратування у продуктивну активність; доведено, що застосування технік усвідомлення дозволяє перетворити агресивний імпульс на ресурс для досягнення цілей; розвинено методологічні засади психокорекційної роботи з фруструючою особистістю, зокрема обґрунтування необхідності пролонгованого характеру втручання для стійкої фіксації асертивних навичок та запобігання рецидивам дезадаптивної поведінки у дорослому віці.

Теоретичне значення дисертаційного дослідження полягає у тому, що у роботі доповнено та розвинуто наукові уявлення про взаємозв’язок фрустрації та агресії, розширено розуміння ролі екзистенційних чинників у регуляції поведінки. Теоретична значущість дисертації полягає в обґрунтуванні інтегративної моделі психологічної допомоги, що враховує когнітивні, емоційні, тілесні та ціннісно-смислові аспекти функціонування особистості. Зроблено внесок у розвиток соціальної психології та психології особистості шляхом уточнення змісту понять «фруструюча особистість» та «конструктивна агресивність».

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та апробації авторської інтегративної програми, що забезпечує трансформацію деструктивної агресії у конструктивний ресурс асертивності та самоактуалізації особистості. Виявлений дезадаптивний профіль реагування та встановлені кореляційні залежності слугують валідним діагностичним інструментарієм для скринінгу та планування глибинної терапевтичної роботи. Методичні рекомендації та корекційний інструментарій дослідження можуть бути імплементовані у систему підвищення кваліфікації фахівців допоміжних

професій, а також у практичну діяльність психологічних центрів і служб соціальної підтримки для оптимізації емоційної саморегуляції та подолання наслідків фрустрації у дорослих осіб.

Результати порівняльного експерименту підтвердили статистично значуще зниження показників фрустрації та деструктивної агресії в експериментальній групі, а також зростання рівня саморозуміння, контактності та здатності до конструктивного вирішення проблем.

Мету дослідження досягнуто, гіпотезу - підтверджено.

Ключові слова: агресія, фрустрація, особистість, психічні стани, емоційний інтелект, адаптація, самоактуалізація, цінності, тривожність, самодопомога, насильство, саморегуляція, сублімація, агресивність, фруструюча особистість.

ABSTRACT

Herasymchuk O. **Psychological conditions for overcoming aggression by a frustrated personality. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.**

Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 Social and Behavioral Sciences – Mykhailo Dragomanov National University of Ukraine, Kyiv, 2026.

The dissertation research was carried out within the framework of a comprehensive research project at the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov (2022-2026).

The dissertation is devoted to a comprehensive study of the problem of overcoming aggression in adults experiencing frustration, theoretical justification, and empirical verification of the psychological conditions for transforming destructive behavior into constructive activity. The scientific work focuses on studying the specifics of aggressive reactions in the 33-52 age group, analyzing the factors of frustration in conditions of social instability, and developing an integrative

program of psychocorrection aimed at developing self-regulation, emotional intelligence, and skills for sublimating aggressive energy into constructive energy.

The relevance of the research topic lies in the need to resolve the contradiction between the growing level of psycho-emotional tension among the population in conditions of martial law and the insufficient effectiveness of existing monomodal correction methods. Contemporary challenges require a rethinking of approaches to aggression, not as a phenomenon that must be suppressed, but as an energy resource that needs to be redirected. The relevance of the study is dictated by the lack of verified tools for stabilizing a frustrated personality. The creation of an applied intervention algorithm allows shifting the focus from random reactions to systematic state management. This is necessary to restore the subject's emotional control and increase the effectiveness of their contacts with the social environment.

The outlined scientific research is determined by the general focus of modern psychological science on the search for integrative mechanisms for restoring mental health and adapting the personality to crisis conditions of life.

The research material consisted of the results of an empirical study of 158 respondents aged 33 to 52, obtained using a psychodiagnostic complex that included the author’s «Express questionnaire on the level of personal frustration and its factors», standardized methods for studying aggressive behavior, frustration reactions, self-assessment of mental states, and the level of self-actualization. The empirical base made it possible to identify correlations between internal states and external behavioral manifestations.

The study is based on an integrative approach that synthesizes the conceptual provisions of cognitive-behavioral therapy, humanistic psychology, and body-oriented practices. This methodological synergy has enabled a transition from a linear fixation on manifestations of aggression to a holistic understanding of the genesis and mechanisms of maladaptive patterns in the personality structure. Defining aggression as a plastic process has made it possible to substantiate the possibility of its purposeful modification through comprehensive intervention. The algorithm for overcoming aggression involves a sequential transition from the rational restructuring of experience to the physical release of accumulated tension, which ensures the final

sublimation of destructive potential into resourceful and socially significant forms of activity.

A theoretical analysis of the phenomenon of aggression has been carried out within the psychoanalytic (Z. Freud, E. Fromm), frustration (J. Dollard, N. Miller, L. Berkowitz), behavioral (A. Bandura, A. Bass), and humanistic (C. Rogers, A. Maslow) approaches. It has been determined that aggression in a frustrated personality is a complex formation determined by a number of factors: biological (neurophysiological characteristics), individual psychological (low self-esteem, emotional instability, locus of control – H. Heckhausen, R. Beron) and socio-situational (parenting style, environmental influence – D. Richardson).

The methodological principles and results of diagnostics are revealed. It has been empirically established that verbal aggression and irritation prevail in the 33-52 age group against the background of restraint of physical manifestations. The statistically confirmed inverse relationship between indicators of frustration, rigidity, and the ability to understand oneself indicates a mechanism for limiting a person's reflective resources. High emotional tension combined with rigid cognitive attitudes complicates the process of objectively identifying one's own states, which limits the ability to choose adaptive strategies for overcoming difficulties. In this state, a lack of self-analysis leads to the choice of reactive (aggressive) forms of behavior, as the individual becomes incapable of timely cognitive re-evaluation of the frustrating factor and searching for alternative ways to achieve the goal.

A detailed correlation analysis of empirical data revealed a specific symptom complex of internal conflict in the study group. In particular, a statistically significant positive relationship was found between the level of frustration and value orientations, indicating that high moral standards that conflict with reality often become a source of tension. At the same time, it was found that physical aggression has an inverse correlation with self-understanding and feelings of guilt, which confirms the functioning of these psychological phenomena as internal restraining factors that block open manifestations of aggression, redirecting them into the plane of autoaggression or passive resistance.

Based on the results of empirical analysis, key determinants of frustration states in the study cohort were identified, among which dysfunction of self-regulation mechanisms, frustration of self-actualization needs, and low subjective effectiveness of purposeful efforts are of primary importance. According to the identified indicators, the strategic goal of psychocorrectional influence is to create conditions for overcoming aggressive behavior patterns through a comprehensive transformation of the individual's internal resources. The primary goal of the program is to move from the subject's rigid fixation on the obstacle to the formation of flexible strategies for finding solutions aimed at constructively satisfying needs. This process is complemented by the task of reducing ego-defensive tension through in-depth work on self-esteem and strengthening unconditional self-acceptance, which allows for the neutralization of destructive reactions caused by the threat to the «I» image.

An integrative correction program has been developed and tested, which ensures the formation of skills for constructive conflict resolution, neutralization of excessive psycho-emotional tension, and redirection of the individual's internal resources towards the realization of their potential. The program was implemented through five content blocks (Block 1. Modification of situational variables and initial assessment; Block 2. Correction of internal variables – cognitions; Block 3. Regulation of internal variables – affect and arousal; Block 4. Correction of assessment and decision-making processes; Block 5. Integration and consolidation of personal changes), which ensured a systematic impact on the cognitive, emotional-somatic, regulatory-behavioral, and value-semantic spheres of the personality. The implementation of the program was based on a differentiated approach that involved adapting corrective influences to the individual profiles of participants: from mastering cognitive control and safe response techniques in cases of extrapunitive aggression to legalizing feelings of anger and overcoming autoaggressive tendencies in intropunitive respondents.

The program pays special attention to developing and adapting practical tools for working with the affective states of adult audiences, taking into account empirically documented phenomena of dissociation and alexithymia. Among the main tools used were the «Wheel of Frustration» exercise to identify sources of tension, the «Thought

Diary» to monitor automatic cognitions, and the «Recoding Emotional Triggers» technique aimed at changing habitual response patterns. An important element was the integration of body-oriented practices and hypnotherapy techniques, which allowed participants to safely react to accumulated affect and reduce the level of bodily tension that could not be corrected by cognitive means alone. The introduction of SMART planning tools and goal-setting technologies made it possible to shift the vector of personal activity from destructive reactions to constructive problem solving. Thanks to the formation of strategic situation management skills, the energy of aggression, which was previously spent on impulsive acts, was successfully channeled into productive channels. This ensured a transition from reactive fixation on barriers to proactive activity aimed at overcoming frustration factors and achieving subjectively significant results.

The effectiveness of the author's integrative correctional program aimed at transforming destructive manifestations of aggression by a frustrating personality has been experimentally tested and confirmed.

The results of the study showed that targeted influence on the cognitive, affective, and value spheres ensures the successful conversion of aggressive impulses into constructive activity. Based on the data obtained, practical recommendations were formulated for practicing psychologists and social workers on overcoming aggressive behavior patterns in frustrated individuals.

The scientific novelty of the results lies in the theoretical generalization and solution of an urgent scientific problem by substantiating the psychological conditions for overcoming aggression in frustrated individuals.

For the first time, a specific psychological profile of aggressive behavior in adults in a state of frustration has been empirically identified, which is determined by an imbalance between a high level of hostility and a deficit in self-regulation. a set of psychological conditions for leveling aggressive manifestations has been substantiated, based on the integration of cognitive restructuring and affective self-regulation, ensuring the redirection of destructive impulses into a constructive channel; Scientific ideas about the internal determination of aggression have been improved by revealing the role of reflection and self-sympathy as basic restraining

factors of hostility. theoretically supplemented cognitive-behavioral models with components of the humanistic approach, which made it possible to move from strategies of external restraint to internal value-meaning regulation of behavior; the integrative model of psychocorrection has been improved, which, unlike monomodal methods, implements the synergy of cognitive interventions, body-oriented practices, and methods of self-actualization; the theoretical position on the constructive potential of aggression has been further developed by confirming the possibility of purposeful sublimation of irritation energy into productive activity; it has been proven that the use of awareness techniques allows aggressive impulses to be transformed into a resource for achieving goals; the methodological foundations of psychocorrectional work with frustrated personalities have been developed, in particular, the justification of the need for prolonged intervention to ensure the stable fixation of assertive skills and prevent the recurrence of maladaptive behavior in adulthood.

The theoretical significance of the dissertation research lies in the fact that the work supplements and develops scientific ideas about the relationship between frustration and aggression, and broadens the understanding of the role of existential factors in behavior regulation. The theoretical significance of the dissertation lies in the justification of an integrative model of psychological assistance that takes into account the cognitive, emotional, physical, and value-semantic aspects of personality functioning. A contribution has been made to the development of social psychology and personality psychology by clarifying the meaning of the concepts of «frustrated personality» and «constructive aggression».

The practical significance of the results obtained lies in the development and testing of the author's integrative program, which ensures the transformation of destructive aggression into a constructive resource of assertiveness and self-actualization of the personality. The identified maladaptive response profile and established correlations serve as a valid diagnostic tool for screening and planning in-depth therapeutic work. The methodological recommendations and corrective research tools can be implemented in the system of professional development for support professionals, as well as in the practical activities of psychological centers

and social support services to optimize emotional self-regulation and overcome the effects of frustration in adults.

The results of the comparative experiment confirmed a statistically significant decrease in frustration and destructive aggression in the experimental group, as well as an increase in self-understanding, sociability, and the ability to solve problems constructively.

The research goal was achieved, and the hypothesis was confirmed.

Keywords: aggression, frustration, personality, mental states, emotional intelligence, adaptation, self-actualization, values, anxiety, self-help, violence, self-regulation, sublimation, aggressiveness, frustrating personality.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Herasymchuk O. (2024). Aggression as a tool for Self-realization in a frustrated personality. EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society, 4(4), 71-88.

https://ehs.eeipsy.org/index.php/ehs/article/view/495

2. Герасимчук О., Лисянська Т., (2025). Основні теорії вивчення агресії та фрустрації: причини виникнення і подолання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 26 (71). 5-18.

https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/defedaee-981a-464f-bdb4-92652dc4e345/content

3. Герасимчук О. (2025). Емпіричний аналіз кореляції між рівнями фрустрації та формами агресивної поведінки у дорослих. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія №Педагогіка та психологія», *11*(2), 85-99.

https://pp-msu.com.ua/en/journals/tom-11-2-2025/yempirichny-analiz-korelyatsiyi-mizh-rivnyami-frustratsiyi-ta-formami-agresivnoyi-povedinki-u-doroslikh

4. Herasymchuk O. (2025). Aggression as an adaptive mechanism. EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society, 1(1), 119-135.

https://ehs.eeipsy.org/index.php/ehs/article/view/510

5. Herasymchuk O. Theoretical and methodological approaches to the correction of aggressive behaviour in adults with frustration-related manifestations. *Psychology and Personality*. 2025. Vol. 15, № 2. P. 9–21.

https://psychpersonality.com.ua/uk/journals/psikhologiya-i-osobistist/teoretiko-metodologichni-pidkhodi-do-korektsiyi-agresivnoyi-povedinki-u-doroslikh-z-frustratsiynimi-proyavami

Статті, опубліковані в збірниках матеріалів наукових конференцій :

6. Герасимчук О. М., Лисянська Т. М. Фрустраційний підхід у психології агресії. Психологічні пошуки : матер. щорічн. звіт.-наук. конф. «Єдність

навчання і наукових досліджень – головний принцип університету», м. Київ, 22-26 тр. 2023 р. / УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 36-45.

7. Герасимчук О. 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. (Україна, Житомир, 25 квіт. 2023 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 71–75.

8. Герасимчук О. М., Лисянська Т. М. Особливості поглядів на психологічні теорії агресії. *Сучасна вища освіта: досягнення, виклики та перспективи розвитку в умовах невизначеності* : зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя – Мелітополь, 04–05 жовт. 2024 р.). Запоріжжя – Мелітополь : ТДАТУ імені Дмитра Моторного, 2024. С. 143–144.

9.Герасимчук О. М. Агресія як феномен: від деструкції до конструктиву. Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє : зб. наук. пр. учасників Міжвузівського круглого столу (24 жовтня 2024 року, м. Київ). Київ, 2024. С. 86-91.

10. Герасимчук О., Лисянська Т. Особливості врегулювання конфліктів в умовах фруструючих осіб. Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів: збірник матеріалів учасників науково-практичного круглого столу (13 грудня 2024 року, м. Київ) / Ред. колегія: Матяш-Заяц Л.П. – Київ, 2024. – С. 129-135.

11. Герасимчук О. Вплив фрустрації на агресивну поведінку: емпіричний аналіз. Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) Міністерство освіти і науки України ; Український державний університет імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова,Н. В. Гузій - електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Ч. 1. – С. 353-357

12. Герасимчук О. Методологічні підходи у розробці програми зниження агресії фруструючою особистості. *У колі однодумців* : зб. матеріалів II Всеукр.

форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (м. Рівне, 12 листоп. 2025 р.) / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. Вип. 2. С. 29–32.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ…… 2

ABSTRACT…… 8

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ…… 15

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ …… 20

ВСТУП 22

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ У ФРУСТРУЮЧОЇ ОСОБИСТОСТІ 30

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів у вивченні агресії у фруструючої особистості 30

1.2 Наукові дослідження чинників виникнення агресії у фруструючої особистості 48

1.3. Умови подолання агресії та чинників її виникнення у психологічних дослідженнях 72

Висновки до розділу 1 86

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВЛЕННЯ АГРЕСІЇ У ФРУСТРУЮЧОЇ ОСОБИСТОСТІ 88

2.1. Методологічні та методичні основи дослідження особливостей проявів агресії, фрустрації, їх рівнів, чинників і зв’язків між ними …… 88

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження 94

2.3. Аналіз результатів дослідження особливостей рівнів проявів агресії, фрустрації, чинників і зв’язків між ними 101

Висновки до розділу 2 123

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ ФРУСТРУЮЧОЮ ОСОБИСТІСТЮ 125

3.1. Методологічні засади розробки програми психокорекції агресії у фруструючої особистості 125

3.2. Програма і організація психологічних умов подолання агресії фруструюючою особистостістю 137

3.3. Психологічний супровід виконання завдань програми подолання агресії фруструючою особистістю 143

3.4 Результати дослідження ефективності програми подолання агресії фруструючою особистістю 165

Висновки до розділу 3 190
ВИСНОВКИ 193
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 198
ДОДАТКИ 216

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Абревіатура	Розшифрування
АДД	Автоматичні дезадаптивні (деструктивні) думки
БПП	Базові психологічні потреби
ГЗН	Гендерно зумовлене насильство
Е	Екстраверсія (у контексті опитувальника Айзенка) або Екстрапунітивна реакція (у контексті тесту Розенцвейга)
ЕГ	Експериментальна група
ЕІ	Емоційний інтелект
ЗМА	Загальна модель агресії
ЗМІ	Засоби масової інформації
І	Інтропунітивна реакція (спрямованість на себе)
ІА	Індекс агресивності
ІВ	Індекс ворожості
КГ	Контрольна група
КПТ	Когнітивно-поведінкова терапія
ЛГБТКІ+	Лесбійки, геї, бісексуали, трансгендерні люди, квір-люди, інтерсекс-люди та інші
М	Імпунітивна реакція (у контексті тесту Розенцвейга)
N	Нейротизм (у контексті опитувальника Айзенка)
ОБД	Опитувальник Басса-Даркі
ПМР	Прогресивна м'язова релаксація
ППА	Прикладний поведінковий аналіз
ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад
ПУ	Практики усвідомленості
Р	Психотизм (у контексті опитувальника Айзенка)
САМОАЛ	Опитувальник «Самоактуалізація особистості» (адаптований варіант POI)
СДТ	Теорія самодетермінації (також вживається як ТСД)
СІЗЗС	Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну
СМ	Соціальні мережі
СМО	Самооцінка психічних станів (тест Г. Айзенка)

ТОП	Тілесно-орієнтована психотерапія
ТСД	Теорія самодетермінації
фМРТ	Функціональна магнітно-резонансна томографія
BASIC Ph	Модель ресурсного відновлення (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology)
ED	Ego-Defense (тип реакції «з фіксацією на самозахисті» у тесті Розенцвейга)
GCR	Group Conformity Rating (ступінь соціальної адаптивності у тесті Розенцвейга)
M (стат.)	Середнє арифметичне значення
Me	Медіана
n	Кількість досліджуваних (обсяг вибірки)
NP	Need-Persistence (тип реакції «потребісно-орієнтована поведінка» у тесті Розенцвейга)
OD	Obstacle-Dominance (тип реакції «з фіксацією на перешкоді» у тесті Розенцвейга)
p	Рівень статистичної значущості (p-value)
POI	Personal Orientation Inventory (Опитувальник особистісної орієнтації)
r	Коефіцієнт кореляції Пірсона (або Спірмена)
SD	Стандартне відхилення (Standard Deviation)
SMART	Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound (Конкретність, Вимірюваність, Досяжність, Релевантність, Обмеженість у часі)
t	Критерій Стьюдента (t-критерій)
U	Критерій Манна-Уітні
φ*	Кутове перетворення Фішера
χ^2	Критерій хі-квадрат Пірсона

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних умов подолання агресії фруструючою особистістю детермінована гострою суспільною потребою у подоланні деструктивних проявів особистості в умовах динамічного та конкурентного середовища, особливо в Україні, де військова агресія, вимушене переміщення та втрати генерують хронічну фрустрацію та порушення емоційної саморегуляції. Згідно з теорією фрустрації-агресії, неможливість прямого впливу на зовнішні загрози призводить до зміщення агресії на побутові конфлікти, посилюючи дратівливість та вербальний негативізм. На тлі посилення травматичного досвіду та закріплення дезадаптивних патернів, критично важливим є перехід від пригнічення деструктивних форм агресії до формування конструктивної агресивності (асертивності) як чинника самоактуалізації та пошуку ефективних шляхів виходу з глибокої соціальної кризи.

Проблемна ситуація загострюється ключовими протиріччями, які вказують на зростаючий розрив між полідетермінованою природою агресії та ефективністю монометодологічних інтервенцій. По-перше, обмеженість мономодальних корекційних програм (виключно КПТ чи катарсичні техніки) виявляється недостатньою для роботи з глибинними, вкоріненими патернами агресії та хронічної фрустрації у дорослих. Протиріччя вирішено через обґрунтування та розробку інтегративної, мультимодальної методологічної основи, що системно поєднує когнітивно-поведінковий, гуманістичний та тілесно-орієнтований підходи.

По-друге, актуалізується протиріччя між високим рівнем внутрішньої фрустрації та дезадаптивною трансформацією агресії у приховані форми (непряма та вербальна агресія), що супроводжується глибинним внутрішнім конфліктом (цінності/автономність) та низькою соціальною адаптацією. Вирішення цього протиріччя вимагало емпіричного встановлення специфічного дезадаптивного профілю когорти та розробки унікальних модулів сублімації і цільових мішеней (розвиток Саморозуміння, Аутосимпатії) для трансформації агресивної енергії у конструктивну рушійну силу.

По-третє, існує протиріччя між теоретичною потребою та практичною відсутністю комплексного інструментарію. Існує гостра потреба у чітко структурованому, емпірично доведеному інструменті, орієнтованому на довготривалу корекцію агресії у фруструючих дорослих, оскільки наявні інструменти переважно є симптоматичними і не забезпечують стійкої модифікації вкорінених патернів. Протиріччя вирішено через розробку інтегративної, структурованої програми психокорекційного тренінгу, ефективність якої емпірично доведено (зниження рівня фрустрації з великим розміром ефекту), та надання методологічної бази для її впровадження у психологічну практику. Таким чином, проведено дослідження, що обґрунтовує актуальність та своєчасність запропонованого інтегративного підходу.

В зарубіжній науковій методології та практиці агресивна поведінка людини розглядається в рамках інстинктивістського (З. Фройд, К. Лоренц та ін.), біологічного (В. Гесс, Р. Джекобс, С. Меднік, Д. Олдс та ін.), фрустраційного (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Міллер та ін.), когнітивного (Л. Берковіц, Л. Ерон, Д. Зілманн, Л. Х'юсманн та ін.), соціального (А. Бандура, А. Басс, Р. Берон, Д. Річардсон, Б. Крейхі та ін.) та інтегративного підходів (Ш. Бісер Хазир, К. А. Андерсон, Б. Дж. Бушман, П. Стурмей та ін.). В історії психології простежується еволюція уявлень про агресію - від її трактування як суто деструктивного феномена (З. Фройд, Р. Берон та Д. Річардсон та ін.) до визнання її конструктивного потенціалу (Б. Крейхі, Е.Фромм, Г. Аммон, А. Басс, Д. Зільманн та ін).

Водночас, термін «фрустрація» та споріднені з ним поняття активно використовуються в численних теоріях, що стосуються мотивації, емоцій та поведінки. Проблематика знайшла своє висвітлення у наукових розробках зарубіжних дослідників, таких як Дж. Доллард, Н. Міллер, Дж. Браун і І. Фарбер, Т. Дембо, К. Левін, С. Розенцвейг та ін.

Українські дослідники зробили значний внесок у вивчення фрустрації, агресії, емоційної регуляції та механізмів їх подолання, що є особливо актуальним в умовах соціальних криз. Серед них варто виділити наукові розробки: О. Божок, О. Мойсеєва, В.М. Бондаровська, К. В. Сергеєва

(дослідження впливу фрустрації та агресії на формування особистості та поведінки, зокрема у спеціалізованих/фруструючих умовах); Ф.Є. Василюк (відомий своєю концепцією переживання, яка опосередковано стосується механізмів подолання фруструючих та критичних життєвих ситуацій); Н.Ю. Максимова (праці у сфері девіантної поведінки та психології підлітків, де фрустрація та агресія часто є основними чинниками); М.В. Вовк, О. Столярчук, С. Мул, С.А. Прахова (дослідження, що стосуються психології стресу, емоційної саморегуляції, впливу соціальних чинників та механізмів адаптації в умовах фрустрації) та ін.

Попри значну кількість досліджень, які вивчають окремі аспекти цього феномену, наразі не існує цілісної та універсальної теорії фрустрації, що зумовлює актуальність подальших інтегративних досліджень.

Привернення уваги до проблеми фрустрації та агресії має велике значення для вирішення завдань виховання у людей психологічної готовності до життя і діяльності в екстремальних умовах. Готовність передбачає вміння користуватися всіма особистісними ресурсами для збереження життєвого оптимізму, активності і здоров'я у важкі і критичні періоди життя суспільства. Дослідження агресивності у фруструючої особистості є актуальним і необхідним.

Мета дослідити особливості прояву агресії і фрустрації, чинників їх виникнення та зв’язків між ними, а також створення та апробація психокорекційної програми подолання агресії фруструючою особистостістю.

Мета дослідження зумовила постановку та розв’язання наступних завдань:

1. Здійснити виділення психологічних підходів у подоланні агресії у фруструючої особистості.

2. Експериментально вивчити психологічні особливості вияву агресії у фруструючої особистості та чинники її виникнення.

3. Розробити програму умов та практичних рекомендацій подолання агресії фруструючою особистістю.

4. Провести порівняльний експеримент з метою виявлення ефективності запропонованої програми у подоланні агресії фруструючою особистістю.

Об'єктом дослідження є психічний стан агресії фруструючої особистості.

Предмет дослідження у роботі – психологічні умови подолання агресії фруструючою особистістю.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала використання комплексу загальнонаукових методів:

- теоретичних – аналіз, синтез та узагальнення сприйнятої інформації, опрацьованих наукових психологічних джерел;

- емпіричних – спостереження, анкетування, тестування, психологічний експеримент (констатувальний). На різних етапах дослідження було застосовано такі психодіагностичні методики: *Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників»*, *Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького), Тест «Самооцінка психічних станів»* (Г. Айзенк), *Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ)*, *Малюнковий тест фрустраційних реакцій Розенцвейга.*

Гіпотеза дослідження. В основу дослідження покладено припущення про те, що агресивна поведінка фруструючої особистості є динамічним феноменом, який піддається трансформації за наявності спеціально створених психологічних умов. Загальна гіпотеза конкретизується у таких часткових припущеннях:

Припускається, що у дорослої особистості (вікова група 33–52 роки) високий рівень фрустрації виступає предиктором формування специфічного профілю агресивності, у структурі якого домінують вербальні та непрямі форми реагування за умови тенденції до свідомого стримування проявів фізичної агресії.

Імовірно, показники агресивності перебувають у значущій кореляційній залежності від компонентів самоактуалізації, де дефіцит емоційної

саморегуляції є ключовим чинником стабілізації та закріплення деструктивних патернів реагування на фрустратори.

Наукове припущення дослідження полягає в тому, що впровадження комплексної психокорекційної програми, зміст якої базується на актуалізації емоційного інтелекту, рефлексії детермінант фрустрації та опануванні технік саморегуляції, забезпечить статистично значуще зниження рівня деструктивної агресії та сприятиме переорієнтації агресивного потенціалу в конструктивну цілеспрямованість особистості.

Наукова новизна одержаних результатів. У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що полягає у визначенні та обґрунтуванні психологічних умов подолання агресії фруструючою особистістю.

вперше:

- емпірично визначено специфічний психологічний профіль агресивності у дорослих у стані фрустрації, що характеризується поєднанням високого рівня ворожості з дефіцитарними механізмами саморегуляції. Встановлено, що центральними детермінантами деструктивної поведінки цієї категорії осіб є знижений рівень саморозуміння та аутосимпатії, що дозволило виокремити мішені психокорекційного впливу, відмінні від традиційних підходів до корекції агресії;

- обґрунтувано систему психологічних умов подолання агресії, яка базується на інтеграції когнітивної перебудови та емоційної саморегуляції, що забезпечує трансформацію деструктивних імпульсів у соціально прийнятну поведінку.

удосконалено:

- наукові уявлення про внутрішні механізми регуляції агресії через обґрунтування ролі аутосимпатії та рефлексії як критичних чинників стримування ворожих реакцій особистості. Теоретичне уточнення дозволило розширити розуміння етіології агресивної поведінки дорослих шляхом концептуального доповнення існуючих когнітивно-поведінкових моделей структурними компонентами гуманістичного підходу, що забезпечує перехід від

зовнішнього поведінкового контролю до внутрішньої ціннісно-смислової детермінації;

- інтегративну модель психокорекції, яка, на відміну від мономодальних підходів, базується на синергії когнітивно-поведінкових інтервенцій, тілесно-орієнтованих практик та гуманістичних методів самоактуалізації. Модель передбачає поєднання роботи з глибинними переконаннями особистості, деконструкцію соматичної напруги для екологічного вивільнення заблокованих афектів та актуалізацію вищих ціннісних орієнтирів.

набуло подальшого розвитку:

- теоретичне положення про конструктивний потенціал агресії шляхом емпіричного підтвердження можливості цілеспрямованої сублімації психоенергії роздратування у продуктивну діяльність. Доведено, що за умови застосування спеціалізованих технік усвідомлення, агресивний імпульс може бути перенаправлений на досягнення цілей без деструктивних наслідків;

- методологічні засади організації психокорекційної роботи з фруструючою особистістю, зокрема обґрунтування необхідності пролонгованого впливу для закріплення навичок асертивності та профілактики рецидивів агресії, що уточнює часові та процедурні рамки ефективних інтервенцій для даної вікової групи.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та успішній апробації авторської інтегративної програми, що забезпечує трансформацію деструктивної агресії у конструктивний ресурс асертивності та самоактуалізації особистості. Виявлений дезадаптивний профіль реагування та встановлені кореляційні залежності між фрустрацією, ціннісними орієнтаціями й автономністю суб’єкта слугують валідним діагностичним інструментарієм для практичних психологів при проведенні скринінгу, плануванні глибинної терапевтичної роботи та профілактиці девіантної поведінки дорослого населення. Матеріали дослідження, зокрема методологічна база та структура змістових блоків корекційного впливу, мають пряму цінність для впровадження в освітній процес закладів вищої освіти, програми підвищення кваліфікації фахівців допоміжних професій, а також у практичну діяльність психологічних центрів з метою опти-

мізації емоційної саморегуляції та подолання наслідків фрустраційних станів у соціокультурних умовах сьогодення.

Особистий внесок здобувача. Розроблені наукові положення і отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у дослідження проблеми агресивних проявів фруструючої особистості.

Експериментальна база дослідження: Вибірка досліджуваних складається з вікової групи 33-52 роки. Сумарно у дослідженні взяло участь 158 людей.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні положення дисертації відображено у публікаціях автора, обговорено на засіданнях кафедри соціальної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Результати проведеного дослідження представлено автором на таких науково-практичних конференціях:

«Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення - плекаємо майбутнє», Міжвузівський круглий стіл (Київ, 2024), «Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів», Міжвузівський круглий стіл. (Київ , 2024), XIX-й Міжнародній науково-практичній конференції, «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». (Київ - Краків, 2024), «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах». (Київ, 2025), щорічних звітних конференціях аспірантів та викладачів Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (2022–2025рр.).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження відображено у 12 публікаціях, з яких 5 – у наукових фахових виданнях України з психології, дві статті – в міжнародному періодичному виданні, 7 статей – в інших наукових виданнях та тезах конференцій апробаційного характеру.

Обсяг і структура роботи. Специфіка теми дослідження, сформульовані мета і завдання визначили структуру дисертації, яка складатиметься зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (204 найменування) та додатків (21 додаток). Загальний

обсяг дисертації складає 370 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 197 сторінках. Робота містить 53 рисунка, 11 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ У ФРУСТРУЮЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів у вивченні агресії у фрустуючої особистості

Проблема агресивності особистості розглядається у психологічній науці з позицій різних концептуальних положень. Теорії агресії особистості відмінні одна від одної, пояснюють причини її виникнення та пропонують власне трактування терміну «агресія».

Для глибшого розуміння феномену агресії, необхідно чітко розрізняти такі терміни, як «агресивні дії», «агресія», «агресивна поведінка» та «агресивність». Агресивні дії - це ситуативні прояви агресії, реакція на конкретну подію. Агресивна поведінка - це систематичні, повторювані агресивні дії, які, як правило, є предметом вивчення біхевіористів [90]. Агресивність – це особистісна властивість, що проявляється у деструктивній поведінці учасників міжособистісної взаємодії [61]. Визначення агресії ускладнюється її багатоаспектністю. Тому важливо проаналізувати визначення агресії, представлені в енциклопедичних та довідкових виданнях.

Ч. Райкрофт у «Критичному словнику психоаналізу» представляє агресію як теоретичну силу, інстинкт або первинний стимул для різноманітних дій та почуттів, спираючись на теорію інстинктів З. Фройда. В ній агресія протиставляється сексуальним потягам та лібідо, символізуючи деструктивні тенденції.

У Оксфордському тлумачному словнику з психології, редагованому А. Ребером, агресія розглядається як різноманітні дії, що включають напад, ворожість та інші [182]. Подібні дії часто мотивуються:

- страхом або фрустрацією (Дж. Доллард, Н. Міллер);
- наміром викликати страх в інших (Арнольд Басс);

- прагненням досягти визнання або реалізувати власні інтереси (А. Бандура, Б.Ф. Скіннер) [192].

У працях Р. Берона та Д. Річардсона агресія визначається як будь-яка специфічна модель поведінки, що має на меті спричинення фізичних або моральних страждань іншому живому суб’єкту, який виявляє активне прагнення уникнути подібного деструктивного впливу [90].

Таке розуміння агресії пов'язує її з поведінковою реакцією, яка характеризується застосуванням сили з метою завдання шкоди людям або об'єктам через ворожі дії, напади чи руйнування [105].

К. Хорні розглядала агресію як реакцію на базову тривогу та ворожість зовнішнього світу. Авторка розглядала агресію як один із трьох основних невротичних способів взаємодії з людьми, який вона назвала «рух проти людей». Агресія один із трьох основних невротичних способів (поряд із «рухом до людей» і «рухом від людей»), за допомогою якого невротична особа намагається захистити себе та встановити контроль у міжособистісних стосунках [144].

Українські дослідники також пропонують диференційовані погляди. Так О. Божок розуміє агресію як сильну активність, прагнення людини до самоствердження, автор говорить про агресію як тенденцію наближення до об’єкта чи віддалення від нього [6]. О. Мойсеєва вважає агресивність невід'ємною якістю свідомості, що організує діяльність людини. [43]. У контексті сучасних реалій України, дослідники (Заушнікова М., Нежинська О. та ін.) пропонують переосмислення феномену агресії. Вони стверджують, що в умовах військового конфлікту агресія набуває функціонального значення, що розглядається як закономірний адаптивний ресурс. У даному контексті, агресивна поведінка слугує цілям самозахисту та виживання, трансформуючи традиційне розуміння цього поняття в категорію забезпечення фундаментального права на життя [46].

Етимологічно слово «агресія» пов’язане з латинським aggredi (корінь ad-gradi), яке дослівно перекладається як «робити крок у напрямку». Тлумачення вказує на початковий, нейтральний зміст терміна: цілеспрямоване просування

вперед, що характеризується відсутністю вагань, страху чи нерішучості. Іншими словами, бути агресивним – означало наступати, наполегливо рухаючись до поставленої мети.

Ряд науковців трактує агресію як адаптивну активність. Зокрема, Е. Фромм описував агресію як внутрішню силу, що допомагає людині протистояти зовнішнім впливам, не вдаючись до пояснення її джерел [8, 132]. Д. Креч, Р. Кратчфілд і Н. Лівсон також вважали, що в найпростішому вигляді агресія є прямою атакою на перешкоду, що робить її проявом здатності до пристосування [154].

Р. Френкін зазначає, що агресивність може набувати соціально прийнятного характеру, маніфестуючи себе, наприклад, у конкурентній боротьбі та у прагненні до лідерства в команді [128]. У своєму підході науковець реконцептуалізує агресію, перетворюючи її з деструктивного імпульсу на адаптивний механізм досягнення. Своєю чергою, Е. Вілсон, заперечуючи трактування агресивності як ригідної властивості особистості, ототожнює її з мотиваційним станом індивіда, що виражається у готовності до активних дій [199]. Таким чином, агресивність переосмислюється як головна умова активності та рушійна енергія, яка є необхідною підставою для самоактуалізації та досягнення вищих рівнів людського потенціалу, що корелює з прагненням до автентичності та актуалізації внутрішніх можливостей.

Зважаючи на багатоаспектність явища, поняття агресії у психологічній науці трактується як:

1. Інстинктивна, біологічно детермінована сила, що є вродженим інстинктом руйнування. (Ч. Райкрофт, З. Фройд) [182; 131]
2. Навмисна деструктивна поведінка. (А. Басс, Р. Берон та Д. Річардсон) [90; 104]
3. Внутрішня якість особистості, що проявляється як прагнення до самоствердження (О. Божок, Е. Фромм та ін. [8; 6]) або як адаптивна здатність протистояти перешкодам [154].

4. Адаптивна або ситуативна реакція у відповідь на страх, фрустрацію або прагнення домінувати та реалізувати власні інтереси, сприяє пристосуванню. (Дж. Доллард, Н. Міллер, Ф. Аллан, К. Хорні, [120])

5. Стійка якість свідомості або риса особистості (К. Хорні), що організує діяльність людини та може мати як руйнівний, так і конструктивний вплив на її розвиток [144].

6. Конструктивний механізм досягнення та рушійна енергія для самоактуалізації. (Р. Френкін, Е. О. Вілсон) [199; 128]

7. Вітальний адаптивний ресурс (М. Заушнікова, О. Нежинська та ін.) як закономірне явище, що виникає в умовах екстремальної загрози (війни), функціонально спрямоване на самозахист, виживання та забезпечення фундаментального права на життя [46].

Для повнішого розуміння феномену агресії необхідно розглянути її класифікацію, що дозволяє виокремити різні аспекти та форми її прояву. Еріх Фромм пропонує класифікацію агресії, виділяючи два її типи: доброякісну і злоякісну. Доброякісна агресія, за Е. Фроммом, має філогенетичне походження і є адаптивною реакцією на загрозу для існування. Вона виконує захисну функцію і необхідна для виживання. Злоякісна агресія, навпаки, не має біологічної основи і є виключно людським феноменом. Вона пов'язана з деструктивними тенденціями, які виникають внаслідок певних соціальних і психологічних умов. [132]

Під псевдо агресією Е. Фромм розуміє дію, в результаті якої може бути завдано збитків, але яким не передували злі наміри. Псевдо агресію, у свою чергу, він ділить ще на три види: ненавмисна агресія (наприклад випадкове поранення людини); ігрова агресія (не має на меті руйнуючих цілей проявляється у спорті, таких заняттях як фехтування); агресія як самоствердження [132].

Л. Берковіц та Д. Майєрс пропонують розрізняти два основних типи агресії: емоційну (ворожу) та інструментальну. Емоційна агресія мотивована негативними емоціями, такими як злість, і спрямована на завдання шкоди як самоціль. Інструментальна агресія використовується як засіб для досягнення

зовнішньої мети, такої як отримання бажаного об’єкта або соціального статусу. Л. Берковіц навіть відмічав у своїх працях, що він буде «використовувати термін «емоційна агресія» з тим, щоб зробити акцент на розбіжностях між цією поведінкою та більш інструментально зорієнтованими агресивними діями» [96].

А. Бандура, аналізуючи ці підходи, пропонує іншу точку зору. На його думку, попри розбіжності, як ворожа, так і інструментальна агресія є «інструментальною» за своєю суттю, оскільки обидва типи поведінки спрямовані на вирішення певних конкретних задач або досягнення бажаних результатів. [83]

Б. Крейхі в своїх дослідженнях пропонує диференціювати агресивну поведінку на два основних типи: адаптивну та неадаптивну [153].

Адаптивна агресія розглядається як природний, інтегрований компонент поведінки, що виникає як результат взаємодії біологічних, психологічних та когнітивних процесів. Адаптивна агресія виконує адаптивні функції, сприяючи задоволенню потреб індивіда в умовах конкуренції. При цьому вона не супроводжується серйозними негативними соціальними наслідками.

Неадаптивна агресія відрізняється від адаптивної за двома основними критеріями. По-перше, вона не сприяє досягненню індивідуальних або групових цілей у межах соціальних норм. По-друге, неадаптивна агресія є симптомом дисфункції внутрішніх механізмів, тобто, є проявом нейропсихіатричного розладу.

Важливо зазначити, що критерій соціальної доцільності агресії є відносним і може змінюватися в залежності від культурних та соціальних норм. Натомість критерій патологічності є більш стабільним і відображає порушення внутрішніх психічних процесів.

Таким чином, Б. Крейхі пропонує розглядати агресію не як абсолютне зло, а як складний феномен, який може мати як адаптивні, так і патологічні прояви [153].

При вивченні соціально-групових проявів, О. Макарова пропонує класифікацію, в якій агресивна поведінка диференціюється на п'ять видів: експресивна, імпульсивна, афективна, ворожа та інструментальна. Експресивна

агресія є демонстративною, виражається у залякуванні та намірі показати потенційну загрозу. Імпульсивна агресія характеризується раптовим виникненням під впливом зовнішнього стимулу, є короткотривалою і проявляється у вигляді хвилеподібних афективних сплесків. Афективна агресія має суто емоційне походження і зазвичай не переходить в активні, інструментальні дії. Натомість, ворожа агресія відзначається свідомим та цілеспрямованим бажанням завдати шкоди об'єкту, а інструментальна агресія використовується як засіб для досягнення нейтральної або сторонньої мети. При цьому важливо, що організовані форми агресії, а саме ворожа та інструментальна, можуть зовні імітувати спонтанну реакцію або поведінку натовпу, ускладнюючи їх первинну ідентифікацію. [35, с. 61].

Німецький вчений Г. Аммон у своїй класифікації виділяє три основні типи агресії: конструктивну (спрямовану на розвиток), деструктивну (руйнівну) та дефіцитарну (пов'язану з нестачею життєвої енергії або ресурсів). Конструктивна агресія являє собою активну, адаптивну життєву позицію, яка проявляється у зацікавленості, допитливості, здатності до ефективної комунікації та підтримці контактів навіть у конфліктних ситуаціях. Вона передбачає наявність чітких цілей і рішучість у їх досягненні, а також уміння аргументовано відстоювати власну думку та вести змістовні дискусії. Індивіди з високим рівнем такої агресії зазвичай є відкритими, ініціативними, креативними, емпатійними, мають багату уяву та готовність до емоційного самовираження, що слугує поштовхом до особистісного зростання [79].

Деструктивна агресія, натомість, є реакцією на негативні впливи середовища (часто сімейного) і спрямована на руйнування. Вона маніфестується у схильності до руйнування стосунків, імпульсивних агресивних діях, словесній агресії, гніві, мстивості, цинізмі, а також у підтримці насильницьких ідеологій.

Дефіцитарна агресія характеризується пригніченням вродженої активності, яке формується на ранніх етапах розвитку. Клінічно вона проявляється як нездатність до ефективної взаємодії, низький рівень зацікавленості, активне уникнення конфліктів та дискусій, а також відмова від

особистих прагнень і нездатність брати на себе відповідальність. Індивіди з цим типом агресії часто переживають почуття самотності, непотрібності та внутрішньої порожнечі. Їм притаманна схильність до прокрастинації, відсутність ініціативи та прагнення уникати протистоянь, що нагадує феномен вивченої безпорадності. Деякі дослідники, зокрема Г. Аммон, інтерпретують цю форму як прояв ворожості, яка є обмеженою в реалізації через брак відповідних соціальних навичок та мотивації.

За класифікацією А. Басса, що була розроблена спільно з Е. Даркі, агресія є складним, багатовимірним явищем. Вони виділили вісім видів агресії та ворожості, що охоплюють як поведінкові, так і емоційні компоненти [104]:

а) поведінкові:

Фізична агресія

Вербальна агресія

Непряма агресія

Негативізм

б) емоційні:

Роздратованість

Образа

Підозрілість

Почуття провини

Також А. Басс вказав на ряд факторів, від яких залежить сила агресивних звичок: а) частота й інтенсивність випадків, у яких індивід був атакований, фруструючий, роздратований. Індивіди, що одержували багато гнівних стимулів, будуть більш ймовірно реагувати агресивно, ніж ті, котрі одержували менше таких стимулів; б) досягнення успіху способом агресії, яке, на думку А. Басса, приводить до сильних атакуючих звичок, успіх може бути внутрішнім (різке ослаблення гніву) та зовнішнім (усунення перешкоди або досягнення винагороди); в) культурні та субкультурні норми, засвоєні людиною; г) темперамент [106].

Важливим аспектом дослідження А. Басса було розуміння агресії не лише як поведінки, а й як складного психічного стану. Вчений виділив три основні компоненти агресії:

Пізнавальний, спрямований на оцінку ситуації та визначення цілі нападу.

Емоційний найчастіше пов'язаний з гнівом, хоча не є його обов'язковим атрибутом.

Вольовий проявляється в цілеспрямованості, наполегливості та рішучості агресивних дій.

Д. Зільманн запропонував переглянути класифікацію агресії, замінивши терміни «ворожа» та «інструментальна» на «обумовлену подразником» (provoked) та «обумовлену спонукою» (motivated). Згідно з його концепцією, агресія, обумовлена подразником, є реакцією на неприємну ситуацію або зовнішній стимул і спрямована на усунення його негативного впливу. Натомість, агресія, обумовлена спонукою, є цілеспрямованою дією, що використовується як засіб для отримання певної користі або досягнення бажаної мети [202, с. 31].

Отже, агресія, ініційована фрустрацією, може бути як емоційною реакцією на пережитий негативний афект, так і набутим інструментом для подолання перешкоди. У кінцевому підсумку, прояв агресії оцінюється через її функціональну адаптивність (сприяння задоволенню потреб, як у конструктивній агресії Г. Аммона) або неадаптивність/патологічність (Б. Крейхі), де фрустрація може виступати чинником, що ініціює руйнівні або дефіцитарні форми поведінки.

У контексті вивчення теоретичних підходів до агресії у фруструючої особистості, критично необхідним є чітке концептуальне визначення не лише поняття агресії, а й фрустрації. Слово фрустрація походить від латинської frustratio - «провал» або «невдача», виникає внаслідок неможливості задоволення особистісних потреб та супроводжується широким спектром негативних емоцій, включаючи тривогу, розчарування, образу, гнів, смуток та відчай [6].

Згідно з визначенням Дж. Брауна і І. Фарбера, фрустрація - результат

таких умов, при яких очікувана реакція або загальмовується, або попереджається. Дж. Браун і І. Фарбер роблять наголос на розбіжностях, які породжуються при дії фрустраторів, і саме цією суперечливістю тлумачать емоційність, якою зазвичай розрізняються реакції в даних ситуаціях [19].

Згідно з тлумаченнями українських вчених В. Синявського та О. Сергеєнкової, фрустрація визначається як критична межа допустимої психічної напруги, перевищення якої неминуче спричиняє деструктивні зміни в психіці та поведінці індивіда [64].

В. Бондаровська розглядає фрустрацію як переживання краху, провалу або поразки, що може бути класифіковане як одна з форм психологічного розладу. Вона відзначає, що цей стан проявляється через переживання розчарування, тривоги, дратівливості та розпачу [7].

С. Мул визначає фрустрацію як негативний психологічний стан особистості, що проявляється через негативні емоції, які є переживанням вже досягнутої невдачі. А фрустраційні реакції – це спектр емоцій, які блокують професійну діяльність особи [44]. В той час як А. Маслоу пов'язував фрустрацію з мотиваційною ієрархією, стверджуючи, що її джерелом є незадоволення або загроза незадоволення базових потреб людини [163].

Американський психолог С. Розенцвейг деталізує чинники виникнення цього стану, виокремлюючи три основні типи фруструвальних ситуацій : нестача або відсутність необхідних засобів для досягнення поставленої мети чи задоволення потреби; втрата об'єктів або предметів, які раніше забезпечували задоволення потреб; а також внутрішній конфлікт, що виникає внаслідок одночасного існування двох несумісних спонукань, амбівалентних почуттів або відносин [177].

Аналіз наукових джерел дозволяє визначити фрустрацію як психологічний стан, що виникає внаслідок перешкод або неможливості реалізації цілеспрямованої діяльності чи задоволення актуальних потреб. Цей стан може бути спричинений як реальними, так і уявними перешкодами і супроводжується широким спектром негативних емоцій, таких як гнів, розчарування, тривога, смуток та відчай.

У контексті наукових підходів до вивчення агресії у фруструючої особистості, концепція агресії та фрустрації, сформульована Зигмундом Фройдом, основоположником психоаналітичного підходу, посідає ключове місце. Саме З. Фройд увів термін фрустрація, щоб охарактеризувати особливий стан або внутрішній психологічний конфлікт, що виникає, коли особистість стикається з якою-небудь перешкодою на шляху до досягнення своїх усвідомлених або неусвідомлених цілей. Він був один з перших, хто заговорив про зв’язок агресії з фрустрацією. З. Фройд розглядав фрустрацію як стан, що виникає, коли інстинктивні потяги, зокрема лібідо, не можуть бути задоволені, що призводить до накопичення психічної енергії та напруги [131].

Він стверджував, що ця нереалізована енергія може бути перетворена на агресивні імпульси, які, в свою чергу, спрямовуються проти зовнішніх об'єктів або самого суб'єкта. Агресію ж він розглядав як прояв інстинкту смерті (thanatos), який протиставляється інстинкту життя (eros) і має на меті руйнування [130]. Однак, варто зазначити, що у З. Фройда агресія не була безпосереднім наслідком фрустрації, а радше однією з можливих форм її прояву, що корениться в деструктивному потягу [130].

Агресія пов'язується з фрустрацією в тих теоріях, у яких агресія розглядається як реактивний і захисний феномен, що виникає у відповідь на зовнішні чинники, а не як «інстинкт до руйнації» людини чи вроджена частина особистості. Однак, саме цей реактивний погляд на агресію вплинув на формування фрустраційної теорії агресії, розробленої Єльською групою (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб) в 1939 році [120].

Теорія виникла як пряма противага концепціям інстинктів і стала основою для експериментального вивчення агресії. Основоположники цього напрямку стверджують, що агресія - це не інстинкт, який автоматично виникає в організмі людини, а реакція на фрустрацію, спроба подолати перешкоду на шляху до задоволення потреб, досягнення задоволення та емоційної рівноваги. Основне припущення Дж. Долларда полягало в тому, що «агресія завжди є наслідком фрустрації». Припущення автора означало, що (1) до агресивних дій завжди приводить фрустрація і (2-е) існування фрустрації завжди веде до

прояву різного роду агресії [120].

Важливим регулюючим механізмом агресивної поведінки є інгібування (гальмування), що являє собою тенденцію до пригнічення або стримування дії через очікувані негативні наслідки. Інгібування акту агресії прямо пропорційне інтенсивності очікуваних санкцій. Однак, саме гальмування може розглядатися як вторинна фрустрація, що провокує агресію, спрямовану на суб'єкта, який сприймається як джерело стримування, а також посилює мотивацію до інших форм агресії.

Наслідком такого інгібування є зміщена агресія, що визначається як тенденція до реалізації агресивних дій щодо іншого об’єкта, відмінного від справжнього джерела фрустрації [120].

На основі аналізу властивостей фрустрації у контексті її здатності провокувати агресію (згідно з визначенням Дж. Долларда та співавторів [120]) висунуто дві основні передумови для кваліфікації події як фруструючої [101]. По-перше, досягнення цілі має бути особистісно значущим або релевантним для суб'єкта, оскільки перешкоджання досягненню лише особистісно важливої мети здатне викликати негативний афект [155]. По-друге, досягнення цієї мети повинно сприйматися індивідом як ймовірний результат. Додатково, фрустраційні події можна охарактеризувати як ті, що знижують відчуття самоефективності [84] або результативності [197] у фруструючої особистості.

Завдяки широкому застосуванню експериментальних досліджень у галузі людської агресії, класична гіпотеза фрустрації-агресії зазнала значних переглядів. Початковий постулат прямої та безумовної залежності «фрустрація ↔ агресія» не отримав повного емпіричного підтвердження, що призвело до його суттєвої модифікації.

Зокрема, було встановлено, що не всяка агресія є наслідком фрустрації. Водночас, не кожна фрустрація неодмінно призводить до підвищення рівня агресивних тенденцій. Це відбувається, наприклад, якщо індивід сприймає фруструючий чинник як ненавмисний або соціально виправданий [120].

Ця концепція була розширена та переосмислена біхевіористом Л. Берковіцем, який відійшов від жорсткого детермінізму. Він стверджував, що

фрустрація не обов'язково викликає агресію, але створює стан готовності до неї, і для її прояву необхідні певні зовнішні стимули, які асоціюються з агресією. Таким чином, агресія, згідно з Л. Берковіцем, є не прямою реакцією на фрустрацію, а складним процесом, що включає емоційний стан, когнітивні асоціації та наявність провокуючих зовнішніх стимулів [95].

Т. Шібутані погоджується з думкою Л. Берковіца та акцентує увагу на тому, як людина поводиться у складній життєвій ситуації та вказав на тісний зв‘язок зазначеного феномену з компенсаторними реакціями особистості. Коли виникає фрустрація, людина застосовує «типові прийоми». Т. Шібутані охарактеризував їх як «замінники задоволення», коли перший імпульс не може бути задоволеним. Він вважав, що є дві основні реакції на фрустрацію: агресія та відступ [185]. Фрустрація шукає розрядки і часто отримує її у формі агресії, пусковим механізмом якої є гнів. Часто об‘єктом нападу може бути людина, яка немає жодного відношення до події, що спричинила фрустрацію. Доречним прикладом є ілюстрація карикатури Бідструпа, на якій бос лає свого підлеглого. Той, в свою чергу, виливає злість на хлопчину листоношу. Хлопчик штовхає собаку. Розлючена собака кусає боса, коли той виходить з офісу. Таким чином, відбувся катарсис, кожен виплеснув своє роздратування [29].

Л. Берковіц стверджував, що фрустрація збільшує ймовірність того, що індивід відчуватиме гнів, а потім діятиме агресивно. Індивід може засвоїти також інші способи реагування, такі як «нічогонероблення», замикання в собі, або спроби змінити ситуацію через компроміс. [96].

Згідно з екзистенційно-аналітичною концепцією В. Франкла, природа агресії ґрунтується не на інстинктивних потягах, а на фрустрації базового прагнення людини до пошуку та реалізації сенсу життя [129]. На відміну від детерміністичних поглядів, В. Франкл стверджує, що людина постійно відповідає на виклики буття, роблячи усвідомлений вибір. Процес регулюється совістю – інстанцією, яка допомагає індивіду ідентифікувати значущий сенс у конкретній ситуації, підкреслюючи наявність свободи волі та особистої відповідальності за свої вчинки [129].

На відміну від автоматичної реакції, описаної в класичній теорії фрустрації-агресії, теорія соціального научіння пояснює, чому не кожна фруструюча людина проявляє агресію. Вона наголошує на тому, що агресивна поведінка є набутою в процесі соціалізації через спостерігання відповідного способу дій та соціальне підкріплення [83]. Якщо агресивна реакція на фрустрацію приносить людині бажаний результат (наприклад, досягнення мети), вона отримує позитивне підкріплення, що зміцнює її. Позитивне підкріплення може бути як прямим (особистий досвід), так і опосередкованим (спостереження за тим, як інші люди досягають успіху через агресію). Отже, фрустрація створює емоційний дискомфорт, але те, як людина на нього відреагує, залежить від її соціального досвіду та засвоєних моделей поведінки.

Теорія самодетермінації (ТСД), розроблена Е. Л. Десі та М. Р. Райаном [114], є провідною макротеорією у сфері людської мотивації, що надає ґрунтовну психологічну основу для розуміння зв'язку між фрустрацією та дезадаптивними формами поведінки, зокрема агресією. Центральний принцип ТСД – принцип невдалого задоволення психологічної потреби, згідно з яким, для оптимального функціонування, психологічного зростання та добробуту людини необхідне задоволення трьох вроджених, універсальних базових психологічних потреб - автономія, компетентність, спорідненість/зв’язаність.

Психолог С. Розенцвейг, розвиваючи класичну теорію фрустрації-агресії, запропонував власне бачення цього феномену, яке відрізняється акцентом на суб’єктивному сприйнятті перешкод та індивідуальних реакціях на них. [177].

С. Розенцвейг поділяв фрустрацію на два типи:

1. Первинна фрустрація, або позбавлення. Вона формується в разі, якщо суб'єкт позбавлений можливості задовольнити свою потребу. Приклад: спрага, викликана тривалим бажанням чого-небудь.

2. Вторинна фрустрація. Вона виражається наявністю перешкод до мети, що змушує до задоволення потреби [3].

У науковій літературі фруструючі ситуації, згідно з більшістю визначень, характеризуються двома основними ознаками: наявністю сильної мотивації до досягнення певної мети або до задоволення потреби та присутністю перешкоди,

що блокує це досягнення. Класифікація таких ситуацій здійснюється на основі характеру фруструючих мотивів та природи «бар'єрів».

Класифікація за характером фруструючих мотивів, зокрема, представлена в роботах А. Маслоу, який розрізняв базові, «вроджені» психологічні потреби (у безпеці, повазі та любові), фрустрація яких має патогенний характер і може призвести до психічних порушень, та «набуті потреби», фрустрація яких не викликає настільки серйозних наслідків. [1].

Бар'єри, що перешкоджають досягненню мети, також поділяються на декілька типів. Вони можуть бути фізичними (наприклад, стіни в'язниці), біологічними (хвороба, старіння), психологічними (страх, інтелектуальна недостатність) та соціокультурними (норми, правила, заборони).

У межах теоретичних підходів, зокрема у дослідженні Т. Дембо [116], розрізняють внутрішні та зовнішні бар'єри. Внутрішніми вона називала перешкоди, які заважають безпосередньому досягненню мети, тоді як зовнішніми – ті, що не дозволяють індивіду вийти з фруструючої ситуації. Аналізуючи зовнішні бар'єри, К. Левін [160] поділяв їх на «фізично-речові», «соціологічні» (пов'язані з владою, яку дорослі мають завдяки своєму соціальному статусу) та «ідеологічні» (соціальні бар'єри, які включають цілі та цінності, визнані самою дитиною). Таким чином, характер фруструючої ситуації залежить від типу потреби, що блокується, та природи перешкоди [3].

В аналізі феномену фрустрації виокремлюють три взаємопов'язані структурні елементи:

1. Фрустратор - зовнішній або внутрішній чинник, об'єктивна перешкода, яка блокує цілеспрямовану діяльність або задоволення потреби, безпосередньо спричиняючи стан фрустрації.
2. Фрустраційна обстановка (ситуація) - контекстуальна сукупність умов, у якій виникає та діє фрустратор, формуючи психологічне поле напруги та перешкод.
3. Фрустраційний вплив (стан) - суб'єктивна емоційно-когнітивна та поведінкова реакція індивіда на ситуацію фрустрації.

Інтенсивність переживання фрустрації є багатофакторною та визначається

наступними змінними:

1. Потужність та значущість фрустратора – пряма залежність від сили впливу та об'єктивної вагомості чинника-перешкоди.
2. Психофізичний стан індивіда – залежність від кількісних та якісних характеристик особистості (рівень енергетичних ресурсів, актуальний емоційний стан, втома), що перебуває у фрустраційній ситуації.
3. Стійкі форми психоемоційного реагування – залежність від особистісних диспозицій та стійких (сформованих) механізмів копінгу (психологічного захисту) і реагування на життєві труднощі. Це відображає рівень фрустраційної толерантності, інтегрований у процесі становлення особистості [39].

С. Праховою фрустрація розглядається як циклічний та багаторівневий процес, що являє собою перехід від фрустрованості (як стійкої схильності до фрустрації) до актуального стану фрустрації. А виникнення фрустраційних станів детермінується складним поєднанням внутрішніх психологічних чинників. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють:

Внутрішньоособистісні компоненти (наприклад, тип темпераменту, рівень самооцінки, локус контролю, рівень домагань)

Когнітивно-інформаційні (сприйняття та інтерпретація перешкод).

Емоційно-вольові (здатність до саморегуляції).

Мотиваційно-поведінкові (сила прагнення до мети).

Для забезпечення цілісного розуміння феномену критично важливим є розмежування та вивчення взаємозв'язку взаємозалежних елементів у загальній структурі фрустрації, а саме:

Фрустратора (чинник, що блокує діяльність).

Фрустраційної ситуації (умови виникнення перешкоди).

Фрустраційного порогу (індивідуальна стійкість до фрустрації).

Фрустрованості (стійка особистісна схильність до переживання фрустрації) [55].

Згідно з мотиваційною концепцією Х. Хекхаузена, зовнішніми стимулами формування агресії виступають конфліктні або фрустраційні ситуації. Однак,

для актуалізації мотиву агресії необхідне виконання ряду умов [143]. По-перше, зіткнення думок, бажань чи цілей між суб'єктами має бути усвідомлене як конфліктне. По-друге, учасники не повинні бути схильними до компромісу. По-третє, між ними (або принаймні у одного з них) має виникнути ворожість.

Виникнення досади, злості та гніву запускає процес формування мотиву агресії. Переживання цих станів призводить до актуалізації потреби суб'єкта знизити психологічну напругу шляхом задоволення бажання завдати шкоди тому, хто, на його думку, є кривдником. Виникнення наміру покарати веде до цілеспрямованого пошуку конкретних шляхів і засобів для досягнення поставленої мети.

Стан фрустрації ініціює дезорганізацію поведінки на моторному рівні, що проявляється у втраті смислового зв'язку між мотивом і цілеспрямованою дією, роблячи поведінковий репертуар безцільним [89; 116].

Психологи-дослідники ідентифікували типовий спектр реакцій, що виникають внаслідок цієї дезорганізації, який включає:

Рухове збудження (безцільні, хаотичні реакції).

Стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованих, неефективних дій).

Регресія (звернення до примітивних поведінкових моделей, що домінували у більш ранні періоди розвитку, або падіння «якості виконання»).

Агресія та деструкція.

Апатія.

Водночас, Х. Хекхаузен [143] деталізував цю реакцію в моделі, описуючи послідовну динаміку афективно-поведінкових станів у відповідь на тривалу неможливість подолати перешкоду: агресія → депресія → апатія. Таким чином, фрустрація не є лише зовнішнім бар'єром, а трактується як багатогранна внутрішня реакція з чітко визначеними емоційними та поведінковими наслідками.

Тривала фрустрація може призводити до специфічних стійких особистісних утворень, і так само бути причиною невротичних захворювань і тривожності, що обумовлює необхідність своєчасного виходу з негативного

психоемоційного стану. При цьому люди, як правило, не володіють можливостями конструктивного подолання фрустрацій, хоча часто усвідомлюють ефективні способи впоратися з негативними психоемоційними станами і важкими життєвими ситуаціями [146].

За умови адекватного усвідомлення та конструктивного реагування, фрустраційний стан може виступати як каталізатор позитивних особистісних трансформацій. Попри те, що цей процес супроводжується інтенсивними негативними емоційними переживаннями, він надає індивіду можливість здійснити когнітивну переоцінку ситуації. Це дозволяє відмовитися від нереалістичних цілей та сформувати більш адаптивні та досяжні життєві орієнтири, сприяючи, таким чином, особистісному зростанню [191].

Взаємозв'язок між фрустрацією та агресією проявляється через подібні механізми регуляції поведінки. Здатність індивіда до конструктивного переосмислення фруструючих ситуацій корелює з його здатністю контролювати агресивні імпульси.

Еволюція психологічних теорій демонструє помітне зміщення фокусу з зовнішніх детермінант на внутрішні механізми, що простежується як у трактуванні фрустрації, так і агресії.

Спочатку фрустрація переважно розглядалася як зовнішня перешкода на шляху до досягнення мети. Однак у більш сучасних працях її визначення трансформувалося, і сьогодні вона все частіше трактується як внутрішня емоційно-когнітивна реакція індивіда на цю перешкоду. Таким чином, теоретичний розвиток фрустрації пройшов шлях від зовнішнього чинника до внутрішнього суб'єктивного стану.

Аналогічно, концептуалізація агресії еволюціонувала складнішим шляхом. Вона пройшла шлях від інстинктивістських та біологічних моделей (що акцентували на вроджених схильностях) до біхевіористських та соціально-психологічних теорій, що підкреслювали роль зовнішніх чинників (наприклад, навчання через спостереження).

Агресія у фруструючої особистості є багатовимірним поведінковим феноменом, що виходить за межі простої реакції на блокування цілей. Її

природа визначається складною взаємодією біологічних схильностей, соціального контексту та набутих поведінкових патернів.

По-перше, агресія може мати доброякісне, філогенетичне походження, виконуючи адаптивну, захисну функцію (Е. Фромм). У фруструючому стані вона може проявлятися як первинна, інстинктивна реакція, спрямована на усунення загрози ресурсам або існуванню. Водночас, вона може трансформуватися у злоякісну, деструктивну агресію, яка не має біологічної основи, а є наслідком тривалої або несправедливої фрустрації та інших соціальних і психологічних умов.

По-друге, за своєю спрямованістю агресія поділяється на емоційну (ворожу) та інструментальну. У фруструючої особистості емоційна агресія мотивована негативним афектом (злістю, роздратованістю, образою – за А. Бассом) і має на меті завдання шкоди як самоціль (Л. Берковіц, Д. Майєрс). На противагу цьому, інструментальна агресія використовується як засіб для прагматичного досягнення зовнішньої мети – усунення перешкоди або отримання бажаного об'єкта (О. Макарова). Фрустрація тут виступає каталізатором, що актуалізує вивчені стратегії.

По-третє, важливим є розмежування адаптивної та неадаптивної (патологічної) агресії (Б. Крейхі). Фрустрація може бути чинником, що сприяє переходу до неадаптивної форми, особливо коли вона призводить до дефіцитарної агресії (Г. Аммон), що характеризується пригніченням активності та нездатністю до ефективної взаємодії. Зрештою, сила та форма агресивної реакції фруструючої особистості значною мірою залежать від набутих звичок: частоти фрустрацій, досвіду успіху (внутрішнього чи зовнішнього) при використанні агресії, а також засвоєних культурних/субкультурних норм.

Таким чином, агресія у фруструючої особистості – це вивчений або захисний біопсихосоціальний акт, який є реакцією на суб'єктивно пережиту внутрішню фрустрацію і чия інтенсивність та форма визначаються біологічними схильностями, рівнем емоційного стану (гніву) та історією оперантного підкріплення.

Аналіз поведінкових проявів агресії дозволяє виокремити дві якісно різні форми. Перша форма – це психологічно цілеспрямована та контрольована дія, що свідомо застосовується для досягнення конкретної мети. Друга ж форма характеризується мимовільними реакціями та втратою контролю. У даному дослідженні локус погляду звернено на те, щоб перевести агресію в розряд цілеспрямованої та контрольованої, що має важливий потенціал для роботи з фруструючими особистостями. Замість того, щоб подавляти агресію або дозволяти їй виливатися у неконтрольованій та руйнівній формі, фруструючим особистостям можна допомогти усвідомити й перетворити свої агресивні імпульси. Навчаючи їх спрямовувати свою енергію на вирішення проблем, вони можуть використовувати агресію як інструмент для подолання перешкод, досягнення цілей та самоствердження. Даний процес дозволяє особистості навчитися перетворювати внутрішнє напруження на конструктивні дії, що сприяє адаптації та особистісному зростанню.

Для переходу від симптоматичного придушення агресивних проявів до роботи з їх першопричинами, необхідно провести ґрунтовний аналіз чинників виникнення агресії у фруструючих особистостей. Аналіз забезпечить формування конструктивних механізмів подолання фрустрації та запобігання деструктивній поведінці.

1.2 Наукові дослідження чинників виникнення агресії у фруструючої особистості

У цьому підрозділі розглядаються основні теоретичні підходи, емпіричні дані та класифікації, що розкривають чинники виникнення агресії у фруструючої особистості.

Теоретичний розгляд чинників агресії крізь призму класичного психоаналізу З. Фройда дозволяє констатувати її інстинктивне походження та вроджений характер. Початково агресія інтерпретувалася в контексті «принципу

задоволення», розглядалася як реакція на перешкоди (фрустрацію) на шляху до розрядки лібідозних імпульсів (ерос), слугуючи механізмом їх розрядки [131].

У контексті фруструючої особистості, становлення агресивності тісно пов'язане зі стадіями психосексуального розвитку. Наприклад, фіксація на пізній оральній стадії (через фрустрацію від відсутності матері чи відтермінування задоволення) може призвести до формування таких агресивних рис як сарказм та пліткування, тоді як фіксація на анальній стадії корелює зі схильністю до впертості, мстивості та гніву. Таким чином, агресія фруструючої особистості є переміщеною зовнішньою маніфестацією внутрішньоособистісного конфлікту між життєвими та руйнівними потягами, які були закладені на ранніх етапах розвитку. Пізніше ідеї Фройда про зв’язок фрустрації та агресії зазнавали модифікацій.

На відміну від амбівалентної позиції З. Фройда щодо динаміки інстинктів, К. Лоренц в етіологічному підході мав чітке бачення процесу накопичення агресивної енергії: він вважав, що агресивна енергія, джерелом якої є інстинкт боротьби, генерується в організмі спонтанно, безперервно та регулярно накопичується з часом. Даний процес підпорядковується принципу «дії-реакції»: чим більший обсяг агресивної енергії накопичено в даний момент, тим менш потужний зовнішній стимул (фрустратор) необхідний для того, щоб ця енергія «виплеснулася» у формі агресивної поведінки [131].

Згідно з гіпотезою фрустрації-агресії (фрустраційна теорія) виникнення агресії детерміновано чітким механізмом, що складається з трьох взаємопов'язаних елементів. Першим елементом є цілі та очікуване задоволення при їх досягненні, що виступає як вихідна умова: агресія активується виключно тоді, коли блокується цілеспрямована поведінка, мотивована очікуваною винагородою. При цьому, чим вищою є суб'єктивна цінність цілі та очікуване задоволення, тим інтенсивнішою буде фрустрація та наступний агресивний імпульс. Другий елемент – зовнішній бар'єр як перешкода на шляху до досягнення цілі – є стимулом (тригером) фрустрації. Згідно з Дж. Доллардом, агресія є прямим наслідком блокування цілеспрямованої дії зовнішньою перешкодою. Третій елемент – реакція на зовнішній бар'єр – є наслідком

(фрустрацією), який, згідно з початковим постулатом, автоматично призводить до агресії. Таким чином, ці три пункти формують ланцюг «ціль → бар'єр → фрустрація → агресія». Фрустрація розглядається як емоційний стан (напруга, гнів), що мотивує індивіда до агресивних дій, спрямованих на подолання бар'єра або напад на нього [120].

Фрустрація виникає, коли з‘являється перешкода для здійснення реакції. Величина фрустрації залежить від трьох факторів: 1) сили мотивації до виконання бажаної дії; 2) значущості перешкоди на шляху до досягнення мети; 3) кількості цілеспрямованих дій, після яких настає фрустрація.

Особливе значення для розуміння інтенсивності агресивних нахилів має «принцип градієнта мети» [193], згідно з яким близькість до мети на шляху до якої виникає фрустрація, посилює подальшу агресію [138, с. 206]. Це означає, що чим ближче людина до досягнення мети, тим інтенсивнішим буде вплив фрустрації на агресивні прояви індивіда [140]

Аналіз наукових досліджень чинників виникнення агресії у фруструючої особистості демонструє еволюцію фрустраційної теорії агресії у два взаємопов'язані напрями. Перший напрям продовжує досліджувати умови, за яких фрустрація (трактована як об'єктивна подія, а не внутрішній емоційний стан) призводить до агресивних дій, зосереджуючись на спостережуваних чинниках навколишнього середовища. У межах цього підходу серед чинників агресивності виокремлюють схожість-несхожість агресора та жертви, виправданість-невиправданість агресії та рівень агресивності як стійкої особистісної характеристики індивіда [60] Цей підхід дозволяє досліджувати причинно-наслідкові зв'язки між фрустрацією та агресією, покладаючись на спостережувані чинники навколишнього середовища, а не на суб'єктивний самоаналіз [121].

Однак, подальший теоретичний фокус змістився з виключно зовнішніх обставин на внутрішні процеси, такі як атрибуція фрустрації. Численні емпіричні дослідження показали, що ймовірність та інтенсивність агресивних реакцій у фруструючої особистості значно зростають, коли фрустрація сприймається як довільна [172] або невиправдана [117].

Прихильники другої течії створили власну концепцію фрустрації, в основі якої аналіз фрустраційних ситуацій, класифікації і типології реакцій на фрустрацію. Зокрема, С. Розенцвейг виокремив три типи причин, що викликають фрустрацію і, відповідно, можуть сприяти агресії [180]:

1) позбавлення (privation – відсутність необхідних засобів для досягнення мети або задоволення потреби;

2) втрати (deprivation) - втрата предметів або об'єктів, що раніше задовольняють потреби;

3) конфлікт (conflict) - одночасне існування двох несумісних один з одним спонукань, амбівалентних почуттів або відносин.

У результаті експериментальних досліджень С. Розенцвейг визначив три спрямованості реакцій на фрустрацію, які впливають на вектор агресивного імпульсу::

– зовнішня (екстрапунітивна) спрямованість, для якої характерний відкритий прояв агресії, що стосується безособових обставин, предметів чи соціального оточення;

– внутрішня (інтропунітивна) спрямованість, якій притаманні відкриті звинувачення чи вимоги, що адресовані самому собі;

– несуб‘єктивна (імпунітивна) спрямованість, за якої відсутні агресія, звинувачення, вимоги і заперечується наявність проблеми чи конфлікту, або вини чи відповідальності будь-кого, виражається надія на благополучне вирішення проблеми [180].

Додатково були виокремлені такі види реакцій на фрустрацію:

– перешкоджаючо-домінантна (фіксування уваги на перешкоді, стресорі, фрустраторі, на тому явищі, предметі, які створюють критичну ситуацію);

– самозахисна (самовиправдання, наведення аргументів на свій захист, обвинувачення іншого, щоб відвести від себе покарання);

– наполегливо-вирішуюча (не відхід від ситуації, а наполегливі спроби її вирішити будь-яким шляхом, тобто, прагнення завершити ситуацію, пошук виходу, конструктивного рішення) [29].

Згідно з класифікацією Т. Дембо [116], причини виникнення фрустрації поділяються на два основні види: внутрішні та зовнішні.

Внутрішні причини фрустрації мають особистісний характер і включають індивідуальні обмеження та особливості, такі як страхи, невпевненість у собі, внутрішні конфлікти та когнітивні спотворення. Відповідні чинники створюють у людини відчуття нездатності задовольнити власні потреби, що безпосередньо призводить до фрустрації. На противагу цьому, зовнішні причини є обставинами, непідвладними контролю індивіда. До них належать об'єктивні перешкоди та соціальні бар'єри, як-от несподівана складність робочих завдань, що вимагають надмірних витрат часу, або неефективна робота організацій, що змушує людину довго чекати на бажаний результат (наприклад, тривале очікування прийому в держорганах).

Тоді як теорія Дж. Долларда пояснювала агресію як прямий наслідок фрустрації, Л. Берковіц переосмислив цей зв'язок із позицій когнітивної психології. Центральним у його підході є твердження, що фрустрація збільшує агресивні імпульси не безпосередньо, а як окремий випадок більш загальної закономірності: стимули, що викликають негативні переживання, сприяють виникненню агресивних схильностей. Л. Берковіц назвав ці неприємні події «аверсивними стимулами».

Згідно з його когнітивно-неоасоціативною моделлю, аверсивні стимули, такі як фрустрація, біль, образа або будь-який інший негативний афект, є первинним джерелом агресії. Фрустрація викликає побудження до агресії тому, що аверсивні стимули неприємні для тих, хто їх відчуває. Перепонами виступають такі події, які викликають відразу, або, висловлюючись більш широко, негативний аффект, тобто, будь які почуття, які людина старається уникати чи відчувати з меншою частотою.

Дана модель демонструє, що почуття, думки і спогади взаємопов’язані в пам’яті, утворюючи емоційні сітки. Активація будь якого елементу сітки, має тенденцію активізувати будь які пов’язані з ним елементи. Навіть нерадісні та депресивні думки здатні активувати інші негативні спогади та почуття, в тому числі почуття гніву та схильність до агресії. Таким чином, вирішальним

фактором є не об'єктивна природа стимулу, а його суб'єктивне значення та асоціації, які він викликає у свідомості індивіда [97].

Агресивна реакція розвивається поетапно. На ранніх стадіях аверсивний стимул породжує негативний ефект, який може бути як наслідком фізичного болю, так і психологічного дискомфорту. Неприємні відчуття, своєю чергою, активують у свідомості асоціативні ланцюжки, пов’язані з тенденціями до втечі (страх) або боротьби (гнів). На наступних етапах вмикаються когнітивні процеси, які впливають на емоційні реакції та психічні стани. Когнітивні процеси опосередковують та реалізовують оцінку ситуації. На останній стадії людина усвідомлює свій стан, природу почуттів і намагається контролювати свої емоції та дії. У відповідь на ситуації, що викликають інтенсивні та нестерпні негативні емоції, агресивна реакція може функціонувати як захисний механізм. Індивід може використовувати агресію для нейтралізації або зменшення психологічного дискомфорту, захищаючи таким чином свій внутрішній стан від потенційно деструктивного впливу цих переживань.

Л. Берковіц також вводив поняття «відносної депривації», запозичене з теорії фрустрації, для пояснення соціальних причин агресії. Відносна депривація виникає, коли індивід порівнює своє становище з іншими і відчуває несправедливість. Саме це почуття несправедливості, а не абсолютна відсутність задоволення потреб, є потужним стимулом для агресивної поведінки.

Чи скоюватиме фрустрований індивід агресивні дії, залежить частково від його історії научіння, інтерпретації події та індивідуального способу реагування на фрустрацію. Але це також залежатиме від наявності в навколишньому середовищі стимулів, які «запускають» агресію [98] Адже для спалаху конкретного акту агресії необхідний хоч якийсь зовнішній стимул. У результаті своїх експериментальних досліджень Л. Берковіц та його однодумці констатували, що таким стимулом може стати, наприклад, зброя, яка знаходиться у полі зору. У своїх дослідженнях Л. Берковіц створював ситуації, в яких учасники експерименту мали можливість виявити агресію. При цьому, частина учасників перебувала в кімнаті, де була помітна зброя (наприклад,

рушниця), а інша частина – в кімнаті без зброї. Після цього учасникам надавалася можливість завдати електричних розрядів іншій особі (насправді, розряди були імітовані). Учасники, які перебували в кімнаті зі зброєю, як правило, завдавали більше електричних розрядів своїм партнерам порівняно з учасниками, які перебували в кімнаті без зброї. Тобто, в сучасному суспільстві, зброя активує в пам'яті людей агресивні сценарії та асоціації, що, у свою чергу, підвищує готовність до агресивних дій. Наявність зброї в оточенні може викликати так званий «ефект зброї», який полягає в тому, що зброя стає своєрідним сигналом до агресії.

Науковець відмічає, що наявність у зовнішньому оточенні агресивних стимулів підвищує ймовірність агресивного реагування. Він підкреслює два важливі складники рівняння «фрустрація – агресія».

По-перше, агресивна поведінка залежить від того, якою мірою людина сприймає фруструючі дії іншої особи як наміри. По-друге, агресія залежить від того, в якій мірі фрустрація переживається як аверсивний стан.

Л. Берковіц, хоча й критично ставився до традиційної концепції агресивного інстинкту, повністю не відкидав біологічних факторів у виникненні агресивної поведінки. Він зазначав, що результати експериментальних досліджень свідчать про існування генетичної схильності до насильства, особливо у чоловіків. Науковець також підкреслював роль гормональних факторів, зокрема чоловічих статевих гормонів, у підвищенні рівня агресивності. Декілька досліджень пізніше виявили відмінності між жінками і чоловіками [99; 107; 196], які найкраще пояснюються емпірично добре задокументованим загальним висновком про те, що чоловіки, в середньому, більш схильні до агресивної поведінки і дій, ніж жінки. Інші дослідження виявили, що стать об'єкта агресії також може бути важливим фактором. Наприклад, М. Гарріс виявив, що найсильніша тенденція до агресивних дій спостерігається по відношенню до партнера по взаємодії тієї ж статі [140].

Д. Зілман стверджував, що фрустрація може призвести до агресії, коли люди збуджені та не можуть зрозуміти причину своєї фрустрації. Його теорія збудження-переносу вказує на те, що збудження може зробити людей більш

сприйнятливими до агресивних підказок, і що вони частіше переносять свою фрустрацію на інших, не пов'язаних з причиною їх розчарування. Так його дослідження показало, що люди, які були збуджені сильним шумом, частіше поводилися агресивно, коли їх провокували, ніж ті, хто не був збуджений.

Згідно з ним, вираження агресії (або будь-якої емоції) залежить від таких факторів: по-перше, деякі набуті диспозиції або звички індивіда; по-друге, деякі джерела енергетизації або збудження; і, по-третє, інтерпретація індивідом стану збудження. Зільман пішов на крок далі, припустивши, що енергія може передаватися з однієї ситуації в іншу.

Інше ж його дослідження про перенос агресії, продемонструвало, що люди, які були збуджені та розчаровані, частіше били боксерську грушу, на якій було зображення людини, ніж ті, хто не був збуджений. Таким чином до списку чинників, додається фактор збудження як додатковий стимул (спонукання) до агресії [203].

А. Басс показав зв’язок агресії і фрустрації з імпульсивністю, рівнем активності реакцій, а також з незалежністю. Люди значно відрізняються за своїми способами затримувати реакцію і терпіти фрустрацію. Ті, хто не може чекати, більш схильні до агресивності, ніж ті, хто здатен витримувати напругу вимушеної затримки (імпульсивність). Більш енергійна людина втягує себе в більшу кількість взаємодій з оточуючими, особливо змагальні та конфліктні. Більш активна людина стикається з більшою кількістю стимулів для власного гніву та агресії, ніж менш активна. Деякі люди схильні реагувати інтенсивно на ситуаціїї, які викликають більш помірні реакції у більшості людей. Так як частота та інтенсивність агресивних реакцій є індикаторами сили звички, високореактивні люди більш агресивні, ніж менш реактивні. Тобто, інтенсивність реакцій цих людей у порівнянні до інших буде вищою. Незалежність характеризує схильність до самодостатньості та стійкості до тиску зі сторони груп. У самостійних особистостей в щоденних стосунках з оточуючими людьми більше стимулів для фрустрації та агресії, ніж у більш залежних особистостей. В той час як залежні особистості гальмують фрустрацію та агресії завдяки конформізму та схильності підпорядковуватись

вимогам оточуючих. Незалежні особистості, навпаки, схильні протестувати та виражати непокору. А непокора, будучи суттєвим компонентом незалежності, в той же час є однією з умов агресивності [150].

Біологічний підхід у вивченні агресії розглядає агресивну поведінку як явище, що значною мірою детермінується фізіологічними, генетичними та нейрохімічними факторами. Центральну роль у виникненні та регуляції агресії відіграє лімбічна система [186]. Вона відповідає за обробку емоцій, що посилюються під час фрустрації. Зокрема, гіперактивність амигдали, яка є центром обробки емоцій, у поєднанні зі зниженою функцією префронтальної кори, відповідальної за контроль імпульсів, може призвести до неадекватної, імпульсивної та посиленої агресивної реакції на фрустрацію [113].

Крім того, значну увагу приділяють ролі нейротрансмітерів. Низький рівень серотоніну корелює з підвищеною агресією та імпульсивністю, а дофамін, залучений у систему винагороди, може підсилювати агресивну поведінку за певних умов, в тому числі і на фрустрацію [169].

Важливу роль у біологічному підході відіграють дослідження гормональних впливів, зокрема тестостерону. Високі рівні цього андрогену корелюють з підвищеною агресивністю як у тварин, так і у людей [112]. Однак, зв'язок між тестостероном та агресією є складним і може бути опосередкований соціальними та когнітивними факторами. Інші гормони, такі як кортизол (гормон стресу), також досліджуються у контексті агресії, причому низькі рівні кортизолу іноді пов'язують з імпульсивною агресією та антисоціальною поведінкою [229].

Сильний або хронічний стрес є вагомим чинником, що дестабілізує когнітивно-емоційну сферу. Стан тривалого стресового навантаження призводить до зниження здатності до раціонального мислення та критичної оцінки, одночасно посилюючи емоційну реактивність на негативні подразники. Фізичне та емоційне виснаження, спричинене стресом, обмежує ресурси адаптації [156].

Внаслідок цього, порушується адекватність когнітивної оцінки поточної ситуації: навіть незначні труднощі можуть суб'єктивно сприйматися як

непереборні перешкоди, а невеликі помилки – як катастрофічні події. Деформація сприйняття значно посилює інтенсивність переживання фрустрації.

У межах диспозиційного підходу у вивченні агресії стверджується, що схильність особистості до агресивних реакцій на фрустрацію значною мірою обумовлена стійкими внутрішніми властивостями (диспозиціями), а не лише ситуаційними факторами. Методологічну базу забезпечує класична теорія особистості Г. Айзенка [125], яка ідентифікує три фундаментальні, біологічно детерміновані фактори, критичні для розуміння агресії у фруструючої особистості: нейротизм, психотизм та ригідність.

Фактор нейротизм (N), що відображає емоційну нестабільність і високу реактивність, є центральною диспозицією, оскільки особи з високим нейротизмом мають нижчий поріг толерантності до фрустрації, їх висока емоційна активація підсилює реакцію на перешкоди, що узгоджується з позиціями А. Басса та Л. Берковіца [96], які наголошували на ролі емоційного збудження (гніву) як проміжної ланки між фрустрацією та агресією. У цьому контексті, агресія часто виступає як імпульсивна, неконтрольована відповідь на інтенсивний внутрішній стан.

Психотизм (P) - фактор, який характеризується імпульсивністю, ворожістю та низькою соціалізацією, є прямим предиктором схильності до афективної та інструментальної агресії. Диспозиція збільшує ймовірність того, що фрустрація буде переведена у зовнішню, деструктивну поведінку.

Диспозиційний фактор екстраверсія-інтроверсія (E), згідно з концепцією Г. Айзенка, є основним механізмом, що визначає спосіб спрямування фрустраційної напруги. Екстраверсія, характеризуючись імпульсивністю та зовнішньою орієнтацією, сприяє екстерналізації негативних емоцій: фрустрація проявляється як пряма, швидка, реактивна агресія (фізична або відкрита вербальна), яка слугує катарсисом і механізмом зниження кортикального збудження. Подібна поведінка узгоджується з концепцією зміщеної агресії [120]. Натомість, інтроверсія, пов'язана з обережністю та високим соціальним контролем, зумовлює інгібування відкритої агресії та інтерналізацію фрустраційної напруги, що трансформується у непрямі форми агресії(пасивний

опір) або ворожість (підозрілість, образа) – суттєві компоненти індексу ворожості (Басс-Даркі). Стримування, своєю чергою, може функціонувати як вторинна фрустрація, посилюючи внутрішнє психоемоційне напруження [125].

У фундаментальному дослідженні Ş. Bicer Hazir [100] було здійснено глибинний аналіз природи людської агресії, ґрунтуючись на принципах інтеграції біологічних та соціально-психологічних чинників. Дослідження автора знаменує собою відхід від редукціоністських поглядів, які тривалий час домінували у науці, стверджуючи, що агресія є або суто вродженою (наприклад, інстинктивні теорії, ранній психоаналіз), або цілком зумовленою зовнішнім середовищем (чистий біхевіоризм).

На противагу цим дихотомічним моделям, Ş. Bicer Hazir емпірично та теоретично довів, що агресивна поведінка є складним емерджентним феноменом, що формується внаслідок динамічної та нелінійної взаємодії між еволюційними механізмами (генетичною схильністю, нейробіологічними особливостями) та процесами соціального навчання (вплив оточення, культури, моделювання, наслідування). Центральний висновок полягає в тому, що біологічні схильності (предиспозиції) до агресії не є фіксованим детермінантом. Вони неминуче модулюються та реалізуються лише у відповідь на специфічний соціальний контекст та психологічні чинники (наприклад, когнітивні установки, навички емоційної регуляції).

Згідно з теорією соціального научіння, концепція агресії ґрунтується на трьох взаємопов'язаних чинниках. По-перше, агресія є першочергово навченою, орієнтованою на зразок поведінкою, процес набуття (засвоєння) якої відбувається шляхом спостереження (моделювання), де зразок функціонує як механізм міжособистісного впливу. По-друге, фрустрація виконує роль активаційного тригера, який мобілізує вже засвоєні агресивні реакції. У ситуації блокування цілей індивід, який має в репертуарі агресивні моделі, використовує їх як доступний засіб подолання дискомфорту. По-третє, закріплення агресивних дій зумовлене очікуванням позитивного результату. У теорії постулюється, що агресивна поведінка підкріплюється і стає більш імовірною, якщо її використання у фруструючих обставинах призводить до бажаних

наслідків (наприклад, отримання ресурсів, уваги, усунення перешкоди). Повторюване спостереження та підкріплення агресії призводить до формування у фруструючої особистості відповідних когнітивних схем та переконань щодо інструментальної ефективності агресії у взаємодії з оточенням. Тобто, агресивна поведінка виникає тоді, коли фрустрація виконує роль тригера, який активує набутий через соціальне научіння агресивний репертуар, і коли індивід має когнітивне очікування того, що ця реакція буде ефективно підкріплена.

Численні дослідження, зокрема класичний експеримент «Лялька Бобо» [88], емпірично підтвердили, що діти, які спостерігають агресію у своєму соціальному оточенні або у віртуальному світі (наприклад, у фільмах чи мультфільмах), з високою ймовірністю наслідують цю поведінку у власних діях. Експеримент продемонстрував, що спостереження за агресивною моделлю є достатньою умовою для активації агресії у дитини, причому модель не обов'язково має бути знайомою, і позитивне підкріплення її дій не є необхідним. Крім того, наявні статеві чинники впливають на тип наслідування, де діти більш схильні наслідувати фізично агресивну модель чоловіка, оскільки ця форма агресії відповідає статевим стереотипам. Вербальна агресія частіше наслідується, якщо її демонструє одностатева модель [88].

Дослідження Л. Вольнової та Г. Щербій [18] підтверджує, що гендерна специфіка агресії у молоді в умовах тривалої фрустрації детермінована соціокультурними очікуваннями. Юнаки частіше вдаються до фізичної агресії та копінг-стратегій уникання, що корелює з маскулінними нормами прямої розрядки напруги. Натомість юнки, обмежені соціальними вимогами щодо жіночої стриманості, схильні до емоційно-орієнтованого копінгу, гнівливості та ворожості. Через соціальну неприйнятність прямої агресії для «фемінної» ролі, вони змушені сублімувати накопичену напругу в непрямі або внутрішні форми вираження [18].

У дослідженні Т. Костіної та І. Булах [32] термін «гендерно зумовлене насильство» (ГЗН) визначається як «парасолькова» категорія, що охоплює деструктивні дії, зумовлені статевими нормами, зокрема маскулінними

очікуваннями чи дискримінацією ЛГБТКІ+. До ключових форм ГЗН належать сексуальне насильство, дитячі шлюби та домашнє насильство.

Домашнє насильство виникає циклічно (фази: наростання напруги, інцидент, примирення, «медовий місяць») і зумовлене усталеними соціальними стереотипами про гендерні ролі, що підтверджує, як соціально-культурні норми, засвоєні, зокрема, шляхом спостережного научіння, легітимізують та підтримують агресивні моделі поведінки [32].

У контексті соціального научіння агресії, засоби масової інформації (ЗМІ) виступають потужним соціокультурним чинником, що впливає на формування агресивних моделей у фруструючої особистості. Демонстрація сцен насильства і жорстокості, особливо на телебаченні, створює сприятливі психологічні умови для стимуляції агресивних дій та сприяє спотворенню сприйняття реальності. Експозиція агресії через медіа призводить до десенсибілізації індивіда перед фактами жорстокості. Телевізійні моделі агресії можуть стимулювати бажання наслідувати ці дії. Відповідно отриманий ефект є більш вираженим, коли ігноруються наслідки агресивних вчинків – не демонструються страждання, переживання, біль та скорбота жертви. У таких випадках психологічний образ агресора легше стає моделлю для ідентифікації, а його дії – об'єктом для наслідування.

Критично, підвищена агресивність поведінки спостерігача фіксується у ситуаціях, коли він перебуває у стані емоційної напруженості, нервового роздратування або фрустрації. В цих умовах різко знижується рівень критичності глядача до жорстоких сцен, що значно посилює ймовірність засвоєння та подальшої реалізації агресивних моделей [87].

Соціальні мережі (СМ) суттєво посилюють вплив традиційних ЗМІ на моделювання агресії, перетворюючи молодь із пасивних глядачів на активних учасників взаємодії. За даними Л. Вольнової та А. Камінської, 60% опитанихстикалися з кібербулінгом, що сприяє швидкій інтеграції агресивних моделей у поведінковий репертуар особистості [17, 121].

Цифрове середовище стає потужним джерелом емоційної дисрегуляції та фрустрації: 65,6% респондентів пов'язують свою тривожність та нестабільність

саме з активністю в СМ. У таких умовах агресія (зокрема кіберагресія) використовується як механізм психологічного захисту. Процес соціального научіння прискорюється завдяки миттєвому підкріпленню (лайки, схвальні коментарі), що закріплює дезадаптивні патерни поведінки як схвалювані моделі для наслідування.

У теорії соціального відкидання [53] акцентовано увагу на соціокультурних та психологічних аспектах, які опосередковують зв'язок між фрустрацією та агресією. Соціальне відкидання (відчуження індивіда групою) функціонує як потужний аверсивний стимул (ситуаційна змінна), який ініціює серйозні психологічні наслідки, включаючи погіршення самопочуття та психічні проблеми [157]. По суті, цей стан є сильною формою фрустрації базової потреби у приналежності. Виникнення агресії в даному випадку пояснюється як набутий механізм захисту, спрямований на звільнення від тиску нереалістичних очікувань або переосмислення соціальних ролей, які є першоджерелом фрустрації.

Теорія соціальної взаємодії, розроблена Дж. Тедескі та Р. Фелсоном, пропонує розглядати агресію у фруструючої особистості в рамках соціально-інтеракціоністської теорії насильницьких дій, що є значним відходом від традиційних емоційно-реактивних моделей.

Центральний внесок цієї теорії полягає у трактуванні агресивних дій як інструментальної функції примусу, що свідомо використовується фруструючу особою для досягнення конкретних соціальних цілей, а не лише як неконтрольований вибух гніву. Фрустрація у цьому контексті створює мотиваційний стан, який активує раціональний вибір примусових стратегій, таких як погроза, покарання або застосування фізичної сили.

Конкретні цілі примусу, які можуть бути ініційовані фрустрацією, включають:

Контроль над поведінкою інших осіб (наприклад, змусити іншого усунути перешкоду).

Відновлення соціальної справедливості (реакція на несправедливу фрустрацію).

Захист та відстоювання власної репутації (відповідь на фрустрацію, що загрожує статусу).

Головним моментом є те, що індивід, зіткнувшись із фрустрацією, є активним суб'єктом, який здійснює раціональний аналіз витрат і користі від кожного можливого варіанта поведінки. Агресія розглядається лише як одна з багатьох потенційних стратегій впливу. Здатність свідомо обирати поведінкові реакції з арсеналу альтернатив, що формується попереднім досвідом, установками та ціннісними орієнтаціями, дозволяє фруструючій особі контролювати свій репертуар агресивних дій і надавати перевагу неагресивним способам вирішення конфліктів [191].

У межах поведінкового підходу за А. Бассом, вирішальне значення для формування та закріплення агресії у фруструючої особистості має успішність агресивних дій, що виступає як соціальне підкріплення. Згідно з поведінковим підходом, досягнення бажаних результатів завдяки агресивним проявам помітно посилює мотивацію до їх повторення в майбутніх фруструючих ситуаціях. Підкріплення може бути непомітним (усмішка, ворожий жест) або вербальним (похвала, догана), контрольованим іншими особами. Емпіричні дані підтверджують, що позитивне підкріплення агресивних актів, які індивід демонструє у стані фрустрації, багаторазово підвищує ймовірність його агресивного реагування в подальших аналогічних ситуаціях. Постійний успіх (позитивне підкріплення) агресії призводить до зниження тенденції гальмування (інгібування) цієї поведінки та, зрештою, формує звичку агресивно реагувати на різноманітні подразники. Таким чином, якщо фрустрація виступає тригером агресії, то саме повторюване соціальне підкріплення перетворює її на стійкий поведінковий паттерн і сприяє розвитку високого ступеня агресивності як характерологічні риси особистості. Точно так само, спостереження і підкріплення неагресивної поведінки розвиває низький ступінь агресивності.

Вчений детально досліджував фактори, які впливають на інтенсивність агресивних проявів. Він встановив, що ключовими факторами є: частота та інтенсивність провокуючих ситуацій, оскільки індивіди, які регулярно зазнають агресії та фрустрації, схильні реагувати більш агресивно; успішність

агресивних дій, оскільки позитивне підкріплення агресії закріплює деструктивні моделі поведінки; та культурні норми, оскільки соціальне середовище формує певні очікування і значною мірою впливає на розвиток агресивності.

Прикладний поведінковий аналіз (ППА), пропонує пояснювальний механізм, що фокусується на функціональному аналізі поведінки. Згідно з цим підходом, агресивні акти, спровоковані фрустрацією, розглядаються не як внутрішній імпульс, а як поведінка, що має чітку функцію (мету), визначену її наслідками в навколишньому середовищі [187]. Тобто, агресія фруструючої особи виникає і підтримується, оскільки вона виявилася ефективною:

Позитивне матеріальне підкріплення. Агресія забезпечила доступ до бажаного (наприклад, ресурсів або об'єктів).

Негативне підкріплення. Агресія призвела до уникнення неприємного (наприклад, уникнення вимог або аверсивних ситуацій).

Позитивне соціальне підкріплення. Агресія сприяла отриманню соціальної уваги від оточуючих [188].

Попри те, що класичний ППА фокусується на емпіричних наслідках, Лейнґ запропонував ППА-теорію для агресії, мотивованої гнівом, яка розширює цю перспективу [188]. Концепція, пояснюючи агресію з позицій научіння та оперантного обумовлення, підкреслює, що у фруструючої особи агресивна реакція на гнів виникає не лише через зовнішні наслідки, але й через внутрішні фактори та контекстні чинники. Чинники виступають як попередні стимули (антецеденти), що ініціюють емоційно-заряджену агресивну поведінку. Таким чином, для фруструючої особи агресія є вивченою, цілеспрямованою реакцією, чиї чинники виникнення охоплюють як зовнішні підкріплення, так і внутрішній емоційний контекст [189].

Згідно з теорією самодетермінації, активне блокування, ігнорування або порушення базових потреб (автономії, компетентності, спорідненості) призводить до інтенсивного психологічного дистресу та є прямим джерелом негативних емоцій (гніву, ворожості, тривоги). Фрустрація автономії (наприклад, через зовнішній контроль) провокує реактивність та агресивні дії,

спрямовані на відновлення контролю; фрустрація компетентності (через постійні невдачі) може призводити до захисної чи зміщеної агресії як спроби довести свою ефективність; а фрустрація спорідненості (через відторгнення) є сильним предиктором соціальної агресії та кібер-агресії, що слугує дисфункціональним способом реагування на ізоляцію. Таким чином, СДТ пояснює, що агресія є однією з дезадаптивних стратегій, яку індивід використовує не як інстинктивний потяг, а як реакцію на внутрішній збій у задоволенні фундаментальних психологічних потреб.

Проаналізувавши процесуальні характеристики агресії, Л. Руденко розглядає агресивну поведінку як цілісний алгоритм, що складається із шести взаємопов'язаних компонентів, які охоплюють зовнішній контекст, внутрішні механізми та регуляцію. Структурна модель дозволяє системно описати механізм виникнення та прояву агресії [58].

В моделі Л. Руденко виділяє зовнішні фактори (контекст) як первинні детермінанти. До них належить характеристика оточення, що охоплює вплив найближчого соціального середовища (сім'я, друзі), у присутності якого безпосередньо маніфестується агресивна поведінка. Водночас, необхідно враховувати характеристику ширшого зовнішнього середовища (середовищні детермінанти), що впливає на прояви агресії через соціальні, економічні, політичні та культурні чинники (наприклад, суспільні кризи чи збройні конфлікти).

Наступний блок моделі охоплює внутрішні джерела (причини та регуляція). Центральне місце тут займає мотиваційно-цільовий компонент, який визначає причину, мету та наміри агресивних дій, тобто те, чого прагне досягти суб'єкт через агресію. Взаємодія зовнішніх впливів та внутрішньої мотивації знаходить своє відображення в особистісних проявах агресивної поведінки, які структурують внутрішні реакції індивіда. До таких реакцій варто віднести когнітивний компонент (оцінка ситуації та думки), емоційний компонент (переживання гніву та роздратування) та вольовий компонент (здатність до контролю або стримування агресивної реакції).

Фінальний блок описує прояв та наслідки агресивної поведінки. Він

включає ситуативні дії, які є безпосереднім проявом агресії у певний час і демонструють фактичні агресивні акти. Завершальним етапом є рефлексивно-результативний компонент, що відображає ставлення особистості до своєї поведінки після вчинку – самооцінка, поява почуття провини або очікування покарання. Таким чином, модель Л. Руденко ефективно демонструє, що агресія є складним процесом, інтегрованим на рівні зовнішнього контексту, внутрішньої мотивації та механізмів саморегуляції [53].

Феміністичні теорії розглядають агресію як похідну структурної нерівності та патріархальної системи, де жорсткі статеві ролі детермінують домінантну «маскулінну» поведінку. У межах цього підходу насильство трактується не як індивідуальна патологія, а як результат соціалізації та інституціалізованого домінування чоловіків [189].

Психолінгвістичне дослідження концепту «гендерна нерівність» (Т. Костіна, Д. Дроздова, І. Булах) підтверджує, що для жінок нерівність є прямим фрустратором, асоційованим із реальним досвідом несправедливості, сексизму та дискримінації. Така хронічна блокада прав створює високий рівень фрустраційної напруги, що, згідно з моделлю «фрустрація-агресія», провокує деструктивні реакції. Натомість у чоловічій свідомості цей концепт має абстрактно-теоретичний характер («рівність», «справедливість»), що свідчить про низьку емоційну залученість та відсутність особистого досвіду подібної фрустрації [152].

У теорії вивченої безпорадності, розроблена М. Селігманом, пояснюється, що агресія може бути однією з реакцій на переживання неконтрольованих негативних подій або повторюваної фрустрації. Вона виникає, коли індивід, після багаторазових зіткнень з ситуаціями, в яких його дії не впливають на результат, починає вірити у свою нездатність контролювати будь-які обставини, навіть якщо така можливість насправді існує. Даний стан може призвести до пасивності, депресії та, в деяких випадках, до агресивної поведінки, як спроби відновити відчуття контролю або виразити накопичене роздратування [184]. Основними чинниками виникнення агресії в рамках цієї теорії є:

Повторювані неконтрольовані ситуації - ситуації, в яких людина постійно стикається з негативними наслідками, незалежно від її дій.

Когнітивні викривлення - формування переконань про власну безпорадність та нездатність впливати на події.

Емоційний дистрес - переживання негативних емоцій, таких як розпач, тривога та гнів, які можуть сприяти агресивним реакціям.

Загальна модель агресії (ЗМА), розроблена переважно Крейгом А. Андерсоном та Бредом Дж. Бушманом, є провідною інтегративною мета-теорією, розробленою для забезпечення єдиної інтегративної рамки пояснення феномену агресії в широкому діапазоні контекстів і часових проміжків. У ЗМА виникнення агресії пояснюється як результат динамічної взаємодії трьох основних класів змінних у циклі - вхідні змінні, внутрішні стани та результат і оцінка. [188]

Процес, що призводить до агресивної поведінки, є циклічним і розпочинається з вхідних змінних, які слугують безпосередніми передумовами агресії. Змінні поділяються на два класи: особистісні змінні, що відображають стійкі диспозиції індивіда (такі як риси характеру, когнітивні схеми, зокрема ворожа атрибуція, установки щодо насильства та минулий досвід), та ситуаційні змінні, що є чинниками, які виникають у поточному середовищі. До останніх належать фрустрація, провокація, вплив медіа-контенту або фізичний дискомфорт.

Динамічна взаємодія цих вхідних змінних провокує внутрішні стани, які є критичними медіаторами подальшої поведінки. Внутрішні стани охоплюють когніції (активація агресивних думок та ворожих схем), афект (емоції) (виникнення негативного настрою, гніву та ворожості) та збудження (фізіологічна активація, як-от підвищення частоти серцевих скорочень).

Наступним етапом є результат і оцінка, де індивід проводить аналіз свого внутрішнього стану та ситуації. Оцінка може бути швидкою (імпульсивною) або повільною (контрольованою). На її основі індивід обирає кінцеву поведінкову реакцію, яка може бути як імпульсивно-агресивною, так і контрольовано-конструктивною. Таким чином, у ЗМА фрустрація виступає

критичною ситуаційною змінною, що не прямо детермінує агресію, а підвищує ймовірність її прояву через активацію негативних внутрішніх станів.



Рис. 1.1. Процес виникнення агресії за ЗМА

У науковій праці «Фрустрація-Агресія: Переосмислення» (Frustration-Aggression: Revisited), К. Алам [77] обґрунтовує мультифакторний та інтегративний характер людської агресії, що вимагає відходу від спрощених, одновимірних пояснень (таких як суто інстинктивні чи виключно фрустраційні теорії). Дослідження демонструє, що агресивна поведінка є складним феноменом, детермінованим взаємодією низки психологічних механізмів, які актуалізуються під впливом відповідних чинників. Соціальний механізмреалізується через тиск соціокультурного середовища та дію групових норм (зокрема ефекту деіндивідуалізації); механізм соціального научіння забезпечує засвоєння агресії через моделювання та інструментальне підкріплення. Когнітивні механізми охоплюють процеси первинної оцінки ситуації, ворожу атрибуцію намірів та інтерпретацію фрустрації як несправедливої, тоді як біологічні механізми базуються на еволюційній мобілізації ресурсів у відповідь на загрозу. Таким чином, агресивний акт постає як результат динамічного розгортання цих процесів, активованих конкретними зовнішніми та внутрішніми чинниками. Крім того, агресія є набутою поведінкою, що закріплюється через підкріплення (інструментальне навчання) або спостереження (соціальне моделювання). Інтегративний підхід дозволяє

розглядати агресію не як ізольований психічний феномен чи виключно наслідок фрустрації, а як продукт складної динамічної системи взаємодіючих процесів [77]. У межах цієї системи біологічні предиспозиції та фрустраційні стани виступають лише як потенційні запускаючі механізми, які можуть бути посилені або нейтралізовані через когнітивну оцінку та соціальний контекст.

Ретроспективний аналіз еволюції наукових поглядів на природу агресії — від класичних психоаналітичних концепцій до новітніх багаторівневих теорій — засвідчує фундаментальне зміщення дослідницької парадигми. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується відмовою від одновимірних підходів, що виявилися недостатніми для пояснення варіативності та контекстуальної детермінації агресивної поведінки, на користь інтегративних моделей. Сучасні концепції розглядають агресію як результат системної взаємодії біологічних передумов, психологічних процесів (зокрема когнітивних викривлень, особливостей емоційної саморегуляції та історії соціального научіння) із ситуативними та соціальними чинниками, як-от вплив референтного середовища, соціокультурні норми та рівень фрустраційної напруги.

Отже, можна зробити висновок, що виникнення агресії у фруструючої особистості може бути визначено чинниками, які включають психологічні, соціокультурні, біологічні та ситуаційні аспекти.

1. Психологічні чинники

Схильність фруструючої особистості до агресії детермінована дисфункцією психологічних механізмів емоційної саморегуляції. Схильність до агресії виражається у низькій толерантності до фрустрації, що прискорює трансформацію стану незадоволення у деструктивні поведінкові реакції. Дефіцит контрольно-вольової сфери, включаючи недостатній самоконтроль та низький емоційний інтелект [164], прямо корелює зі зниженою здатністю до інгібування агресивних імпульсів і перешкоджає адаптивному розв'язанню конфліктної ситуації. Додатковою предиспозицією є феномен вивченої безпорадності, який, парадоксально, може спричинити спалах агресії як компенсаторну спробу відновити суб'єктивний контроль над обставинами. На

когнітивному рівні ризик агресивної реакції підвищує схильність до ворожої атрибуції намірів [118], коли індивід систематично хибно інтерпретує нейтральні дії оточуючих як навмисно провокаційні чи ворожі.

2. Соціальні та соціокультурні чинники

Агресивні моделі поведінки та установки щодо насильства, засвоєні в процесі соціалізації, а також вплив медіа та культурних норм, сприяє їх інтерналізації. Хронічний стрес, спричинений такими макросоціальними факторами, як соціальне відкидання, бідність, нерівність та безробіття, знижує здатність індивіда до конструктивних адаптивних реакцій. Позитивне матеріальне підкріплення виникає, коли агресивний акт виявляється ефективним способом отримання доступу до бажаних ресурсів або об'єктів. Тобто, агресія використовується як інструмент для досягнення матеріальної мети, блокованої фрустрацією.

Негативне підкріплення має місце, коли агресія призводить до уникнення або припинення неприємних вимог чи аверсивних ситуацій. У цьому випадку агресивний акт дозволяє особі уникнути чогось небажаного [81]. Позитивне соціальне підкріплення [83] спостерігається, коли агресивна поведінка забезпечує отримання соціальної уваги від оточуючих, незалежно від того, чи є ця увага позитивною (заспокоєння) чи негативною (догана). Таким чином, увага слугує підкріплюючим фактором [188].

3. Біологічні та фізіологічні чинники

Генетична схильність, гормональний дисбаланс (зокрема, підвищений рівень тестостерону), нерівновага нейротрансмітерів, як-от серотонін, та нейрофізіологічні порушення (наприклад, дисфункція лобових часток мозку) та підвищений рівень тестостерону можуть ускладнювати здатність до інгібування агресивних імпульсів. Тривалий або хронічний стрес, а також фізичне та емоційне виснаження посилюють емоційну реактивність на негативні подразники та обмежують ресурси адаптації.

4. Ситуаційні чинники

Експозиція до стресових подій і негативних обставин, наявність легкодоступних засобів для завдання шкоди, відносна депривація – суб'єктивне

відчуття несправедливості, що виникає внаслідок порівняння власного соціального або економічного становища з іншими, а також атрибуція фрустрації та інші аверсивні стимули (додаткові ситуаційні чинники, такі як провокація, біль, або вплив медіа-насильства), що також взаємодіють з особистісними диспозиціями, ініціюючи внутрішні стани. Крім того, згідно з теорією двофакторного збудження [203], високий рівень фізіологічної збудженості (незалежно від його початкового джерела) може посилити будь-яку домінуючу емоційну реакцію, включаючи агресію, у відповідь на фрустрацію.

Нижче представлено у схематичному рис. 1.2.

У Додатку А наведено систематизований порівняльний аналіз ключових особливостей та чинників виникнення агресії та фрустрації, розглядаючи їх розвиток через призму провідних психологічних теорій. Представлені дані деталізують механізми, які сприяють виникненню агресивної поведінки у фруструючої особистості, зокрема акцентуючи на мультифакторному характері цих феноменів.

Попри спільні риси, агресія і фрустрація є різними явищами за своєю природою та проявами. Агресія – це насамперед поведінка, спрямована на завдання шкоди, захисту або подолання перешкоди, тоді як фрустрація – це емоційний стан, що виникає як внутрішня реакція на бар'єр. Агресія може бути інструментальною, тобто використовуватися як засіб для досягнення мети, або ворожою, коли її метою є саме заподіяння шкоди. Натомість фрустрація ніколи не є інструментом; вона є наслідком, а не причиною дії. Фрустрація є однією з ключових, але не єдиною, причиною агресії. Це означає, що фрустрація не завжди призводить до агресії, але агресивна поведінка часто є результатом пережитої фрустрації. Таким чином, фрустрація та агресія є частиною єдиного поведінково-емоційного циклу.

Фрустрація, за своєю суттю, часто є формою пасивної агресії, тобто проявом пригніченої внутрішньої агресії. Неможливість екологічного та конструктивного вираження агресивної енергії призводить до її пасивного вияву, що є дезадаптивним як для самої особистості, так і для її соціального оточення. Таким чином, замість того, щоб бути кінцевим результатом,

фрустрація може розглядатися як внутрішній стан, зумовлений блокуванням агресивного імпульсу, що потребує усвідомленого та адаптивного перенаправлення.

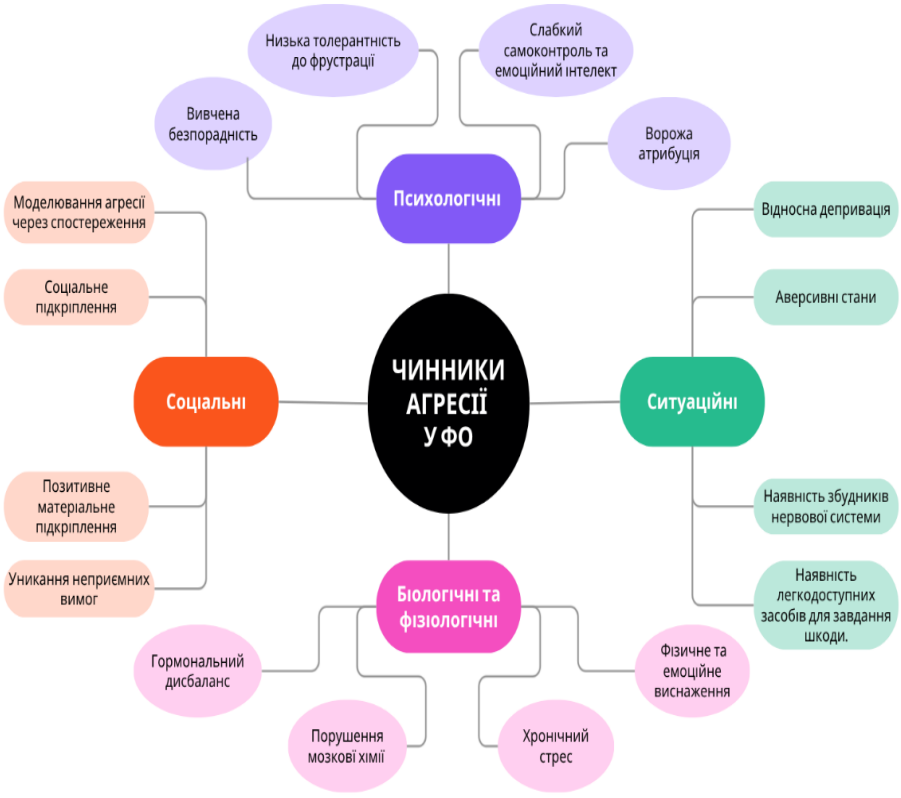


Рис. 1.2. Чинники виникнення агресії у фруструючої особистості

Комплексне розуміння механізмів виникнення та природи агресії і фрустрації є основою для розробки ефективних стратегій їх попередження та корекції. Замість простого пригнічення деструктивних проявів, головна мета полягає у трансформації агресії в конструктивний інструмент подолання перешкод та бар'єрів. Досягнення цієї мети вимагає індивідуального підходу, що враховує унікальні особливості особистості та комплексну взаємодію психологічних, поведінкових і соціальних чинників.

1.3. Умови подолання агресії та чинників її виникнення у психологічних дослідженнях

Наукове вивчення умов подолання агресії та чинників її виникнення базується на різних підходах та дисциплінах. Нижче подано аналіз деяких наукових підходів, зокрема, психоаналітична концепція, біологічний, соціологічний, біхевіористичний, когнітивний підходи, теорія соціального научіння, ППА, ТСД, а також розглянути теоретичний доробок окремих науковців, таких як У. Курілова, С. Торджман та інших авторів, хто працював в дослідженні цієї теми.

Психоаналітична концепція агресії З. Фройда (в рамках принципу задоволення) представляє агресію як реакцію на фрустрацію та засіб для розрядки накопиченої деструктивної енергії.

Таким чином, умовою подолання агресії (або її нейтралізації) є перенаправлення цієї енергії (що З. Фройд порівнював із розрядженням лібідо) через катарсичні або сублімаційні механізми. Іншими словами, фруструюча особа потребує соціально прийнятного способу «вивільнення» внутрішньої напруги, спричиненої фрустрацією, щоб запобігти безпосереднім деструктивним актам. Агресивні дії, як фізичні, так і вербальні, дозволяють індивіду тимчасово зняти внутрішню напругу, викликану накопиченням танатосної енергії.

Однак, попри тимчасове полегшення, деструктивна енергія не зникає безслідно. Вона постійно накопичується, і індивід знову і знову відчуває потребу в її розрядженні. Фройд стверджував, що блокування танатосної енергії може призвести до руйнування психіки.

Прибічники цієї теорії вважають, що людина не в стані подолати власну агресію, і вважають, що її можна лише тимчасово стримувати або трансформувати (сублімувати) в безпечні форми, або направляти на менш захищені цілі. На думку психоаналітиків контролювати приступи агресивної поведінки варто лише постійною розрядкою. В якості такої розрядки може слугувати вираження негативних емоцій, наприклад, за допомогою

спостереження за жорстокими діями руйнування неживих предметів, участь в спортивних змаганнях [130]

Дослідження феномену розрядки агресії через взаємодію з різними об'єктами, такими як ляльки, подушки, перегляд відеоматеріалів або участь у спортивних змаганнях, демонструє неоднозначність результатів. Експериментальні дані підтверджують як концепцію катарсису, що передбачає зменшення агресивного напруження через його вираження, так і протилежну гіпотезу, яка стверджує, що такі дії можуть стимулювати агресію (ця ідея розглядається в рамках теорії соціального научіння). Зокрема, Г. Паренс [71] висуває твердження, що ефективним способом подолання ворожості є вираження накопиченої енергії через вербальну комунікацію у контексті значущих та шанобливих стосунків між дітьми та батьками.

Е. Крейрн акцентує увагу на необхідності розвитку в дітей здатності до самоусвідомлення та емоційної регуляції. Вона вважає, що ключовим завданням є допомога дітям у розпізнаванні власних почуттів та навчанні ефективному управлінню ними. Крім того, вона підтримує концепцію катарсису та усвідомлення почуттів і бажань як основні стратегії подолання негативних емоцій, що сприяє формуванню свідомої регуляції поведінки.

Наявні наукові дані переважно не підтверджують гіпотезу катарсису щодо зниження агресії. Згідно з концепцією Е. Аронсона [82], агресивна реакція особистості детермінується не лише інтенсивністю психоемоційного напруження, а й специфікою когнітивної інтерпретації ситуації, зокрема - атрибуцією намірів опонента та оцінкою обставин як навмисних або несправедливих.

Психоаналітичний підхід не пропонує прямих «методів подолання» агресії в сенсі її повного усунення, оскільки вона вважається невід'ємною частиною людської психіки. Натомість, основна мета полягає в перенаправленні та сублімації агресивної енергії у соціально прийнятні та конструктивні форми [131]. Дане теоретичне положення підтверджується емпіричними даними, отриманими в ході дослідження О. Столярчук, згідно з якими хобі (обрано 65,2% респондентів) є високоефективним сублімаційним каналом подолання

стресу. Використання творчої та фізичної діяльності як сублімаційних механізмів забезпечує практичне та конструктивне спрямування агресивної енергії, перетворюючи потенційно деструктивну психологічну напругу на соціально прийнятну та адаптивну активність [65].

Психоаналітичний підхід до агресії має суттєві обмеження, зокрема значну тривалість терапії, слабку емпіричну підтримку багатьох ключових концепцій, складність та абстрактність теоретичних положень, надмірний фокус на минулому клієнта на шкоду вирішенню поточних проблем, потенційний ризик ретравматизації при дослідженні глибинних переживань, недостатню увагу до соціального контексту та поведінкових факторів, можливість суб'єктивних інтерпретацій з боку аналітика, обмежену ефективність у гострих кризових ситуаціях та важливі етичні аспекти, пов'язані з глибоким дослідженням несвідомого, що зумовлює тенденцію сучасної психології до використання інтегративних підходів у розумінні та управлінні агресією.

Р. Берон та Д. Річардсон [90] справедливо зазначають, що погляди Фройда на природу агресії є досить песимістичними, оскільки вони передбачають неминучість агресивних проявів у особистості.

У рамках гіпотези фрустрації-агресії (Дж. Доллард, Н. Міллер), основними умовами для нівелювання агресивної поведінки є механізми, спрямовані на дезактивування фрустраційного ланцюга. Класично, подолання досягається шляхом усунення фрустратора, що є найбільш прямою, хоча часто нереалізованою, стратегією. Альтернативні шляхи включають катарсис, який передбачає виплеск агресивної енергії через соціально схвалювані або менш деструктивні канали (сублімація та перенаправлення), а також зміну цілей та очікувань, що полягає у зниженні значущості недосяжної мети або переключенні лібідозної енергії на досяжні об’єкти.

Біологічний підхід до подолання агресії спрямований на модуляцію нейробіологічних механізмів, що лежать в її основі. Одним з основних напрямів є фармакологічне втручання, що включає застосування селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС) для підвищення рівня серотоніну -

нейротрансмітера, який відіграє ключову роль в інгібуванні імпульсивності та агресії [113]. Крім того, для стабілізації нейронної активності та зниження агресивних спалахів можуть призначатися антиконвульсанти [165]. Важливо підкреслити, що біологічні методи зазвичай використовуються в комплексі з психосоціальними, для досягнення максимального ефекту.

Модифікація способу життя є невід'ємною частиною комплексного управління агресією, спрямованою на покращення емоційної саморегуляції та зниження поведінкової реактивності [167]. Ключову роль відіграє регулярна фізична активність, яка через синтез ендорфінів мінімізує стрес і психоемоційне напруження. Важливим аспектом є збалансоване харчування та стабільний рівень глюкози в крові, що досягається шляхом обмеження стимуляторів (кофеїну, цукру) для запобігання дратівливості та зміцнення імпульсивного контролю. Належна гігієна сну та практики релаксації, такі як медитація чи йога, забезпечують нейрофізіологічне підґрунтя для когнітивної стабільності, тоді як відмова від алкоголю та тютюнопаління запобігає деструктивному впливу на механізми стримування агресії [167].

Основні недоліки біологічного підходу до подолання агресії зосереджені на його редукціоністському характері та обмеженнях фармакологічного втручання. Медикаментозне лікування (СІЗЗС, антиконвульсанти) є суто симптоматичним, оскільки воно лише модулює нейрохімічний субстрат агресії, не усуваючи її когнітивні, соціальні або поведінкові першопричини (наприклад, вивчену інструментальну агресію). Фармакотерапія несе ризик системних побічних ефектів та синдрому відміни, що може посилити агресію. Етичні проблеми виникають при розгляді інвазивних та незворотних методів, таких як нейрохірургічні або гормональні втручання. Крім того, хоча модифікація способу життя є корисною, вона має недостатню потужність як монотерапія для важких випадків агресії і критично залежить від мотивації та готовності до співпраці пацієнта.

Соціологічний підхід. У контексті широкого соціального впливу на прояви агресії, Д. Зільман [202] запропонував розробку ефективної стратегії, спрямованої на запобігання ситуаціям, за яких агресія стає домінуючим

механізмом вирішення соціально значущих проблем. З цією метою він окреслив систему заходів, що включають: а) забезпечення справедливого розподілу життєвих благ у суспільстві; б) анулювання та визнання недійсним будь-якого прибутку, отриманого шляхом примусу [202]. Крім того, Д. Зільман наголошував на необхідності формування такої соціальної атмосфери, в якій конфлікти замінювалися б згодою, співчуттям та толерантністю. Доповнюючи цю перспективу, А. Басс [1] стверджував, що елімінація агресії залишатиметься неможливою доти, доки вона приносить вигоду та «окуповується» для індивіда чи групи.

З кінця 1970-х років покарання розглядається як фундаментальний механізм превенції та стримування агресії. Законодавчо закріплені та соціальні санкції виконують стримувальну функцію, оскільки прогнозування правових наслідків активізує когнітивний контроль індивіда над деструктивними імпульсами. Навпаки, відсутність або суб'єктивне нівелювання загрози санкцій (зокрема в ранньому онтогенезі) призводить до ослаблення саморегуляції поведінки.

Емпіричні дані Р. Берона [90] підтверджують, що усвідомлення неминучості відповідальності мінімізує прояви агресії навіть у груповому контексті. Водночас вплив покарання характеризується амбівалентністю: згідно з теорією соціального научіння А. Бандури, воно може не лише пригнічувати небажані реакції, а й виступати моделлю агресивної поведінки для наслідування. Така функціональна подвійність вимагає диференційованого підходу до застосування покарання як інструменту регуляції суспільних відносин.

Соціологічні стратегії нівелювання агресії спрямовані на трансформацію соціального контексту та створення умов для конструктивної самоактуалізації фруструючої особистості. Пріоритетними напрямами є реалізація програм соціальної підтримки, розвиток емоційного інтелекту через освітні ініціативи, а також подолання структурної нерівності та розширення доступу до ресурсів [141]. Фундаментальне значення має інституціалізація просоціальних норм і цінностей, що дегітимізують агресію та популяризують медіативні практики

розв’язання конфліктів через просвітницьку діяльність у медіапросторі [133]. Ефективність такого підходу базується на міжсекторальній взаємодії державних інституцій та громадського сектору в межах комплексних стратегій превенції деструктивної поведінки.

Головний недолік соціологічного підходу до подолання агресії полягає в його низькій практичній здійсненності та високій ресурсоємності. Попри акцент на формуванні толерантного соціального середовища, соціологічна перспектива часто недостатньо інтегрує внутрішні психологічні механізми агресії, ігноруючи індивідуальні біологічні диспозиції та особистісні когнітивні спотворення, які можуть зберігатися незалежно від соціальних змін.

Методи подолання агресії, розроблені на основі біхевіористських принципів та теорії соціального научіння, спрямовані на зміну факторів, що сприяють її виникненню та підтриманню. До них належать:

- Згасання - поступове зменшення агресивної поведінки шляхом усунення підкріплення, яке її підтримує. Наприклад, ігнорування агресивних випадів або відмова у винагороді за них.

- Покарання - застосування негативних наслідків за агресивну поведінку з метою її припинення. Однак, покарання має застосовуватися обережно, оскільки воно може мати небажані побічні ефекти такі, як посилення агресії або розвиток інших проблем поведінки.

- Диференційоване підкріплення - підкріплення альтернативних, неагресивних форм поведінки у відповідь на фрустрацію. Наприклад, винагородження за вираження розчарування словами замість агресивних дій.

- Навчання навичок подолання – надання людині інструментів для ефективного управління фрустрацією та іншими негативними емоціями, не вдаючись до агресії. Зокрема для отримання навичок подолання необхідне навчання технік розв'язання проблем, самозаспокоєння, когнітивної переоцінки та конструктивного спілкування.

- Тренінг соціальних навичок – розвиток навичок міжособистісної взаємодії, таких як асертивність, співпраця та емпатія, щоб зменшити

ймовірність виникнення конфліктів та агресивних реакцій у соціальних ситуаціях.

- Модифікація когнітивних процесів – зміна переконань та думок, які сприяють агресії. Наприклад, оспорювання переконань про те, що агресія є єдиним способом розв'язання проблем, або зменшення ворожих упереджень щодо інших людей.

- Вплив моделювання – забезпечення позитивних моделей для спостереження, які демонструють неагресивні способи подолання фрустрації та розв'язання конфліктів.

Перераховані вище методи часто використовуються в рамках ширших терапевтичних програм, таких як тренінг управління гнівом, когнітивно-поведінкова терапія та програми соціально-емоційного навчання [134; 171].

Головні недоліки підходів, що базуються на біхевіористських принципах та Теорії соціального научіння, у подоланні агресії зводяться до практичних ризиків застосування окремих методів і обмеженої глибини корекції внутрішніх механізмів. Застосування покарання є амбівалентним, оскільки, згідно з Теорією соціального научіння, воно може парадоксально посилювати агресію, виступаючи як агресивна модель, а також викликає побічні ефекти (страх, ворожість) та забезпечує лише тимчасове пригнічення поведінки. Метод згасання ускладнений неявним і множинним соціальним підкріпленням агресії та ризиком її спонтанного відновлення. Крім того, попри включення когнітивних механізмів, підхід надто зосереджений на поведінкових послідовностях і може виявитися недостатнім для корекції глибинних і ригідних когнітивних спотворень (наприклад, ворожих атрибуцій), що є критичним для забезпечення довгострокової стійкості до агресії. Нарешті, оскільки фрустрація послаблює саморегуляцію, методи навчання навичок подолання можуть виявитися неефективними у стані надмірного афективного збудження, яке призводить до дезінтеграції пізнавальних процесів та імпульсивної агресії, обмежуючи здатність індивіда до інгібування.

Прикладний поведінковий аналіз ППА розглядає агресію як набуту поведінку, що підтримується середовищем. Тому подолання агресії у

фруструючої особистості зосереджено на функціональному аналізі та модифікації антецедентів (попередніх стимулів) і наслідків (підкріплень), що стосуються фрустрації.

Таблиця 1.1

Функціональні стратегії та механізми подолання агресивної поведінки в межах прикладного аналізу поведінки

Умова подолання	Механізм
Функціональна еквівалентна заміна	В основі соціально прийнятої поведінки лежить система умовних рефлексів, що в наслідок закріплення набуває форми динамічного стереотипу. Навчання альтернативної, соціально прийнятної поведінки, що виконує ту ж саму функцію, що й агресія (наприклад, комунікативні навички замість фізичної агресії для отримання уваги чи уникнення вимог). Агресія згасає через відсутність підкріплення [110].
Маніпуляція антецедентами (усунення фрустраторів)	Проактивне усунення або модифікація середовищних чинників, які виступають тригерами фрустрації та наступної агресії (наприклад, зменшення складності завдання, надання вибору, забезпечення доступу до бажаних ресурсів) [139].
Диференційоване підкріплення	Систематичне підкріплення неагресивної поведінки та блокування підкріплення агресії (екстинкція). Це руйнує асоціацію між фрустрацією та успіхом агресивних актів [189]. Суть напрямків роботи полягає у систематичному зміцненні і підкріпленні системи тимчасових нервових зв’язків високоморальних проявів поведінки.

Недоліки ППА як підходу до подолання агресії у фруструючої особистості переважно стосуються його редукціонізму, ігнорування внутрішніх станів та етичних/практичних обмежень при роботі зі складними випадками. Ключові недоліки ППА в контексті подолання агресії у фруструючої особистості зумовлені його методологічним редукціонізмом. ППА ігнорує внутрішні когнітивні та емоційні чинники агресії, оскільки зосереджується виключно на спостережуваному функціональному зв’язку поведінки із зовнішніми антецедентами та наслідками. Це призводить до недооцінки ролі ворожих атрибуцій, когнітивних викривлень та переживаного негативного афекту. Додаткові обмеження пов'язані з практичними та етичними викликами

його умов: повний контроль над середовищем для усунення фрустраторів є нереалістичним у природному соціальному контексті, а блокування підкріплення (екстинкція) агресії може бути небезпечним або неефективним через внутрішнє підкріплення (ослаблення гніву). Зрештою, ППА, зосереджуючись на альтернативній поведінці, не забезпечує адекватного розвитку внутрішніх когнітивних механізмів самоконтролю та саморегуляції, необхідних для довгострокової адаптації до непередбачуваних фрустраторів [189].

У рамках когнітивного підходу ключовим механізмом впливу є когнітивна реструктуризація, яка передбачає систематичне виявлення, критичне оспорювання та модифікацію тих негативних і дисфункціональних когнітивних уявлень, які слугують підґрунтям для агресивного реагування. Наприклад, людина, яка відчуває фрустрацію через затримку, може мати автоматичні думки на кшталт: «Це несправедливо!», «Вони роблять це навмисно, щоб мене розізлити!». Когнітивна реструктуризація допомагає людині переоцінити ці думки, розглянути альтернативні пояснення ситуації та сформулювати більш збалансовані та реалістичні переконання [94]

Ще одним важливим методом є навчання навичок розв'язання проблем, яке навчає людей конструктивно підходити до фруструючих ситуацій. Замість того, щоб реагувати агресивно, люди вчаться визначати проблему, генерувати альтернативні рішення, оцінювати їх наслідки та вибирати найбільш ефективне рішення. Даний процес допомагає їм відновити відчуття контролю та зменшити ймовірність агресивних реакцій [122].

Крім того, когнітивний підхід наголошує на важливості розвитку навичок саморегуляції, які дозволяють людям контролювати свої імпульси, керувати емоціями та регулювати свою поведінку. Навичка саморегуляції формується завдяки навчанню технікам самозаспокоєння, таким як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, а також стратегій управління гнівом, таких як тайм-аути та самоінструкції [190].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є критично важливим та доведеним підходом для корекції агресивної поведінки, що виникає як примітивний захисний механізм у відповідь на тривалу фрустрацію та стрес.

Застосування КПТ для управління гнівом та фрустрацією детально висвітлено у праці Дж. Бек «Когнітивна поведінкова терапія: основи та розширення». У цій роботі наведено посилання на значний обсяг досліджень, які підтверджують ефективність КПТ у терапії розладів, що характеризуються імпульсивністю та емоційною дисрегуляцією, які є типовими супутніми явищами агресивної поведінки [94].

Головний недолік КПТ полягає в його теоретичному редукціонізмі, оскільки він схильний звужувати етіологію агресії, інтерпретуючи її переважно як наслідок дезадаптивних когнітивних спотворень [96]. Це призводить до недооцінки або ігнорування потужних некогнітивних чинників, таких як біологічні (нейрофізіологічні) основи імпульсивності, вплив соціального научіння агресивних моделей та глибинні несвідомі емоційні процеси. Як наслідок, методи когнітивної реструктуризації можуть бути недостатньо ефективними для агресії, що має переважно біологічну або неусвідомлену природу. Крім того, практична реалізація підходу висуває високі вимоги до когнітивних здібностей клієнта (інтроспекція, вербальні навички), обмежуючи його застосування для осіб із суттєвими когнітивними порушеннями. Існує також ризик, що надмірне фокусування на раціональній переоцінці може призвести до пригнічення або раціоналізації агресивних емоцій, а не до їх конструктивного опрацювання, що потенційно може сприяти накопиченню внутрішньої напруги.

Згідно з Теорією самодетермінації (ТСД), подолання агресії у фруструючої особистості безпосередньо залежить від задоволення базових психологічних потреб (БПП) (автономії, компетентності та спорідненості) та розвитку автономної мотивації. До БПП належить підтримка автономії шляхом надання фруструючій особі вибору та контролю над своїми діями, що ефективно знижує реактивну агресію, спричинену почуттям примусу. Далі, важливою умовою є підвищення компетентності через забезпечення досвіду

успіху та відчуття майстерності, що допомагає подолати фрустрацію, яка виникає від почуття безпорадності. Нарешті, задоволення потреби у спорідненості досягається шляхом створення підтримуючого соціального середовища, що знижує ворожість та соціальну ізоляцію.

Основні обмеження ТСД у подоланні агресії у фруструючої особистості зумовлені її внутрішньою орієнтацією та складністю практичної реалізації. ТСД недооцінює зовнішні детермінанти агресії, оскільки зосереджується на внутрішній мотивації та задоволенні БПП, ігноруючи потужне зовнішнє підкріплення інструментальної агресії. Практична реалізація ускладнена суб'єктивністю та проблемою вимірювання задоволеності БПП. Крім того, ефективність моделі суттєво залежить від наявності підтримуючого соціального середовища (спорідненість), що є значним обмеженням при роботі з особами в токсичному оточенні.

Науковий доробок У. Курілової містить теоретичне обґрунтування та емпіричне підтвердження гіпотези про те, що розвиток рефлексивних механізмів є високоефективним методом корекції агресивної поведінки у підлітковому віці.

Основною умовою є формування рефлексії, яке наділяє індивіда здатністю до самоаналізу та усвідомлення власних емоційних станів (зокрема, гніву та фрустрації), а також ідентифікації тригерів агресії. Когнітивна навичка дозволяє особі переривати автоматичний ланцюг реакцій від імпульсу до агресивного вчинку. Розвиток рефлексії також включає здатність до аналізу потенційних наслідків своїх дій, що переводить поведінку з імпульсивної у контрольовану. Емпіричне підтвердження демонструє, що розвиток рефлексії веде до зниження частоти та інтенсивності імпульсивних агресивних реакцій та сприяє використанню просоціальних копінг-стратегій і пошуку конструктивних рішень у конфліктних ситуаціях [33]. Таким чином, подолання агресії вимагає розвитку когнітивної навички самоконтролю, що дозволяє фруструючій особистості свідомо обирати адаптивну, а не деструктивну поведінку. Та цей підхід може недостатньо враховувати біологічні та нейрохімічні предиспозиції

до імпульсивної агресії, а також потужні соціально-середовищні чинники фрустрації, які продовжують діяти поза терапевтичним процесом.

У дослідженні С. Торджман [194] ключовою умовою подолання агресії фруструючою особистістю визначено переривання самопідтримувального порочного циклу агресії.

Згідно з автором, агресія, що виникає після сприйнятої загрози та інтенсивної стресової реакції, посилюється репресивною або каральною реакцією оточення. Така відповідь не вирішує проблему, а лише поглиблює відчуття небезпеки та несправедливості в індивіда, підвищуючи ймовірність наступних агресивних спалахів.

Стратегії втручання повинні бути реалізовані одночасно на трьох диференційованих рівнях для дезактивації ланцюга «загроза → стрес → агресія → репресія/посилення стресу». Для ефективного переривання цього циклу, автор запропонував комплексну модель втручання, що охоплює три взаємопов’язані рівні:

1. Ситуаційний рівень: фокусується на негайному управлінні кризою та модифікації навколишнього середовища, а саме усунення або мінімізацію фізичних та/або психічних загроз, що виступають першопричиною стресу і є тригерами агресивної поведінки (як наступальної, так і захисної).
2. Інтраперсональний рівень – спрямований на внутрішні процеси індивіда, а саме на модифікації сприйняття і реакції. Модифікація сприйняття передбачає роботу над зміною суб'єктивного сприйняття агресором стресової ситуації та його поведінкової відповіді, зокрема, через ідентифікацію того, що індивід намагається висловити агресивним актом.
3. Інтерперсональний рівень – охоплює вдосконалення комунікативних навичок, вирішення конфліктів та роботу з динамікою стосунків. Мета полягає у запобіганні того, щоб реакція жертви агресії (наприклад, страх або регресія) стала чинником, що посилює стрес агресора та підтримує порочне коло.

Комплексний підхід підкреслює необхідність мультидисциплінарної взаємодії фахівців (психіатрів, психологів, соціальних працівників, педагогів) для забезпечення цілісного та стійкого переривання агресивного циклу та заміни його на конструктивні форми спілкування та самовираження [194]. Важливим внеском даного підходу є фундаментальне розуміння агресії як комунікативної динаміки, а не лише як патологічного симптому, що дозволяє фахівцям дешифрувати прихований зміст агресивного акту та працювати з його першопричиною – сприйнятим стресом та фрустрацією. Також ця модель є орієнтованою на профілактику рецидивів завдяки чіткій ідентифікації порочного циклу репресії, що дозволяє формулювати стратегії втручання, які запобігають посиленню агресії з боку оточення.

У даному підході також є недоліки, зосереджені навколо складності його практичної імплементації та емпіричної перевірки. Основним мінусом є низька операціональність і складність вимірювання ключових внутрішніх змінних, таких як суб'єктивний «сприйнятий стрес» і «агресія як мова», що ускладнює точну кількісну оцінку та верифікацію «ланцюга агресивної поведінки».

По-друге, підхід висуває високі вимоги до ресурсів та інтервентів, оскільки його мультидисциплінарний характер вимагає глибокої інтеграції знань (фізіологічних, психологічних, соціологічних), а робота з глибоко вкоріненими динаміками репресії потребує значного часу. По-третє, існує складність універсального застосування через необхідність співпраці постраждалого індивіда та його здатності змінити власні патерни реагування. Зрештою, акцент на розумінні агресії як комунікації може нести ризик невірного тлумачення у клінічному середовищі, що потенційно ускладнює чітке визначення відповідальності та забезпечення безпеки.

Теоретичне положення Ş. Bicer Hazir [100], що має інтегративне розуміння агресії як біопсихосоціального конструкту відкриває нові, більш цілісні можливості для розробки корекційних та превентивних стратегій. Замість фокусування лише на покаранні (соціальний рівень) чи медикаментозному втручанні (біологічний рівень), ефективні інтервенції мають бути багаторівневими, впливаючи як на нейробіологічні предиспозиції

(наприклад, через фармакотерапію або нейрофідбек), так і на процеси соціального пізнання та навчання (наприклад, через тренінги управління гнівом, розвиток емпатії та просоціальної поведінки), як це вже підкреслювалося у контексті необхідності мультидисциплінарної взаємодії [194]. Таким чином, агресія розглядається як гнучкий паттерн, на який можна впливати шляхом модифікації як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант.

Враховуючи багатогранність явища агресії у фруструючої особистості найбільш ефективним є інтердисциплінарний підхід. Він передбачає, що агресивна поведінка є складним явищем, яке формується під впливом взаємодії різноманітних факторів на різних рівнях: біологічному, психологічному та соціальному [81]. На відміну від однофакторних моделей, інтердисциплінарність вимагає не лише синтезу знань із суміжних дисциплін, але й глибокої концептуальної та методологічної інтеграції всередині самої психологічної науки. Така інтеграція дозволяє використовувати сильні сторони різних психологічних шкіл для розробки індивідуалізованих та комплексних програм корекції, спрямованих на ефективне управління агресивною поведінкою [204].

У Додатку Б описано всі розглянуті у даному розділі підходи, що вивчали умови подолання агресії у фруструючої особистості.

Резюмуючи результати теоретичного огляду, слід зазначити, що розробка ефективної системи подолання агресії перебуває у прямій залежності від глибини ідентифікації її етіологічних чинників. Оскільки взаємозв’язок між хронічною фрустрацією та векторами агресивної деструкції у дорослих осіб є динамічним і багатофакторним, його наукова інтерпретація потребує ґрунтовної емпіричної верифікації в умовах сучасного кризового соціуму. Тільки через об’єктивну фіксацію реальних поведінкових патернів та виявлення прихованих кореляційних залежностей стає можливим проектування валідної моделі психологічної допомоги. Відтак, наступним етапом нашої роботи є проведення констатувального дослідження, мета якого – сформувати цілісний психологічний профіль фруструючої особистості як фактологічне підґрунтя для створення цілеспрямованої корекційно-розвивальної програми.

Висновки до розділу 1

Узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження агресії та фрустрації дозволило систематизувати науковий доробок та сформувати цілісну концепцію детермінації деструктивної поведінки. Теоретичний аналіз дав змогу констатувати перехід наукової парадигми від лінійних моделей «стимул-реакція» до складних інтегративних біопсихосоціальних систем.

Здійснено порівняльний аналіз еволюції поглядів на природу агресії та фрустрації. Якщо класичні західні теорії (З. Фройд, К. Лоренц) акцентували на інстинктивній природі агресії, а біхевіористи (Дж. Доллард, Н. Міллер, А. Бандура) - на реактивній, то сучасний український науковий дискурс пропонує адаптивне переосмислення цих явищ. Зокрема, у працях М. Заушнікової та О. Нежинської агресія в умовах війни інтерпретується як вітальний адаптивний ресурс. О. Божок та О. Мойсеєва визначають її як форму активності та невід'ємну якість свідомості. Щодо фрустрації, то дослідження В. Бондаровської та С. Мул дозволили перекваліфікувати її зі «зовнішнього бар'єра» у внутрішній емоційно-когнітивний стан дезорганізації свідомості. Встановлено, що агресія у фруструючої особистості є не автоматичним актом, а результатом когнітивної оцінки ситуації, що підтверджує необхідність відходу від жорсткого детермінізму теорії фрустрації-агресії.

На основі опрацювання масиву досліджень розроблено класифікацію чинників виникнення агресії у фруструючої особистості (відображену в Додатку А). Агресивний потенціал індивіда формується під впливом чотирьох кластерів чинників: психологічних, соціальних, біологічних та ситуаційних.

Аналіз методів корекції дозволив сформувати порівняльну таблицю підходів до подолання агресії (Додаток Б). Встановлено неефективність ізольованого використання катарсичних методів психоаналізу та обмеженість біхевіоральних стратегій покарання. Натомість обґрунтовано доцільність використання інтегративних моделей. Виокремлено внесок українських дослідників у розробку проактивних стратегій: розвиток рефлексивних механізмів (У. Курілова) та сублімація енергії через творчу діяльність (О.

Столярчук). Узагальнення підходів (КПТ, ТСД) дозволило стверджувати, що найефективнішою умовою нівелювання агресії є розвиток навичок емоційного інтелекту та переривання циклу «агресія-репресія» (за моделлю С. Торджмана).

Результатом теоретичного етапу дослідження стало конструювання симптомокомплексу агресивної поведінки фруструючої особистості. Виявлені закономірності – зокрема роль когнітивних спотворень, специфіка гендерних реакцій та вплив соціального контексту – слугують фактологічним підґрунтям для розробки програми емпіричного дослідження. Визначено, що корекційна стратегія має базуватися не на пригніченні симптомів, а на трансформації фрустраційної напруги у конструктивну активність через механізми рефлексії та саморегуляції.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВЛЕННЯ АГРЕСІЇ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ У ФРУСТРУЮЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні та методичні основи дослідження особливостей агресії та її чинників у фруструючої особистості

Теоретична реконструкція феноменології агресії, здійснена у першому розділі, дозволила ідентифікувати її як складний біопсихосоціальний конструкт, де фрустрація виступає не лише ситуативним тригером, а й стійкою диспозиційною характеристикою особистості. Виявлена у теоретичному аналізі полідетермінованість деструктивної поведінки (вплив когнітивних оцінок, емоційної регуляції та соціальних чинників) диктує необхідність застосування комплексної діагностичної моделі.

Емпірична перевірка висунутих гіпотез вимагає відходу від ізольованого вимірювання рівня агресивності на користь системного аналізу, який дозволить встановити кореляційні плеяди між інтенсивністю фрустраційних переживань, специфікою захисних механізмів та наявним ресурсним потенціалом особистості для їх подолання. Відтак, методологічна структура дослідження будується на принципі комплементарності методів, що забезпечує охоплення усіх структурних компонентів досліджуваного феномену: від глибинних диспозицій до реальних поведінкових патернів.

У межах емпіричної частини дослідження здійснено аналіз наукового доробку вітчизняних та зарубіжних вчених, присвяченого емпіричному вивченню агресії та фрустрації. Ґрунтовному розгляду підлягали праці, у яких висвітлено механізми виникнення деструктивних реакцій, а також роботи, спрямовані на пошук ресурсів подолання агресивної поведінки. Серед основних авторів, чиї напрацювання склали підґрунтя емпіричного пошуку, варто виокремити О. Божок, О. Вовченко, Ю. Курілову, С. Мула, С. Прахову та ін.

Діагностичний комплекс сформовано з урахуванням визначених у попередньому розділі кластерів чинників виникнення агресії. Логіка добору

інструментарію базується на необхідності диференційованої оцінки трьох рівнів функціонування фруструючої особистості: рівня напруги (фрустрації), рівня реакції (агресії) та рівня регуляції (ресурсів).

Для встановлення інтенсивності основного чинника агресії застосовано *Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників»*. Вибір даної методики обумовлений класичною фрустраційною теорією (J. Dollard), згідно з якою агресія розглядається як прямий наслідок блокування цілеспрямованої поведінки. На відміну від стандартних шкал ситуативної тривожності, даний інструмент фокусується на диспозиційній готовності психіки реагувати на перешкоди станом дезорганізації. *Повний зміст методики наведено у Додатку В.1.*

Показником у даному інструменті виступає сумарний бал відповідей респондентів, аналіз яких дозволяє класифікувати рівень особистісної фрустрації як усталеної риси. Критерієм оцінювання є градація отриманих значень на три рівні: низький (15-30 балів), середній (31-60 балів) та високий (61-75 балів). Стратифікація уможливлює виокремлення групи ризику – респондентів із сформованою хронічною фрустрацією.

Структура методики дозволяє операціоналізувати поточний рівень напруги через вимірювання п'яти основних чинників фрустрації, що безпосередньо корелюють із теоретичними висновками першого розділу:

1. Результативність зусиль. Індикатор фіксує суб'єктивне відчуття марності дій («зусилля не приносять результатів»), що є маркером когнітивної оцінки перешкоди.

2. Соціально-статусна інтегрованість. Оцінює фрустрацію, що виникає внаслідок дисонансу між домаганнями особистості та її реальним статусом у групі.

3. Емоційна регуляція. Показник фіксує афективні сліди фрустрації (гнів, роздратування), які, за Л. Берковіцем [96], виступають проміжною ланкою перед агресивним актом.

4. Самоактуалізаційна фрустрованість. Відображає блокування метапотреб (за А. Маслоу) [163], що є критичним чинником глибинного незадоволення.

5. Суб’єктивний дефіцит контролю. Індикатор вимірює схильність до вивченої безпорадності – стану, коли агресія пригнічується і трансформується в аутодеструкцію [184].

Застосування даної методики є базовим етапом дослідження, оскільки дозволяє ідентифікувати суб'єктів із високим агресивним потенціалом ще до моменту його поведінкової реалізації.

З метою діагностики спрямованості агресивного імпульсу та механізмів його каналізації використано *Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга* [178]. Доцільність використання саме проективної методики у дослідженні дорослих осіб (33-52 роки) продиктована феноменом соціальної бажаності. Оскільки в процесі соціалізації прямі прояви агресії часто піддаються інгібуванню, респонденти схильні маскувати свої справжні реакції. Проективний метод дозволяє обійти психологічні захисти та зафіксувати неусвідомлені, автоматичні патерни реагування на перешкоду. *Повний зміст методики наведено у Додатку В.2.*

Показниками методики виступають вербальні реакції досліджуваних на стимули (ситуації звинувачення або перешкоди). Критерієм оцінювання слугує класифікація реакцій за двома вимірами, що розкривають анатомію агресивного акту:

1. За вектором спрямування агресії:

- екстрапунітивні реакції (Е) – спрямованість назовні. Показник високої конфліктності, де причина фрустрації приписується зовнішнім обставинам або іншим людям.

- інтропунітивні реакції (І) – спрямованість на себе. Критерій, що вказує на трансформацію агресії у почуття провини, самоприниження або взяття надмірної відповідальності.

- імпунітивні реакції (M) – відсутність звинувачення. Свідчить про намагання знецінити конфлікт або «перечекати» ситуацію, що може бути ознакою вивченої пасивності.

2. За типом фіксації:

- фіксація на перешкоді (O-D) – акцент на самому факті фрустрації, що посилює емоційну напругу.

- фіксація на самозахисті (E-D) – активізація его-захисних механізмів, де енергія витрачається на виправдання, а не на вирішення проблеми.

- фіксація на задоволенні потреби (N-P) – єдиний конструктивний тип, де агресивна енергія сублімується у пошук виходу із ситуації.

Аналіз співвідношення показників дозволяє змоделювати індивідуальний профіль фрустраційної толерантності та передбачити, у яку форму (відкритий конфлікт чи психосоматичний розлад) трансформується агресія.

Деталізацію поведінкового компонента реалізовано через *Опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)*. Вибір цієї методики є стратегічним для дослідження, оскільки вона диференціює агресію на мотиваційно-різні компоненти, розрізняючи ворожість (як когнітивну установку) та власне агресію (як поведінковий акт). *Повний зміст методики наведено у Додатку В.3.*

Показниками в *Опитувальнику рівня агресивності Басса-Даркі* були відповіді на запитання, аналіз яких дає можливість виділити високий, середній і низький рівень вираженості агресії за 7 шкалами:

- фізична агресія – використання фізичної сили проти іншого.

- непряма агресія – дії, спрямовані на іншу особу обхідним шляхом (плітки, жарти) або ні на кого не спрямовані (вибухи люті). Для фруструючої особистості це часто є основним каналом розрядки при неможливості прямого нападу.

- вербальна агресія – вираження негативних почуттів через форму (крик) або зміст (погрози) словесних відповідей.

- гнів – фізіологічна підготовка до агресії, стан афективного збудження.

- ворожість – загальна негативна установка до оточуючих.

- підозрілість – недовіра та обережність щодо людей, переконання в тому, що інші планують завдати шкоди.

- схильність до образи – заздрість та ненависть до оточуючих за справжні та вигадані дії. Показник важливий для діагностики фрустрації, оскільки відображає суб'єктивне переживання несправедливості.

Критеріями оцінювання даної методики є не лише кількісне вираження агресивної енергії, а передусім визначення її адаптованості чи деструктивності. Це важливо для дослідження, оскільки дозволяє встановити, чи виконує агресія захисну функцію, сприяючи виживанню, чи перетворилася на дезадаптивний механізм, що руйнує соціальні зв'язки. Індекс ворожості та індекс агресивності, що вираховуються на основі цих шкал, слугують інтегральними маркерами для кореляційного аналізу з рівнями фрустрації [120].

Диспозиційне підґрунтя, що підсилюють фрустраційний ефект, досліджується за допомогою *Тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка*. Методологічна цінність інструменту полягає у діагностиці психічних станів, які можуть виступати як причинами, так і наслідками агресивної поведінки. *Повний зміст методики наведено у Додатку В.4.*

Показниками методики є бали самооцінки респондентів. Критерієм оцінювання виступає ступінь вираженості (низький, середній, високий) чотирьох базових станів:

1. Тривожність. Розглядається як емоційний корелят передчуття невдачі. Висока тривожність знижує поріг толерантності до фрустрації, провокуючи захисну агресію.

2. Фрустрація. У контексті методики оцінюється як актуальний психічний стан переживання поразки. Це дозволяє співставити ситуативне відчуття фрустрації з диспозиційним (виміряним авторським опитувальником).

3. Агресивність. Вимірюється як домінуюча стратегія взаємодії.

4. Ригідність. Показник інертності психічних процесів. Ригідність є ключовим фактором, що унеможливлює гнучку зміну поведінки при зіткненні з перешкодою, змушуючи особистість «застрягати» в агресивному стані.

Аналіз профілю за шкалами дозволяє виявити нейротичне підґрунтя агресії та відділити ситуативні реакції від стійких патохарактерологічних змін.

Оцінка внутрішніх ресурсів для трансформації деструктивної поведінки здійснюється через *Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (САМОАЛ) (адаптація О. В. Лозниці)*. Спираючись на теорію самодетермінації, де деструкція розглядається як наслідок блокування базових потреб, методика дозволяє ідентифікувати зони росту, здатні компенсувати фрустраційну напругу. *Повний зміст методики наведено у Додатку В.5*.

Показниками методики виступають вибори респондентів у 100 парах тверджень. Критерієм оцінювання є рівень сформованості якостей самоактуалізованої особистості за 11 шкалами, кожна з яких розглядається нами як антидот до агресії:

- орієнтація у часі – здатність жити «тут і тепер» протидіє фіксації на минулих образах (фрустраторах).

- цінності – наявність етичної системи координат стримує прояви асоціальної агресії.

- погляд на природу людини – віра в позитивний потенціал людей знижує рівень ворожої атрибуції намірів (підозрілості).

- потреба у пізнанні та креативність – механізми сублімації агресивної енергії у творчу активність.

- автономність – незалежність від зовнішніх оцінок зменшує вразливість до соціальної фрустрації.

- спонтанність та саморозуміння – забезпечують адекватне вираження емоцій, запобігаючи накопиченню пригніченого гніву.

- аутосимпатія – позитивне самоставлення нівелює потребу стверджуватися за рахунок приниження інших.

- контактність та гнучкість у спілкуванні – комунікативні ресурси, що дозволяють вирішувати конфлікти шляхом переговорів, а не агресії.

Аналіз наведених даних дозволяє не просто констатувати дефіцит ресурсів, а побудувати індивідуальну траєкторію корекції, спираючись на збережені ланки особистісної структури.

Застосування зазначеного діагностичного комплексу є методологічно виправданим, оскільки забезпечує системне охоплення феномену: від вимірювання першопричини (фрустрація та диспозиції) до аналізу форм прояву (типи реакцій та види агресії) і, зрештою, до оцінки потенціалу подолання. Отже, можна не лише констатувати наявність деструкції, а й оцінити потенціал особистості до когнітивно-поведінкової трансформації – переведення агресивної енергії у конструктивну асертивність.

Поліпараметрична структура інструментарію (*загальна методологічна матриця якого наведена у Додатку Г*) дозволяє реалізувати дослідження у три логічні етапи:

1. Діагностичний етап. Передбачає вимірювання базових рівнів фрустрації та агресії, визначення домінуючих поведінкових патернів за допомогою стандартизованих опитувальників (Авторський опитувальник, методика Басса-Даркі).

2. Аналітичний етап. Спрямований на встановлення кореляційних зв'язків між диспозиційними чинниками (ригідність, тривожність, тип реакції за Розенцвейгом) та формами агресії. Метою етапу є виявлення внутрішніх механізмів, що запускають деструктивну поведінку.

3. Прогностичний етап. Полягає у визначенні ресурсних зон особистості (за методикою САМОАЛ) та розробці на їх основі стратегії психологічної корекції, що забезпечує перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої самодетермінації.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Методологічну основу емпіричного дослідження склали принципи системного підходу до вивчення особистості, що дозволяє розглядати агресію не як ізольований феномен, а як наслідок складної взаємодії внутрішніх фрустраційних станів та зовнішніх чинників. Окрему увагу приділено аналізу дисертаційних досліджень, автори яких емпіричним шляхом доводили

взаємозв'язок між рівнем фрустрації та формами агресивної поведінки. Зокрема, у працях О. Божок, С. Мула та С. Прахової акцентовано увагу на детермінантах агресії та структурі фрустраційних станів, тоді як у роботах Ю. Курілової та О. Вовченко досліджувались можливості корекції зазначених станів через розвиток рефлексії та емоційного інтелекту. Спираючись на досвід попередників, визначено стратегію власного дослідження, спрямовану на виявлення специфіки агресії у фруструючої особистості та пошук шляхів її трансформації.

Реалізуючи дослідження психологічних особливостей агресивності в емпіричній частині, поставлено наступні завдання:

• Дослідити загальні показники рівня фрустрації та агресивності у дорослих осіб старше 30 років.

• Визначити особливості форм агресивних реакцій.

• Вивчити спрямованість агресії.

• Розглянути самоактуалізацію, саморозвиток як основи внутрішніх ресурсів для перетворення агресії в конструктивні форми поведінки

Гіпотеза, що лежить в основі цього дослідження, полягає в тому, що представники зазначеної вікової когорти, імовірно, мають високий рівень фрустрації, що, в свою чергу, може детермінувати підвищену агресивність та специфічні її спрямованості. Фрустрація, як припускається, корениться в особливостях тоталітарного режиму виховання та навчання, що панував у СРСР.

Дана робота зосереджена на дослідженні контингенту осіб віком від 33 до 52 років. Вибір цієї вікової когорти є методологічно обґрунтованим з огляду на специфіку їх психосоціального розвитку. Група формувалася та дорослішала в переломний період історії – наприкінці існування та після розпаду СРСР. Зазначений період характеризувався глибокими суспільними трансформаціями, що суттєво вплинули на процеси соціалізації, ціннісні орієнтації та формування особистісних установок.

Організація дослідження передбачала формування репрезентативної вибірки. У дослідженні взяли участь 158 осіб (n=158). За гендерним розподілом

вибірку склали 18 чоловіків та 140 жінок. Вікова структура респондентів охоплювала діапазон від 33 до 52 років, що дозволило проаналізувати особливості прояву агресії у періоди зрілості. Розподіл досліджуваних за віковими групами виглядає наступним чином:

- група 33–36 років – 50 осіб;
- група 37–40 років – 58 осіб;
- група 41–46 років – 35 осіб;
- група 47–52 роки – 15 осіб.

Важливим критерієм аналізу визначено освітній рівень респондентів. За критерієм «освітня приналежність» вибірка розподілилася так: особи з неповною середньою освітою (n=7), середньою освітою (n=13), середньою спеціальною освітою (n=49), неповною вищою освітою (n=31) та повною вищою освітою (n=58). Зазначена диференціація дозволяє врахувати вплив рівня освіченості на особливості реагування у фруструючих ситуаціях.

Географія проживання респондентів також була врахована під час формування вибіркової сукупності. За критерієм «місце проживання» до дослідження залучено мешканців села (n=69), селищ міського типу (n=26) та міста (n=63).

Соціально-психологічний портрет вибірки доповнено даними про сімейний стан. За зазначеним критерієм респонденти розподілилися на такі групи: неодружені (n=21), розлучені (n=52) та одружені (n=85). Значна частка розлучених осіб може вказувати на потенційну наявність травматичного досвіду міжособистісної взаємодії, що вимагає врахування при аналізі рівня фрустрації та агресивності.

Радянська система виховання та навчання, що лягла в основу формування особистостей досліджуваної вікової когорти, мала специфічні риси, які могли значно вплинути на рівень їх фрустрації та агресії. Придушення індивідуальної волі та творчості було однією з ключових характеристик. Системно акцентуючи увагу на колективізмі, радянське виховання нівелювало особистісні прагнення та потреби. Індивідуальні бажання часто засуджувалися, висміювалися та пригнічувалися на користь «блага колективу». Ідеологія створювала стійке

джерело внутрішньої фрустрації, оскільки природні людські потреби в самовираженні, автономії та ініціативі залишалися незадоволеними.

Водночас, обмеження свобод і прав людини формувало атмосферу постійних перешкод. Жорсткі рамки тоталітарного контролю, хронічний дефіцит ресурсів та суворі заборони на прояви будь-яких форм інакомислення призводили до хронічного стану фрустрації, спричиненого неможливістю реалізації базових потреб та прагнень.

Суспільство активно культивувало терпіння та емоційне пригнічення. Заохочувалася політика терпіння, а вимога приховувати емоційні прояви, особливо негативні, була повсюдною. Емоції розглядалися не як важлива складова особистості, а радше як перешкода для функціонування «гвинтиків системи». Постійне пригнічення емоцій, включно з гнівом і роздратуванням, могло призвести до накопичення фрустраційної енергії, яка, не знаходячи здорового виходу, шукає деструктивних шляхів.

Зрештою, незбалансована модель виховання передавалася через покоління. Батьки та вчителі, які самі були виховані в умовах тоталітарного режиму, несвідомо транслювали ці патерни поведінки та емоційного реагування на наступні покоління. Це формувало замкнене коло, де нездатність до здорового вираження емоцій та подолання фрустрації ставала нормою, створюючи передумови для подальших проблем з агресією у зрілому віці.

Сукупність цих факторів, імовірно, сформувала покоління, яке, попри зовнішню адаптованість, може мати значні приховані проблеми з внутрішньою фрустрацією та, як наслідок, з агресією. Дослідження цих особливостей дозволить не лише глибше зрозуміти психологічні наслідки тоталітарного минулого, а й розробити ефективніші програми психологічної допомоги.

Формування вибірки та залучення респондентів здійснювалося із застосуванням ресурсів інформаційно-комунікаційної мережі Інтернет шляхом розміщення цільового оголошення про проведення науково-практичної програми. Рекрутинг учасників мав характер самозвернення: потенційним респондентам пропонувалася участь у дослідженні за умови суб'єктивного переживання ними стану фрустрації та відчуття низької результативності

власних зусиль. Такий підхід дозволив сформувати групу учасників з високим рівнем внутрішньої мотивації до психокорекційних змін та забезпечити цільову спрямованість інтегративного впливу на вирішення актуальних особистісних запитів.

З метою забезпечення чистоти експерименту та мінімізації впливу факторів, які не піддаються корекції в рамках психологічної програми, було розроблено низку критеріїв відбору. Критерії відбору дозволяють виключити з дослідження осіб, чия агресивна поведінка може бути зумовлена фізіологічними, медичними чи травматичними чинниками.

Відповідно до встановлених обмежень, до участі не допускаються особи, які:

Мають військовий досвід або участь у бойових діях, оскільки це пов'язано з підвищеним ризиком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та специфічними патернами агресії.

Мали судимості за правопорушення, що вказує на наявність усталених антисоціальних патернів поведінки.

Мають діагностовані психічні розлади, оскільки їх агресія може бути симптомом основного захворювання і потребує спеціалізованого медикаментозного або психотерапевтичного втручання.

Проходять гормональну терапію або мали травми голови, оскільки ці фактори можуть спричиняти нейрофізіологічні порушення, які прямо впливають на контроль над імпульсами та емоційну регуляцію.

Таким чином, ці критерії забезпечують однорідність вибірки, що дозволяє більш достовірно оцінити ефективність програми щодо психологічних, а не фізіологічних, чинників агресії.

Такий цілеспрямований підхід до формування вибірки зумовив специфічний характер розподілу даних, відмінний від нормального. Очікується, що вибіркова сукупність буде схильною до асиметричного розподілу за показниками фрустрації та агресії, концентруючись на високих значеннях, що відображає гіпотетичну домінуючу особливість даного контингенту.

Під час реалізації дослідження дотримано наступних принципів психодіагностики: комплексності, переорієнтації на вивчення реальних груп, адекватності та інформативності. Метою констатувального експерименту визначено дослідження особливостей агресивності у фруструючої особистості. Для проведення дослідження обрано методики за критеріями надійності, валідності та інформативності відповідно до поставлених завдань.

Для проведення емпіричного дослідження респондентам було запропоновано взяти участь у процедурі онлайн-тестування. Учасникам було надано доступ до стандартизованого пакету діагностичних методик, що складається з п'яти тестів, які були реалізовані за допомогою платформи Google Forms. Термін для заповнення опитувальника становив один календарний місяць, що забезпечувало учасникам достатньо часу для завершення завдань у зручному для них темпі.

Під час проведення тестування, зокрема за методикою Розенцвейга, виникла необхідність у додатковому роз'ясненні, попри наявність інструкцій в самому опитувальнику. Оскільки цей тест передбачає інтерпретацію респондентами сюжетних зображень і висловлення думок у відкритій формі, було важливо забезпечити максимально повні та розгорнуті відповіді. Розуміючи обмеження онлайн-формату, а саме відсутність можливості особистого контакту, спостереження за невербальними реакціями та додаткового опитування, увагу було зосереджено на наданні чітких усних інструкцій.

З метою забезпечення оперативного спілкування, надання додаткових пояснень, вирішення технічних питань та планування подальших втручань, для всіх учасників, які виявили добровільне бажання брати участь у дослідженні, була створена закрита комунікаційна платформа у форматі Telegram-каналу. У цій групі учасникам було детально роз'яснено правила проведення дослідження, включно з порядком заповнення методик, а також гарантовано повну конфіденційність щодо інформації, наданої ними, та даних, які вони могли почути чи побачити в межах цієї закритої спільноти.

В ході психологічної діагностики по тесту Розенцвейга було відзначено виникнення певних методологічних викликів, пов'язаних із феноменом соціальної бажаності відповідей. Спостереження показали, що респонденти часто намагалися надати соціально схвалювані відповіді замість репрезентації своїх істинних реакцій на фруструючі ситуації. Верифікація щирості відповідей у дистанційному онлайн-форматі виявилася значно ускладненою порівняно з безпосереднім особистим інтерв'ю, де дослідник має можливість спостерігати невербальні прояви та оперативно уточнювати неоднозначні відповіді. Та все ж вдалося отримати якісні дані, які згодом були перенесені та проаналізовані за допомогою програми SPSS (23.0).

За спостереженнями, зазначений вплив соціальної бажаності міг дещо вплинути на валідність отриманих результатів дослідження. Проте, попри потенційну модифікацію реакцій, загальна тенденція щодо спрямованості фрустраційних стимулів (зовнішньої чи внутрішньої) все ж простежується у вибірці.

Більш того, під час взаємодії з досліджуваною групою виникла гіпотеза, що подібна схильність до «правильних відповідей» вплинула й на результати інших психологічних тестів. Часто спостерігалася дисоціація між поведінковими патернами осіб у реальному спілкуванні та їх самозвітами у тестових ситуаціях. Подібне явище може бути пояснене наявністю у дорослих індивідів розвиненої системи соціальних масок та багатошарових захисних механізмів. Захисні механізми, пов'язані з такими переживаннями, як сором і провина, формуються протягом життя і ускладнюють пряму діагностику справжнього психологічного стану. На відміну від дитячого чи підліткового віку, де захисні реакції можуть бути менш вираженими, діагностика реального стану дорослої особистості вимагає більш комплексних та глибоких методів для подолання впливу цих сформованих соціальних фільтрів.

Попри зазначені методологічні виклики, пов'язані з фактором соціальної бажаності та розвиненими захисними механізмами, вдалося отримати необхідний масив емпіричних даних від респондентів та провести повноцінне дослідження відповідно до поставленої мети. Отримані результати, завдяки

використанню інтегрованого методичного комплексу, дозволили здійснити глибинний аналіз механізмів агресії у фруструючої особистості.

У табл. 2.1 розписано організацію та регламент констатувального експерименту.

Таблиця 2.1

Організація та регламент констатувального експерименту

Етап	Зміст дій та інструментарій	Результат етапу
1	Визначення рівня фрустрації та самооцінки психічних станів (тривожності, ригідності ін.). Інструментарій: Авторський «Експрес-опитувальник», Тест Г. Айзенка.	Встановлення рівня фрустраційної напруги та емоційного фону.
2	Діагностика форм прояву агресії та її спрямованості. Інструментарій: Тест С. Розенцвейга, Опитувальник Басса-Даркі.	Визначення профілю агресивних реакцій.
3	Визначення показників самоактуалізації. Інструментарій: Опитувальник САМОАЛ.	Оцінка ресурсів самоактуалізації.
4	Порівняльний аналіз отриманих даних. Інструментарій: Методи математичної статистики.	Виявлення особливостей агресивності та ресурсів особистості.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету SPSS v.23.0 (кореляційний аналіз, описова статистика).

2.3. Аналіз результатів дослідження особливостей проявів агресії, фрустрації, їх рівнів, чинників і зв’язків між ними

Отримані в ході психодіагностичного дослідження емпіричні дані піддавалися комплексному кількісному та якісному аналізу. Для забезпечення статистичної достовірності результатів, включаючи виявлення значущості відмінностей між порівнюваними показниками та обчислення коефіцієнтів кореляції, використовувався інтегрований підхід із застосуванням як параметричних, так і непараметричних методів статистичної обробки. Попередньо, перевірка відповідності розподілу даних закону нормального

розподілу здійснювалася за допомогою критеріїв Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уілка. Усі статистичні обчислення проводилися із використанням спеціалізованого пакета програмного забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, версія 23.0).

Проведений аналіз результатів Авторського опитувальника дозволив встановити рівень фрустрації у досліджуваній вибірці. Розподіл респондентів за цим показником є наступним:

Низький рівень фрустрації: 28 осіб (17,7%).

Стійка тенденція до фрустрації (середній рівень): 84 особи (53,2%).

Високий рівень фрустрації: 46 осіб (29,1%).

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість досліджуваної групи (82,3%) має стійку тенденцію (середній рівень) або високий рівень фрустрації. Зокрема, більше половини респондентів (53,2%) демонструють стійку схильність до переживання розчарування та незадоволення у відповідь на перешкоди, а кожен третій учасник (29,1%) характеризується високим ступенем особистісної фрустрації. Описова статистика вказує на значний рівень психоемоційного напруження та низьку толерантність до фруструючих ситуацій у даної вибірки, підтверджуючи гіпотезу про накопичення внутрішнього конфлікту, пов'язаного з незадоволенням базових потреб та блокуванням самоактуалізації.

Деталізація отриманих результатів вимагала декомпозиції інтегрального показника фрустрації на складові чинники. Це дозволило виявити специфічні «больові точки» досліджуваної вибірки – сфери, блокування яких викликає найгострішу емоційну реакцію. Аналіз структурних компонентів опитувальника, що операціоналізують різні аспекти незадоволення, уможливив побудову ієрархії фрустраторів (табл. 2.2).

Отриманий розподіл виявляє чітку структуру дезадаптації. Домінуючу позицію (78,5%) займає дисфункція саморегуляції. Респонденти фіксують нездатність екологічно проживати емоційну напругу, що проявляється у спалахах роздратування та гніву. Згідно з теорією Л. Берковіца, саме цей компонент виступає прямим попередником відкритої агресії, що робить його

пріоритетною мішенню для психокорекційного втручання (зокрема, методами когнітивно-поведінкової терапії та тілесно-орієнтованих практик).

Таблиця 2.2

Ранжування чинників особистісної фрустрації у досліджуваній вибірці (n=158)

Ранг	Чинник фрустрації (шкала)	Показник високої напруги (%)	Зміст дефіциту
1	Емоційні реакції / Саморегуляція	78,5%	Нездатність контролювати афект (роздратування, гнів) у відповідь на дрібні подразники.
2	Самоактуалізаційна фрустрованість	72,8%	Суб'єктивне відчуття блокування особистісного зростання та браку можливостей.
3	Результативність цілеспрямованих зусиль	68,4%	Знецінення власних дій, відчуття марності докладених зусиль («стіна»).
4	Суб’єктивний дефіцит контролю	55,1%	Феномен вивченої безпорадності, відчуття неможливості впливати на обставини.
5	Соціально-статусна інтегрованість	44,3%	Невідповідність реального статусу та якості стосунків рівню домагань.

Другим за значущістю фактором (72,8%) виступає самоактуалізаційна фрустрованість. Блокування потреби у зростанні та реалізації потенціалу (згідно з А. Маслоу) створює хронічний фон незадоволення, який не може бути компенсований лише зниженням тривожності. Це свідчить про те, що агресія в даній когорті набуває екзистенційного забарвлення, виступаючи реакцією на «нереалізованість життєвого потенціалу», а не лише засобом психологічного захисту.

Третім важливим чинником є низька результативність зусиль (68,4%). Відчуття суб'єктивної перешкоди на шляху до цілей формує когнітивну установку на марність дій, що замикає коло фрустрації.

Виявлена тріада домінантних чинників – дефіцит саморегуляції, заблокована самоактуалізація та знецінення власних зусиль – визначає архітектуру подальшої корекційної програми. Робота має фокусуватися не на

ситуативному гасінні конфліктів, а на відновленні здатності до самоконтролю та розблокуванні ресурсів самоактуалізації.

У табл. 2.3 наведена описова статистика за методикою А. Басса та А. Даркі.

Таблиця 2.3

Розподіл показників схильності особи до агресивної поведінки за методикою А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)

	Загальна група		
	Низький рівень	Середній ступінь	Високий ступінь
Фізична агресія	67,1	21,5	11,4
Вербальна агресія	19,6	53,8	26,6
Непряма агресія	22,2	50,6	27,2
Негативізм	16,5	43,7	39,8
Дратівливість	23,4	43,1	33,5
Схильність до підозр	35,4	39,3	21,5
Образа	29,1	36,7	34,2
Відчуття провини	27,2	42,4	35,5

Отриманий профіль агресивності свідчить про феномен «соціалізованої деструкції». Результати дозволяють ідентифікувати ключові чинники ворожості: високі показники за шкалами «образа» (34,2%) та «підозрілість» (35,4%) виступають як внутрішні когнітивно-емоційні чинники. Підозрілість діє як чинник викривлення сприйняття, а образа – як чинник накопичення афекту. Водночас вербальна агресія та негативізм функціонують як поведінкові чинники розрядки.

Виявлена диспропорція між зовнішнім стримуванням та внутрішнім кипінням визначає стратегію втручання. Корекційна програма не повинна бути спрямована на «придушення» агресії (якої й так немає у фізичному плані). Натомість, основними завданнями стають:

1. Навчання асертивності. Заміна вербальної агресії та негативізму на навички прямого, але екологічного висловлення потреб.

2. Робота з образою. Опрацювання накопичених емоційних «боргів» та перегляд очікувань від оточення, щоб розблокувати енергію, яка витрачається на утримання образи.

Таблиця 2.4

Таблиця розподілу показників психічних станів за Г. Айзенком

	Низький рівень	Середній рівень	Сильний рівень
Тривожність	19,9	45,7	35,4
Фрустрація	18,3	54,4	27,2
Агресивність	22,2	54,4	23,4
Ригідність	27,4	56,3	19,0

Дані методики дозволили виміряти базові психологічні чинники, що створюють ґрунт для агресії. Тривожність (35,4% високого рівня) діє як чинник активації, що знижує поріг чутливості до стресу. Ригідність виступає як чинник фіксації, що унеможливлює швидку зміну поведінки. Набір чинників свідчить про невротичну природу агресії.

Симптомокомплекс свідчить про те, що агресія респондентів є невротичною за своєю природою – це спосіб скинути напругу, з якою психіка не може впоратися інакше.

Результат диктує необхідність включення у корекційний блок психофізіологічних методів регуляції. Програма має містити техніки релаксації та заземлення для зниження фонової тривоги, а також вправи на розвиток когнітивної гнучкості, щоб «розхитати» ригідні установки та навчити психіку швидше адаптуватися до змін.

Аналіз фрустраційних профілів за С. Розенцвейгом дозволяє розкрити внутрішню механіку реагування особистості на перешкоду. Отримані дані (табл. 2.5) демонструють специфіку спрямування агресії та тип її фіксації. Для чіткої інтерпретації результатів варто деталізувати зміст отриманих показників. За типом реакції (на чому сфокусована людина):

Таблиця 2.5

Розподіл показників фрустраційних реакцій (за методикою С.Розенцвейга) у %

	Типи реакцій			Норма
Спрямованість реакції	OD «з фіксацією на перешкоді»	ED «з фіксацією на самозахисті»	NP «потребні-сно-орієнтована реакція»	Загальна кіль-кість
E	21,4	12,2	5,5	39,1
I	15,3	14,5	9,1	38,9
M	3,2	6,1	12,7	22
Загальна к-сть	39,9	32,8	27,3	100

1. Домінуючим типом реакції у досліджуваній групі є «фіксація на перешкоді» (в оригінальній термінології С. Розенцвейга – O-D, Obstacle-Dominance), що становить 39,9%. Показник потребує детального роз'яснення, оскільки він якісно відрізняється від пошуку винних чи вирішення проблем. Тип реакції O-D означає, що вся увага суб'єкта поглинається самою наявністю бар'єра. Особистість не звинувачує оточення (що було б E) і не бере провину на себе (I), вона концентрується на фатальності або непереборності ситуації (наприклад: «Ми ніколи не встигнемо», «Це кінець», «Який жах»).

Психологічний зміст цього показника полягає у «застряганні» на фрустраторі. Високий рівень O-D свідчить про когнітивну ригідність респондентів: замість мобілізації ресурсів для дії, вони схильні багаторазово «пережовувати» факт наявності проблеми. Результат призводить до пасивного накопичення емоційної напруги без її розрядки. Для корекційної програми даний факт є визначальним: він сигналізує про необхідність розвитку навичок переключення уваги (децентрації) та переходу від пасивної констатації «все погано» до активної позиції «що робити».

2. Другим за значущістю є тип «з фіксацією на самозахисті» (E-D – Ego-Defense) (32,8%). Головним мотивом тут стає захист власного «Я». Енергія

витрачається не на проблему, а на збереження самооцінки (виправдання, заперечення провини або удар у відповідь).

3. Найменш вираженим (27,3%) є адаптивний тип – «потребнісно-орієнтована реакція» (N-P – Need-Persistence). Це єдиний тип реакції, спрямований на задоволення потреби, тобто на конструктивне вирішення ситуації («що мені зробити, щоб це виправити?»).

За спрямуванням агресії (хто винен?):

1. Переважають екстрапунітивні реакції (E) (39,1%) – спрямування агресії назовні. Суб'єкт схильний звинувачувати у фрустрації оточення або зовнішні обставини, вимагаючи від інших вирішення ситуації.

2. Високим є рівень інтропунітивних реакцій (I) (38,9%) – спрямування агресії на себе. Це проявляється через самозвинувачення, прийняття провини або визнання своєї відповідальності за виправлення ситуації (часто надмірної).

3. Найменшу частку займають імпунітивні реакції (M) (22,0%) – ситуація розглядається як незначна, ніхто не звинувачується.

Отриманий профіль (домінування E-OD та I-ED при дефіциті N-P) визначає мішені впливу:

1. Трансформація ригідної фіксації на перешкоді (O-D) у гнучкий пошук рішень (N-P).

2. Зниження его-захисної напруги (E-D) через роботу з самооцінкою та прийняттям себе.

3. Гармонізація балансу відповідальності: відхід від крайнощів звинувачення інших (E) або самобичування (I) до конструктивної відповідальності за вирішення ситуації.

Глибинний аналіз профілів реакцій за методикою С. Розенцвейга дозволив ідентифікувати специфічні поведінкові чинники виникнення агресії. Якщо фрустрація виступає енергетичним джерелом напруги, то виявлені показники визначають механізм її конверсії у конкретний агресивний акт. На основі домінуючих тенденцій у вибірці виокремлено три ключові детермінанти, що запускають агресивну поведінку (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Чинники виникнення агресії за методикою С. Розенцвейга

Чинник виникнення агресії	Базовий показник методики	Зміст механізму запуску агресії
Чинник екстерналізації (ворожої атрибуції)	E (Екстрапунітивність) *(домінує у профілі)*	Агресія виникає внаслідок дії механізму приписування провини зовнішньому оточенню. Особистість сприймає світ як ворожий і атакує у відповідь.
Чинник его-захисної вразливості	E-D (Фіксація на само-захисті) *(високий рівень)*	Агресія провокується загрозою власному «Я». Чинником виступає не сама перешкода, а страх втрати авторитету, що змушує захищатися через напад або виправдання.
Чинник когнітивної ригідності	O-D (Фіксація на пере-шкоді) *(найвищий показник)*	Агресія є наслідком «застрягання» на проблемі. Чинником виступає нездатність переключити увагу на пошук рішення, що призводить до накопичення роздратування.

Таким чином, встановлено, що агресія у досліджуваної групи виникає не спонтанно, а детермінується специфічним комплексом чинників: поєднанням ригідності (застрягання на проблемі), зовнішнього звинувачення та вразливості Его. Це підтверджує, що агресивна поведінка виконує переважно захисну функцію, компенсуючи нездатність особистості конструктивно вирішити фруструючу ситуацію.

Профіль самоактуалізації виявляє критичний дефіцит у зонах, що відповідають за автономність особистості. Низькі показники за шкалами «саморозуміння» (55% низького рівня) та «спонтанність» (49,4% низького рівня) малюють портрет особистості, яка живе «за чужим сценарієм». Такі люди погано усвідомлюють власні справжні потреби та бояться проявляти себе природно, ховаючись за соціальними масками.

Саме цей розрив між істинним «Я» та соціальною роллю є генератором хронічної фрустрації. Агресія тут виступає як бунт пригніченої індивідуальності або як реакція на неможливість бути собою.

Таблиця 2.7

Рівневий розподіл показників самоактуалізації особистості за методикою САМОАЛ (N=158, %)

Шкала	Низький рівень досягнень за шкалою	Середній рівень досягнень за шкалою	Високий рівень досягнень за шкалою
Орієнтації в часі	22,2%	59,5%	18,3%
Цінностей	26,6%	51,3%	22,1%
Погляд на природу людини	27,7%	46,4%	25,9%
Потреба в пізнанні	36,7%	43,7%	19,6%
Прагнення до творчості або креативність	28,5	56,3	15,2
Автономність	35,4%	46,2%	18,4%
Спонтанність	49,4%	31,0%	19,6%
Саморозуміння	55%	31,1%	13,9%
Аутосимпатія	31%	50,1%	18,4%
Шкала контактності	29,7%	45,6%	24,7%
Шкала гнучкості	19%	62,7%	18,3%

Проекція на програму: Виявлені дефіцити стають мішенями для ресурсного блоку програми. Робота має бути сфокусована не на поведінковому тренінгу, а на екзистенційному рівні:

1. Розвиток рефлексії. Повернення контакту з власними бажаннями (підвищення саморозуміння).

2. Легалізація спонтанності. Створення безпечного простору в групі, де учасники можуть дозволити собі бути «незручними» або «неправильними», вивільняючи таким чином пригнічений ресурс. Без відновлення цих сфер будь-яка робота з агресією матиме лише тимчасовий ефект.

При обробці даних використовувався пакет статистичних програм для ПК SPSS 23.0 for Windows та пакет програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Перед проведенням кореляційного аналізу для дослідження специфіки взаємозв’язків між показниками фрустрації, агресії та самоактуалізації констатувального емпіричного дослідження варто вивчити чи піддаються дані закону нормального розподілу, щоб обрати оптимальні методи обробки даних. *Результати такої перевірки наведено у Додатку Д.*

Згідно з результатами перевірки розподілу даних, отриманих за методиками А. Басса та А. Даркі, а також Г. Айзенка, було встановлено, що вони не відповідають закону нормального розподілу. Висновок був підтверджений за допомогою критеріїв Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уілка. Крім того, аналогічна ситуація була виявлена зі шкалою «Спонтанність» з тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості».

У даному емпіричному дослідженні розподіл даних за показником фрустрації є ненормальним (асиметричним), що є прямим наслідком цілеспрямованої стратегії формування вибірки. Закон нормального розподілу передбачає, що більшість значень повинна концентруватися навколо середнього арифметичного, а розподіл має бути симетричним. Проте, оскільки вибірка формувалася цілеспрямовано з осіб, які вже ідентифікували у себе проблеми з фрустрацією та потребу в самоактуалізації, вона апріорі є нерепрезентативною щодо генеральної сукупності. Факт, що більше 80% респондентів (половина з середніми і третина з високими значеннями) демонструють виражену схильність до фрустрації, свідчить про значний зсув (скошеність) розподілу до високих балів. Таким чином, замість симетричного дзвоноподібного розподілу, характерного для випадкової вибірки, спостерігається правостороння асиметрія, де концентрація частот зміщена у бік високих показників, що логічно виключає відповідність даних закону нормального розподілу і обґрунтовує необхідність застосування непараметричних методів аналізу.

Враховуючи зазначену асиметрію розподілу, для дослідження кореляційних взаємозв'язків між змінними було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Вибір цього непараметричного методу зумовлений його стійкістю до ненормального розподілу даних, оскільки він оперує не вихідними

значеннями, а їх рангами. Це дозволяє отримати достовірні результати, оминаючи чутливість до форми розподілу змінних.

Надалі розглянемо лише значущі кореляції між шкалами. Результати аналізу представлені на рис. 2.1-2.5.

Показник фрустрації за авторським опитувальником має лише одну значущу кореляцію.

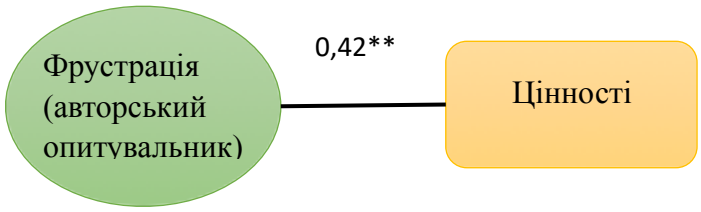


Рис. 2.1. Кореляційний зв'язок між показником фрустрації та цінності ($p<0,05$*; $p<0,01$**)

Виявлено позитивну кореляцію між фрустрацією та цінностями ($r = 0,42$; при $p \leq 0,01$). Отже, люди, які цінують істину, доброту, красу, справедливість, порядок, простоту, є цілісними, унікальні, самодостатніми переживають більшу фрустрацію, й навпаки. Шкала «цінності» немає кореляції з іншими показниками.

Позитивний кореляційний зв'язок між показником «домінування перешкоди» (OD) та «орієнтацією в часі» ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$) демонструє, що чим сильніше респонденти фокусуються на фрустрації та зовнішніх перешкодах, тим більше їх свідомість зосереджена на теперішньому моменті («тут і зараз»), а не на минулому чи майбутньому.

Зв'язок можна інтерпретувати не як зрілу зосередженість на сьогоденні, а як наслідок психологічної адаптації до умов, що характеризувалися високою невизначеністю та непередбачуваністю.

Згідно з теорією вивченої безпорадності [184], досвід контролю над обставинами, які не піддаються впливу, може призвести до зниження мотивації та здатності до довгострокового планування. Таким чином, фокусування на «тут і зараз» є захисною реакцією, що дозволяє індивіду концентруватися на вирішенні поточних, найбільш загрозливих проблем, що сприяє збереженню

психологічної рівноваги, але обмежує формування ширшої часової перспективи.

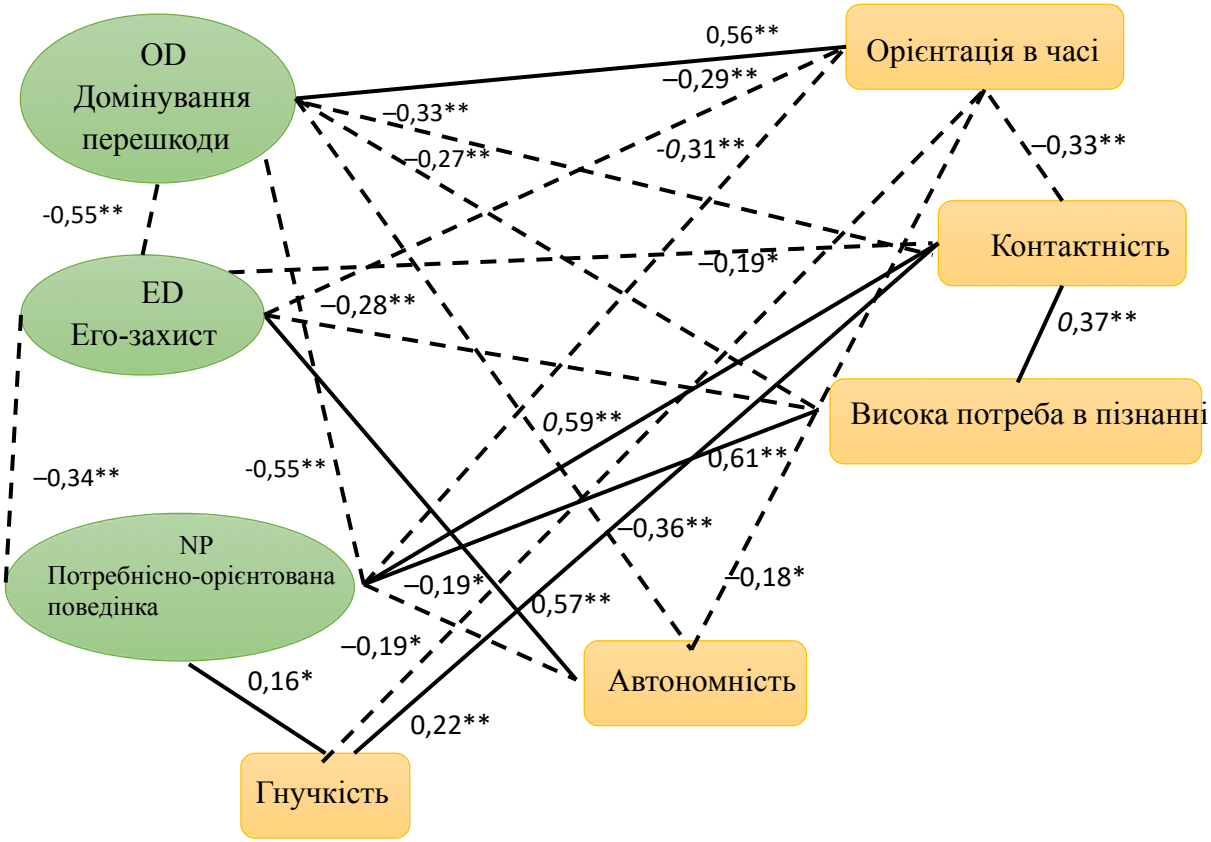


Рис. 2.2. Кореляційний зв'язок між показниками реакції на фрустрації та показниками самоактуалізації особистості (p<0,05*; p<0,01**)

Водночас, показник «домінування перешкоди» має значущі негативні кореляції з «контактністю» (r = –0,36; p ≤ 0,01), «автономією» (r = –0,36; p ≤ 0,01) та «Високою потребою в пізнанні» (r = –0,27; p ≤ 0,01). Взаємозв'язок може розглядатися як наслідок психологічних захисних механізмів, сформованих в умовах соціальної ізоляції та недовіри.

В такому середовищі, де відкритість і самостійність були ризикованими, особистість могла інтерналізувати цілі, що обмежували її. Як наслідок, прагнення до автономії, пізнання та соціальної активності (тобто, до самоактуалізації) несвідомо пригнічувалося, оскільки ці якості могли сприйматися як небезпечні для особистої безпеки. Відчуття небезпеки призводило до формування пасивних, захисних стратегій, замість активних і конструктивних.

Его-захист у ситуаціях фрустрації (ED) позитивно корелює з автономією ($r = 0,57$; при $p \leq 0,01$), при цьому має негативні кореляції з орієнтацією у часі ($r = –0,29$; при $p \leq 0,01$), високою потребою в пізнанні ($r = –0,28$; при $p \leq 0,01$), контактністю ($r = –0,19$; при $p \leq 0,05$). Отже, збільшення показників его-захисту підвищує показники автономності та знижує чинники фокусу на тут та зараз, потребу в пізнанні та товариськість особи, й навпаки. Даний патерн може бути інтерпретований як наслідок того, що надмірний захист «Я» вимагає значних внутрішніх ресурсів, що, у свою чергу, обмежує можливості для пізнання світу та побудови повноцінних міжособистісних зв'язків. У середовищі, де відкритість і довіра були ризикованими, его-захист ставав необхідним механізмом виживання, який, однак, перешкоджав повноцінній самоактуалізації. Таким чином, збільшення показників его-захисту, хоч і підвищує автономність, одночасно знижує показники фокусу на «тут і зараз», потребу в пізнанні та товариськість, що вказує на внутрішній конфлікт між самозахистом та саморозвитком.

З одного боку, потребнісно-орієнтований тип (N-P) негативно корелює з орієнтацією в часі ($r = –0,31$; $p \leq 0,01$) та автономією ($r = -0,19$; $p \leq 0,05$). Зв’язок вказує на підвищену потребнісно-орієнтовану поведінку у досягненні мети в умовах фрустрації, яка була сформована під впливом зовнішніх обставин, могла призводити до меншої гнучкості та автономності. Тобто, людина, звикла досягати мети будь-якою ціною (потребнісно-орієнтована поведінка), могла покладатися на застарілі поведінкові патерни, що в свою чергу, обмежувало її здатність до самостійного вибору та гнучкої адаптації.

З іншого боку, цей самий стиль реакції має сильні позитивні кореляції з Високою потребою в пізнанні ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$) та контактністю ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$), а також слабкий позитивний зв'язок з гнучкістю спілкування ($r = 0,16$; $p \leq 0,05$). Кореляції свідчать про те, що потребнісно-орієнтована реакція, хоча й обмежувала автономність, була тісно пов'язана з прагненням до активного пошуку інформації та відкритістю у спілкуванні. Можна припустити, що висока потреба в пізнанні функціонує як інструментальний механізм, спрямований на здобуття знань та навичок, що є критично важливими для вирішення проблем.

А контактність є адаптивною стратегією, що дозволяє мобілізувати соціальні ресурси, використовуючи різні соціальні інститути (родину, освітні заклади тощо) як джерела підтримки та інформації.

У контексті суспільства з обмежувальними соціальними нормами та тиском на конформізм, потребнісно-орієнтована поведінка, можливо, не виникала з місця справжнього, самостійного вибору. Натомість, вона могла бути засвоєним механізмом виживання - невпинним прагненням до успіху в межах вузьких, встановлених системою, рамок. Потребнісно-орієнтована поведінка, що народжена з необхідності, а не з особистої свободи, може пригнічувати справжню автономію - здатність робити вибір на основі власних цінностей і бажань. Людина стає «діячем», але, можливо, не «вільним агентом».

Негативна кореляція високого NP з меншою зосередженістю на теперішньому моменті («тут і зараз») може бути формою психологічної відстороненості. Щоб невпинно переслідувати мету і ігнорувати безпосередні емоційні або фізичні витрати (тобто, саму фрустрацію), людина повинна стати менш чутливою до поточного моменту. Відстороненість від «тут і зараз» і від власних безпосередніх почуттів є жертвою внутрішньої свободи - свободи повноцінно переживати власну реальність. Отже, це компроміс: щоб зберігати рух уперед (потребнісно-орієнтована поведінка), потрібно пригнічувати суб'єктивні переживання поточного моменту.

Наведений аналіз дозволяє виділити внутрішній конфлікт, що є ключовою характеристикою поведінки досліджуваних респондентів. Дане протиріччя виникає між прагненням до ефективного подолання фрустрації та обмеженням внутрішньої свободи, з одного боку, і стимулюванням активного зовнішнього розвитку, з іншого.

Високий показник потребнісно-орієнтованого типу (NP) виступає рушійною силою для активного зовнішнього розвитку. В умовах складного соціального середовища, де ресурси обмежені, висока NP стимулює прагнення до опанування нових знань та навичок (висока потреба в пізнанні), що є інструментальним механізмом для подолання перешкод. Подібним чином, NP сприяє розвитку міжособистісних зв'язків (контактність), які, однак, набувають

функціонального характеру, спрямованого на отримання інформації, можливостей та соціальних ресурсів.

Водночас, потребнісно-орієнтований тип, сформований в умовах конформізму та обмеженої свободи, призводить до психологічної жорсткості та обмеження внутрішньої свободи. Для збереження високої NP індивід жертвує повноцінним переживанням поточного моменту та автономією. Жертовність відображається у негативній кореляції NP з орієнтацією в часі та автономією, що вказує на витіснення самостійного вибору та ідентичності на користь жорстких поведінкових патернів, орієнтованих на виживання.

Таким чином, індивід демонструє зовнішню активність та розвиток, але його внутрішній світ залишається обмеженим, що створює значне психологічне напруження. Тому, для досягнення цілісної та здорової самоактуалізації, корекційна програма має бути спрямована не лише на зміну зовнішніх поведінкових проявів, але й на вирішення цього глибинного внутрішнього конфлікту, сприяючи розвитку внутрішньої свободи та інтеграції особистісних мотивів.

Варто зазначити, що орієнтація у часі має негативні кореляції з контактністю ($r = –0,33$; при $p \leq 0,01$), автономністю ($r = -0,18$; при $p \leq 0,05$), саморозумінням ($r = -0,19$; при $p \leq 0,05$) та гнучкістю ($r = -0,19$; при $p \leq 0,05$). Водночас контактність позитивно корелює з потребою в пізнанні ($r = 0,37$; при $p \leq 0,01$) та гнучкістю ($r = 0,22$; при $p \leq 0,01$). Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність глибинного внутрішнього конфлікту між базовими психологічними потребами у досліджуваній когорті за ТСД. З одного боку, соціальна відкритість та товариськість виступають важливим елементом активної життєвої позиції, що узгоджується з принципами соціально-когнітивної теорії [86], де активна взаємодія з соціальним середовищем є необхідною умовою для отримання нової інформації та формування адаптивних стратегій поведінки. Важливість чинника товариськості проявляється в інструментальному задоволенні потреб у компетентності та спорідненості: висока контактність позитивно корелює з потребою в пізнанні ($r=0,37$) та гнучкістю, стимулюючи зовнішній розвиток та соціальну адаптацію. З іншого

боку, центральна потреба у автономії та її передумова – цілісна орієнтація в часі – залишається обмеженою або неефективною, про що свідчать значущі негативні кореляційні зв'язки орієнтації в часі із самою контактністю (r=–0,33) та автономністю (r=−0,18). Тенденція свідчить про те, що внутрішня свобода та інтеграція особистісних мотивів пригнічені на користь функціональних механізмів виживання у складному соціальному середовищі. Отже, розробка програми психологічної корекції має бути сфокусована не лише на усуненні зовнішніх деструктивних проявів (агресії), але й на відновленні внутрішньої Автономії та інтеграції часової перспективи для досягнення справжньої самовизначення та цілісного особистісного функціонування.

Відповідно до рис. 2.3, фізична агресія позитивно корелює з індексом агресивності ($r = 0,64$; при $p \leq 0,01$). Індекс агресивності є узагальненим показником, що відображає загальну схильність особистості до відкритих, поведінкових проявів агресії (включаючи фізичну, вербальну та непряму агресію). Сильний зв'язок є очікуваним і свідчить про те, що чим вищий рівень фізичної агресії, тим вищий загальний агресивний профіль респондентів.

Водночас, фізична агресія має сильну негативну кореляцію з гнучкістю ($r=–0,43; p\leq0,01$). Негативна кореляція є ознакою того, що особи, схильні до фізичної агресії, характеризуються низькою психологічною гнучкістю – вони менш здатні адаптуватися до змін, переглядати свої погляди чи знаходити компромісні рішення. При цьому, індекс агресивності та гнучкість також позитивно пов’язані між собою ($r = 0,30$; при $p \leq 0,01$). Зв’язок свідчить про те, що фізична агресія є наслідком неспроможності особистості адаптуватися до змін та ефективно спілкуватися без маніпуляцій, що призводить до жорсткої, деструктивної поведінки.

Відповідно до рис. 2.3, виявлені негативні кореляції між фізичною агресією та такими психологічними конструктами, як саморозуміння($r = –0,21$; $p \leq 0,01$), відчуття провини ($r = –0,20$; $p \leq 0,05$) та аутосимпатія ($r = –0,16$; $p \leq 0,05$), дозволяють припустити, що ці якості виконують функцію внутрішніх регуляторних механізмів, що запобігають проявам деструктивної поведінки.

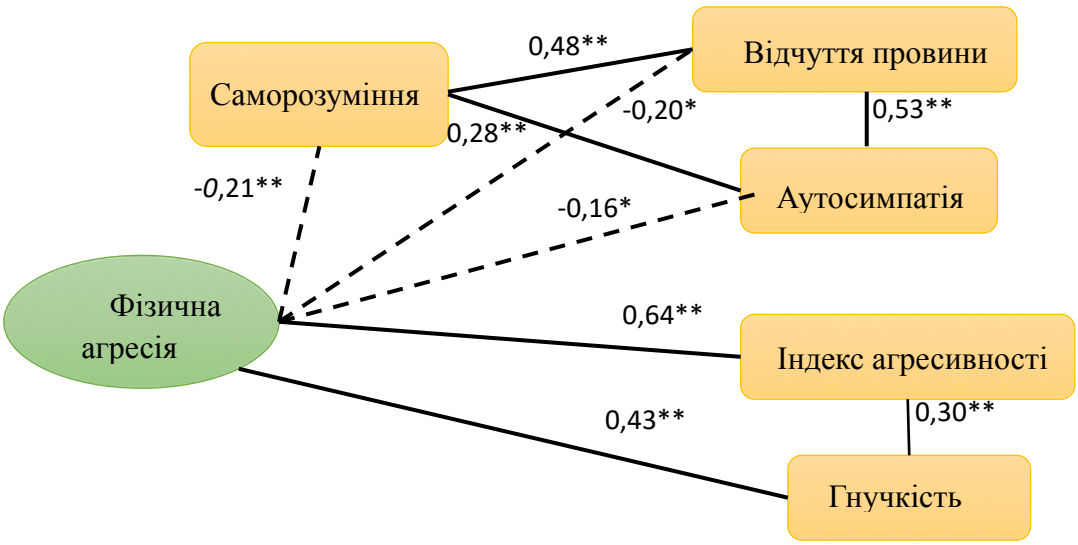


Рис. 2.3. Кореляційні взаємозв'язки між фізичною агресією, індексом агресивності та показниками самоактуалізації особистості ($p<0,05^*$; $p<0,01^{**}$)

Зокрема, саморозуміння та відчуття провини можуть розглядатися як компоненти морального саморегулювання [85]. Саморозуміння, як здатність до інтроспекції та усвідомлення своїх мотивів, дозволяє ідентифікувати джерела агресивних імпульсів. У поєднанні з відчуттям провини, яке є емоційною реакцією на усвідомлення шкоди, завданої іншим, ці механізми стають потужним стримувальним фактором, що перешкоджає фізичним проявам агресії.

Крім того, аутосимпатія (самоприйняття) сприяє формуванню психологічної стійкості та позитивної самооцінки. За концепцією К. Нефф [168], самоприйняття знижує залежність від зовнішнього схвалення та потребу в агресії як інструменті самоствердження. Особистість, що приймає себе, менше схильна до проявів агресії, оскільки її внутрішня стійкість забезпечує достатній рівень самоповаги без необхідності домінувати над іншими.

Варто зазначити, що почуття провини має позитивні зв'язки з саморозумінням ($r = 0,48$; при $p \leq 0,01$) та аутосимпатією ($r = 0,53$; при $p \leq 0,01$). Виявлені кореляції означають, що для респондентів здатність відчувати провину не є деструктивною, а навпаки - є показником високого рівня саморефлексії (саморозуміння) та самоприйняття (аутосимпатія). У цьому контексті, позитивний зв'язок між почуттям провини, саморозумінням та

аутосимпатією може бути інтерпретований як показник зрілого функціонування психіки. Замість того, щоб бути деструктивним, почуття провини виступає як адаптивний механізм, що сприяє конструктивній саморефлексії та корекції поведінки без руйнування базового самоприйняття.

Згідно з концепціями Р. Баумайстера [93], провина є емоцією, яка виникає внаслідок усвідомлення шкоди, завданої іншим, і її основна функція - стимулювати просоціальну поведінку. У даному випадку, емоція є маркером розвиненої внутрішньої зрілості, яка дозволяє індивіду інтегрувати негативний досвід (відчуття провини) в цілісну структуру «Я», не вдаючись до деструктивних захисних механізмів, як-от заперечення чи раціоналізація.

Таким чином, почуття провини є не лише індикатором моральної відповідальності, а й каталізатором для самоактуалізації, що підсилює саморозуміння та підтримує позитивне ставлення до себе.

Водночас, саморозуміння також позитивно корелює з аутосимпатією ($r = 0,27$; $p \leq 0,01$). Зв'язок підтверджує, що чим краще людина розуміє себе - свої сильні та слабкі сторони, мотиви та емоції - тим більше вона схильна приймати себе такою, якою є. Отже, саморозуміння є важливим елементом для розвитку самоприйняття.

Аналіз кореляційних зв'язків, представлений на рис. 2.4, розкриває складні та неочевидні взаємозв'язки між вербальною агресією, роздратованістю та прагненням до творчості.

Зокрема, вербальна агресія має негативні взаємозв’язки з роздратованістю ($r = –0,23$; $p \leq 0,01$) та прагненням до творчості ($r = –0,20$; $p \leq 0,05$). Негативна кореляція означає, що високі показники вербальної агресії пов’язані зі зниженням як загального рівня роздратованості, так і прагнення до творчості. Аналіз виявлених кореляцій дозволяє інтерпретувати вербальну агресію як захисний, розрядний механізм. Для досліджуваної групи вона, ймовірно, слугує способом катарсичного вивільнення внутрішнього емоційного напруження. Подібний механізм, описаний у психоаналітичних концепціях, дозволяє тимчасово знизити дискомфорт, однак не вирішує першопричини фрустрації [130].

Водночас, надмірне використання вербальної агресії як засобу розрядки може призводити до пригнічення творчого потенціалу. Надмірність вербальної агресії пояснюється тим, що значна частина психоенергетичних ресурсів, які могли б бути спрямовані на конструктивну, креативну діяльність, витрачається на деструктивні вербальні прояви. Таким чином, вербальна агресія та творчість виступають як конкуруючі канали для сублімації емоційної напруги, де перший є менш адаптивним і перешкоджає розвитку особистості.

Водночас, роздратованість позитивно корелює з прагненням до творчості ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$). Зв'язок є особливо цікавим, адже він свідчить, що для цих респондентів роздратованість не є виключно негативним станом. Навпаки, вона може виступати як мобілізуючий фактор, що стимулює пошук нестандартних рішень та творче самовираження.

Крім того, роздратованість негативно пов'язана з індексом агресивності ($r = –0,20$; $p \leq 0,05$). Кореляція поясняється тим, що висока роздратованість, яка не отримує вираження у відкритих формах агресії, спрямовується в конструктивне русло - у творчість, замість того, щоб формувати загальний агресивний профіль особистості.

Вербальна агресія також має позитивні кореляції з індексом агресивності ($r = 0,50$; при $p \leq 0,01$) та опосередкованою агресією ($r = 0,20$; при $p \leq 0,05$). Отже, чим більше людина схильна до словесних образ та погроз, тим вищий її загальний рівень агресивності і тим більше вона схильна до непрямих форм агресії, таких як плітки чи інтриги. Опосередкована агресія також зв’язана позитивно з індексом агресивності ($r = 0,61$; при $p \leq 0,01$). Негативізм зв’язаний негативно з опосередкованою агресією ($r = –0,18$; при $p \leq 0,05$) та позитивно – з спонтанністю ($r = –0,50$; при $p \leq 0,01$). Наведена кореляція свідчить, що в досліджуваній групі спонтанність не завжди набуває адаптивних, соціально схвалюваних форм. Натомість, вона може проявлятися через поведінку, що сприймається як негативна або деструктивна, а саме - негативізм.

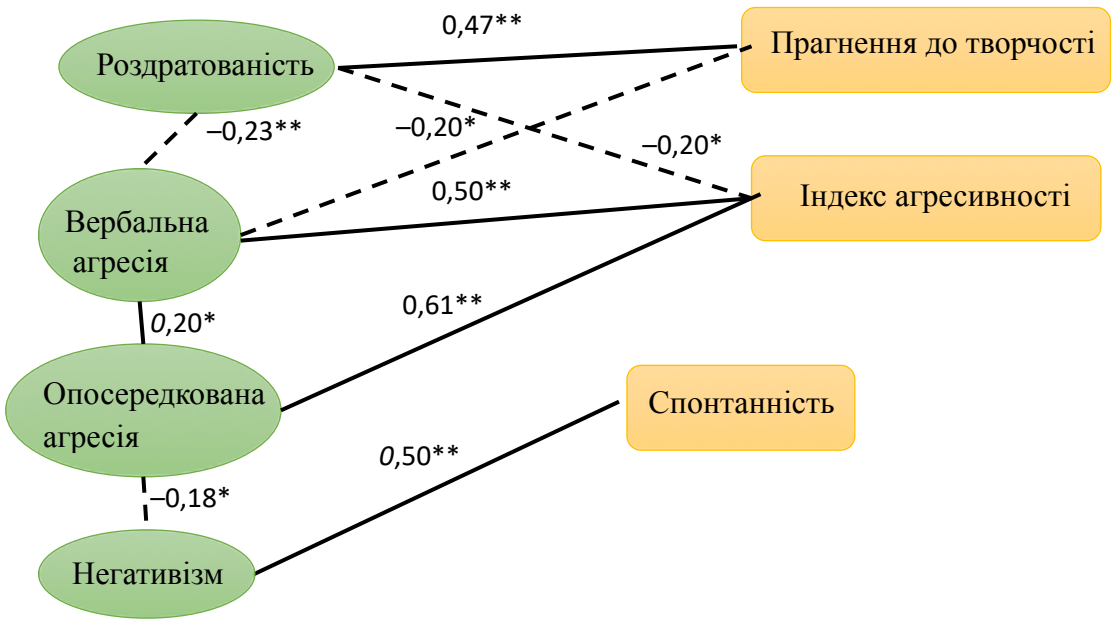


Рис. 2.4. Кореляційні взаємозв'язки між схильністю особи до агресивної поведінки, індексом агресивності та показниками самоактуалізації особистості ($p<0,05$*; $p<0,01$**)

Феномен можна розглядати як компенсаторний механізм, де негативізм (пасивний опір, демонстративна непокора) стає одним із небагатьох доступних способів вираження внутрішньої свободи та індивідуальної волі, які були обмежені в процесі соціалізації (напр., через інтерналізовані патерни конформізму). Замість того, щоб бути пригніченою повністю, спонтанність трансформується в захисний опір, що узгоджується з концепціями про амбівалентність у розвитку особистості, де прагнення до автономії та самовираження може виявлятися через девіантну поведінку в умовах, що не сприяють здоровому саморозкриттю [124].

Як видно на рис. 2.5, погляд на природу людини має позитивні зв'язки з підозрілістю ($r = 0,55$; при $p \leq 0,01$) та індексом ворожості ($r = 0,46$; при $p \leq 0,01$). Індекс ворожості є узагальненим показником, який відображає когнітивний та афективний компонент агресивної поведінки особистості. Він формується на основі шкал опитувальника Басса-Даркі, зокрема, підозрілості та образи. Індекс ворожості характеризує непряму, приховану та емоційно забарвлену схильність до негативних оцінок, недовіри та захисної реакції, на відміну від відкритої, фізичної агресії.

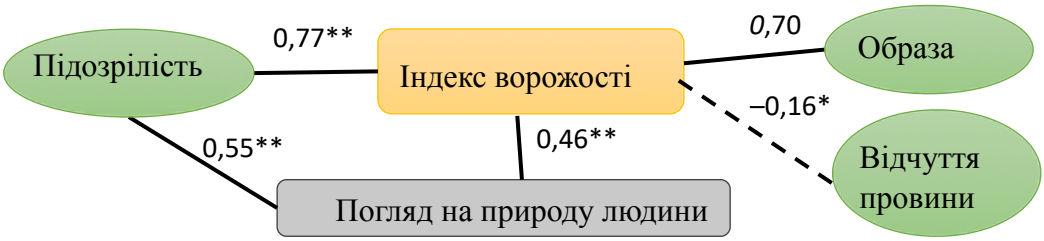


Рис. 2.5. Кореляційні взаємозв’язки між схильністю особи до агресивної поведінки, індексом ворожості та поглядом на природу людини як показником самоактуалізації особистості (p<0,05*; p<0,01**)

Отже, віра в силу людини збільшується з збільшенням показників ворожості та підозрілості.

Дана кореляція може бути пояснена через призму складних психологічних захисних механізмів, що виникли внаслідок травматичного досвіду. Замість прямого відображення об'єктивної реальності, виявлений зв'язок є проявом так званого розщеплення, коли позитивні та негативні аспекти сприйняття себе та інших не інтегруються в цілісний образ, а співіснують паралельно [149].

У цьому контексті, віра в «доброту» інших (погляд на природу людини) може функціонувати як форма ідеалізації – захисного механізму, що допомагає зберегти позитивну внутрішню репрезентацію світу. Проте, ця ідеалізація є крихкою і не інтегрованою з реальним досвідом. Як наслідок, вона співіснує з високим рівнем підозрілості та ворожості, що виступають як механізми захисту від повторного розчарування та емоційного болю [126].

Таким чином, у досліджуваній групі віра у фундаментальну доброту людства не є маркером високого рівня довіри, а, скоріше, відображає патологічний механізм адаптації, що дозволяє підтримувати позитивний образ світу, але при цьому зберігати емоційну дистанцію та недовіру, що є основою ворожого ставлення. Встановлений кореляційний зв'язок дозволяє стверджувати, що механізм розщеплення (ідеалізація/знецінення) виступає окремим психологічним чинником, що підтримує агресію.

При чому індекс ворожості корелює позитивно з підозрілістю ($r = 0,77$; при $p \leq 0,01$), образою ($r = 0,77$; при $p \leq 0,01$). Також виявлено слабку

зворотною кореляцію індекс ворожості та відчуття провини ($r = – 0,16$; при $p \leq 0,05$).

Проведений інтегративний аналіз емпіричних даних чітко засвідчує, що зв'язок між високим рівнем фрустрації та агресією у досліджуваній когорті є непрямим і трансформованим. Виявлена стійка тенденція до фрустрації (понад 82% мають середній/високий рівень) у поєднанні з високою емоційною напругою (35,4% тривожності) є першопричиною активації агресивних паттернів. Проте, замість прямого фізичного вираження, агресивні імпульси трансформуються у соціально більш прийнятні, але не менш деструктивні форми: домінує непряма (27,2%) та вербальна (26,6%) агресія, що відображає перенаправлення фрустраційної енергії у словесні атаки, плітки та негативізм. При цьому вербальна агресія функціонує як захисний, катарсичний механізм, що тимчасово знижує емоційне напруження, але демонструє негативний зв'язок із творчим потенціалом ($r=–0,20$), вказуючи на його обмежувальну дію на самоактуалізацію.

Складність зв'язку підкреслюється функціонуванням внутрішніх регуляторних механізмів: фізична агресія негативно корелює із саморозумінням ($r=–0,21$) та відчуттям провини ($r=–0,20$), що свідчить про усвідомлену стриманість деструктивних імпульсів завдяки розвиненій внутрішній рефлексії та моральній відповідальності. Водночас, джерелом фрустрації є глибинний ціннісний конфлікт, про що свідчить позитивна кореляція фрустрації з цінностями ($r=0,42$), що відображає незадоволення, викликане розбіжністю між високими внутрішніми пріоритетами та ворожою життєвою реальністю.

Цей внутрішній конфлікт підтримується неадаптивним профілем реагування на фрустрацію (С, Розенцвейг), де домінує домінування перешкоди (OD) з екстрапунітивною спрямованістю, що безпосередньо формує ворожість та обмежує конструктивний пошук рішень. Як наслідок, низький Загальний індекс соціальної адаптації (GCR = 35,1%) підтверджує, що цей дезадаптивний цикл фрустрація → прихована агресія ускладнює ефективну взаємодію із соціальним середовищем, перетворюючи внутрішній конфлікт на хронічне психоемоційне напруження та стійку ворожість.

Окремим завданням аналізу було виявлення ресурсних чинників, здатних трансформувати деструктивну енергію. Результати кореляційного аналізу (методика САМОАЛ) дозволили ідентифікувати дві ключові змінні, що діють як протекторні чинники (фактори захисту):

1. Потреба у пізнанні. Виступає як когнітивний чинник, що дозволяє сублімувати напругу в самоаналіз.

2. Товариськість (контактність). Діє як соціальний чинник, що знижує рівень ізоляції.

На основі виділених чинників формулюються ключові завдання для програми корекції. Стратегія роботи полягатиме у активації ресурсних чинників (пізнання та товариськості) для нівелювання дії деструктивних чинників (ригідності, тривожності, образи), що дозволить перевести енергію з захисної агресії у русло самоактуалізації.

Висновки до розділу 2

Визначення психологічних особливостей взаємозв'язку фрустрації та агресії реалізовано через чотириетапний комплексний діагностичний цикл. На першому етапі за допомогою авторського «Експрес-опитувальника» та тесту Г. Айзенка верифіковано рівень фрустраційної напруги та супутні емоційні стани (тривожність, ригідність). Другий етап присвячено аналізу профілю та вектора агресивних реакцій із використанням тесту С. Розенцвейга та опитувальника Басса-Даркі. Третій етап спрямований на оцінку ресурсів самоактуалізації (опитувальник САМОАЛ) як внутрішніх детермінант подолання деструктивних проявів. Завершальний етап передбачає системний математико-статистичний аналіз для виявлення закономірних зв'язків між агресивністю та ресурсним потенціалом особистості.

Результати проведеного дослідження дозволили перейти від простого опису ознак агресії до розкриття її внутрішніх причин та закономірностей у представників вікової групи 33–52 роки. Завдяки емпіричному підтвердженню теорети-

чної моделі вдалося не лише зафіксувати наявність деструктивної поведінки, а й ідентифікувати систему психологічних чинників, що її зумовлюють.

Провідним чинником дестабілізації особистості визначено недостатній розвиток навичок саморегуляції (78,5%) та неможливість реалізувати свій потенціал (72,8%). Це створює постійну готовність до агресивного реагування, а висока тривожність додатково знижує стійкість особистості до повсякденних стресів.

Встановлено, що агресія в цій групі частіше проявляється не фізично, а на рівні мислення та емоцій. Основними внутрішніми чинниками є підозрілість та образа. Через соціальні обмеження фізична агресія стримується, тому основними способами розрядки напруги стають словесні конфлікти та негативізм.

Виявлено, що поєднання психологічної ригідності (39,9%) та схильності звинувачувати зовнішні обставини заважає особистості знаходити конструктивні виходи з конфліктів. Людина «зациклюється» на самій перешкоді, замість того щоб шукати шляхи її подолання.

Водночас ідентифіковано внутрішні «запобіжники» та ресурси для розвитку. Здатність до саморозуміння, допитливість та навички спілкування допомагають спрямувати агресивну енергію у творчість або корисну діяльність. Узагальнені емпіричні результати та встановлені кореляційні залежності слугують фактологічним фундаментом для розробки й подальшої апробації авторської психокорекційної програми.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ ФРУСТРУЮЧОЮ ОСОБИСТІСТЮ

3.1. Методологічні засади розробки програми психокорекції агресії у фруструючої особистості

У межах даного розділу здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених, присвячених проблемі корекції деструктивних емоційних станів та поведінки. Підґрунтям для розробки програми стали напрацювання таких дослідників, як Р. Новако, А. Гольдштейн, Д. Гоулмен, Т. Яценко, К. Вонг, А. Бандура, К. Андерсон, Б. Бушман та ін. Їх підходи до розуміння природи агресії, фрустрації та засобів саморегуляції дозволили сформувати інтегративну модель психокорекційного впливу.

Розробка ефективних стратегій подолання агресії як загальнопсихологічного феномену дедалі частіше базується на інтегративному підході, що відповідає його багатофакторній природі та поєднує когнітивні, афективні й поведінкові методи. Показовим прикладом такої мультимодальності є програма Р. Новако, яка забезпечує системний вплив на особистість: від реструктуризації мислення до управління фізіологічним збудженням.

Когнітивно-поведінковий та регулятивний фундамент є наріжним каменем у корекції агресивної поведінки, оскільки він забезпечує прямий вплив на дисфункціональні когнітивні схеми та емоційну реактивність особистості. Центральною імплементацією цього підходу є програма «Контроль агресії» («Anger Control») Р. Новако [171], де гнів розглядається як результат складної взаємодії між ситуаційними факторами, когнітивними процесами (оцінками, переконаннями) та фізіологічним збудженням. Ключовим моментом є роль оцінки: те, як людина інтерпретує певну ситуацію, значною мірою визначає її емоційну реакцію. Гнів виникає тоді, коли ситуація сприймається як загрозлива, несправедлива або така, що порушує права особистості. Оскільки фізіологічне

збудження може посилювати агресивні імпульси, важливим компонентом програми є регулювання збудження за допомогою таких технік, як глибоке дихання, розслаблення та тайм-аути. У програмі Р. Новако також наголошується на важливості поведінкових стратегій, включаючи розвиток навичок асертивної комунікації та розв'язання конфліктів. Додатково, у межах програми застосовано метод експозиції, де людина поступово стикається з гнів-провокуючими ситуаціями в контрольованих умовах, щоб зменшити емоційну реактивність та навчитися ефективним стратегіям подолання.

Етапи програми «Контроль гніву» включають:

1. Усвідомлення та ідентифікація тригерів гніву та фрустрації, а також оцінка інтенсивності фізіологічної реакції.
2. Когнітивна підготовка та переоцінка, де клієнт навчається замінювати ворожі думки на більш адаптивні.
3. Навчання самоінструкціям та внутрішньому діалогу для контролю над емоціями в провокуючих ситуаціях.
4. Навчання управлінню фізіологічним збудженням через релаксаційні техніки.
5. Поведінкове відпрацювання навичок у рольових іграх з поступовим зростанням рівня стресу .

Емпіричні дослідження підтверджують, що тренінг Р. Новако є високоефективним для зниження рівня гніву та зменшення частоти агресивних проявів у різних популяціях [115].

«Тренінг заміщення агресії» (ТЗА), розроблений А. Гольдштейном [134] пропонує когнітивно-поведінкову модель та програму тренінгу управління гнівом, яка ґрунтується на дещо інших постулатах. В основу програми покладено трьохкомпонентну структуру, спрямовану на розвиток соціальних навичок, ефективний контроль над гнівом та підвищення рівня морального мислення.

Тренінг соціальних навичок, спрямований на розвиток конструктивних поведінкових альтернатив агресії. Учасників навчають специфічним,

просоціальним навичкам, як-от: розуміння почуттів інших, висловлювання скарги та надання допомоги.

Тренінг контролю гніву вчить учасників розпізнавати внутрішні та зовнішні тригери гніву, усвідомлювати фізіологічне збудження (наприклад, прискорене серцебиття, напруга) та використовувати когнітивні самоінструкції (внутрішній діалог) для деескалації.

Проте варто зауважити, що попри успішність таких інтегративних моделей у роботі з агресією загалом, у сфері корекції агресії саме у фруструючої особистості досі домінують мономодальні підходи. Останні здебільшого зосереджуються на окремих аспектах явища, не враховуючи складну діалектику заблокованих потреб та емоційної реактивності, що створює наукову необхідність адаптації цілісних, багатовимірних моделей саме для цієї категорії осіб.

Тренінг морального мислення спрямований на підвищення рівня морального мислення та емпатії, використовуючи принципи, викладені у роботах Л. Кольберга [151]. У цій книзі він детально описує три рівні та шість стадій морального розвитку, на яких ґрунтується тренінг. Мета тренінгу – стимулювати перехід особистості до вищих стадій морального судження, де вчинки оцінюються не лише за наслідками (преконвенційний рівень), а й з позиції універсальних етичних принципів та ідеї справедливості.

Додатковим інструментом для регуляції афективних станів є практики усвідомленості. Результати провадження програми «Регуляція гніву на основі майндфулнес» («Mindfulness-Based Anger Regulation») [200] емпірично довели, що ці практики ефективно знижують рівень гніву та агресії. Основний засіб полягає у розвитку емоційної дистанції та безоціночного спостереження за власними переживаннями. Емоційна дистанція дозволяє розірвати ланцюг, де фрустрація автоматично переростає в імпульсивний гнів, замінюючи автоматичну реакцію на усвідомлену паузу та вибір адаптивної відповіді.

Згідно з моделями Д. Гоулмена та Р. Бар-Она, емоційний інтелект (EI) виступає базовим регулятором деструктивних станів, що виникають на тлі фрустрації. Регулятивна функція EI дозволяє особистості свідомо знижувати

афективну напругу, переводячи неконтрольовану агресію у конструктивні стратегії подолання стресу. Для фруструючої особистості, схильної до емоційних вибухів, розвиток саморегуляції є критичним фактором формування психологічної стійкості та добробуту [135; 91]).

Розвиток компонентів ЕІ, зокрема емпатії та комунікативної гнучкості, мінімізує потребу в агресії як формі реагування. Здатність до співпереживання та розуміння позиції іншого дозволяє вирішувати конфлікти в конструктивному руслі, знижуючи внутрішню напругу. У підсумку, високий рівень ЕІ активізує адаптивний потенціал дорослої особистості, створюючи бар'єр для виникнення нових фруструючих чинників через ефективне управління міжособистісною взаємодією [37, 54].

Соціально-психологічний та системний напрям зосереджений на корекції соціальних навичок, міжособистісній взаємодії та системному впливі на агресивний цикл, ключовими елементами якого є багатокомпонентні тренінги та групова динаміка. Значний внесок у розвиток групових корекційних технік зроблено вітчизняною школою через метод глибинної психокорекції (ГПК). ГПК, що ґрунтується на активному соціально-психологічному навчанні, ефективно використовує групову динаміку та елементи психодрами для відпрацювання комунікативних навичок у безпечному середовищі. Т. Яценко [75] розглядає соціально-психологічний тренінг як метод психологічного впливу, що сприяє особистісному розвитку та покращенню соціальної адаптації. Для підвищення ефективності тренінгових заходів, спрямованих на корекцію агресивної поведінки у дошкільнят, було розроблено комплексну програму, що включає три ключові складові: афективна, когнітивна та поведінкова. Афективна складова базується на принципі корекції негативних емоційних переживань, що лежать в основі агресії, шляхом засвоєння соціально прийнятних способів вираження емоцій. Когнітивна складова спрямована на розвиток розуміння психологічних причин емоційних станів та формування самосприйняття у процесі розвитку комунікативних навичок. Поведінкова складова спрямована на формування гнучкості поведінки та здатності ефективно керувати комунікативними ситуаціями, використовуючи набуті

афективні та когнітивні навички. Такий підхід, завдяки своїй глибинності, сприяє інструментальному задоволенню потреби в контактності без шкоди для автономії особистості [76].

Спираючись на дані, де цінності розглядаються як стійке переконання особистості (М. Рокіч [176]), що є мотиваційним конструктом та абстрактною ціллю (Ш. Шварц [183]), що керує поведінкою, можна стверджувати, що порушення чи деформація цієї системи є критичним чинником дезадаптивної поведінки, включаючи агресію. В цьому аспекті аксіологічно орієнтована психологічна допомога спрямована на відновлення або формування нової, екологічної та морально гармонійної системи цінностей, що слугує внутрішнім регулятором поведінки. Переведення соціально значущих цінностей (мир, сім'я, гідність) на рівень індивідуальної реальності та ціннісних пріоритетів особистості забезпечує саморегуляцію та надає його діяльності нормативно-рольовий і особистісно-смисловий рівень. Таким чином змінюються деструктивні, агресивні реакції на фрустрацію конструктивною самоактуалізацією та самоутвердженням, що корелює із «справжніми» потребами особистості (Ф. Ніцше [170]).

Емпіричні дослідження підтверджують важливість цього напрямку, оскільки встановлено, що цінності тісно корелюють зі схильністю до фрустрації та агресії. Зокрема, відсутність або деформація внутрішньої цінності (І. Кант [148]), синонім «особистості» та ціннісного ставлення до власного морального та фізичного вдосконалення (Г. Лейбніц [158]) призводить до підвищеної вразливості до стресу. Таким чином, аксіологічний підхід забезпечує системний переклад деструктивної енергії, спричиненої фрустрацією, у духовну активність особистості та ціннісно-мотивовану діяльність. Метою психологічної допомоги є досягнення не лише вирішення проблем, а й аксіологічно орієнтованого розвитку особистості через розкриття її персонального потенціалу, що є необхідною умовою для стабілізації емоційної сфери та подолання агресивних проявів у складних життєвих обставинах [9].

Вітчизняні наукові розробки підтверджують ефективність комплексного підходу до корекції фрустрації та агресії, зосередженого на конструктивному

перенаправленні деструктивної енергії та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Ключова умова подолання агресії, спричиненої фрустрацією, є сублімація – переорієнтація напруги в соціально прийнятну та цілеспрямовану активність, що підтверджено у різних сферах. Дослідження О. Столярчук [66], що стосуються корекції професійної фрустрованості, акцентують на необхідності розвитку цілепокладання та рефлексії, що дозволяє фахівцям перенаправляти агресивні імпульси у конструктивну діяльність (досягнення цілей), задовольняючи фруструючу потребу соціально прийнятним способом.

У межах досліджень І. Булах та С. Інківної волонтерство розглядається як інструмент конструктивної сублімації фрустраційної напруги у соціально значущу діяльність. Завдяки реалізації альтруїстичних і гуманістичних цінностей, особистість трансформує потенційну агресію у просоціальну активність, що мінімізує відчуття соціального відчуження. У цьому контексті висока моральна мотивація стає ціннісним фундаментом психологічної резильєнтності, що запобігає емоційному вигоранню та виступає дієвим запобіжником деструктивної поведінки в умовах кризи.

Дослідження І. Пєтухової та М. Заушнікової [51], стосуються корекції тривоги як генералізованого афективного стану, який виникає в умовах військової та соціальної невизначеності та фрустрації. Метою розробленої ними програми, що включає психоедукаційний компонент та протокол саморегуляції «Чотири стихії», є відновлення життєвої безперервності (когнітивної, соціальної, емоційної) та формування навичок саморегуляції (дихальні, тілесні практики).

Суть цього підходу полягає у переорієнтації деструктивної афективної напруги (тривожних імпульсів) у конструктивну діяльність (наполегливість, цілеспрямованість) шляхом перебудови когнітивних патернів (із застосуванням КПТ-технік). Такий засіб дозволяє особі знизити рівень фруструючої тривоги адаптивним та соціально прийнятним способом.

Загальна модель агресії не є терапевтичною моделлю, але є методологічною рамкою для створення комплексної корекційної програми та індивідуалізованих планів втручання, які охоплюють ситуаційні, внутрішні та

особистісні змінні, забезпечуючи системний вплив на всі ланки агресивного циклу [80]. Програма корекції агресії, структурована за ЗМА, розпочинається з Ситуаційних змінних, де головна мета – зниження впливу або частоти фрустраторів та провокаційних стимулів. Даний етап спрямований на профілактику агресії, мінімізуючи початкову активацію агресивного циклу, і навчає індивіда та його оточення ідентифікувати власні тригери.

Наступною критичною точкою втручання є внутрішні стани (афект, когніції, збудження), де програма працює над зміною суб'єктивної оцінки фрустрації та управлінням гнівом. Зміна досягається через когнітивну реструктуризацію, яка навчає переоцінювати фрустрацію (наприклад, замінювати ворожу атрибуцію намірів на альтернативні пояснення), тим самим зменшуючи інтенсивність гніву. Одночасно застосовуються техніки управління афектом для зниження фізіологічного збудження, оскільки висока активація посилює агресію (теорія Зільмана [203]). Індивід навчається розпізнавати ранні ознаки збудження та негайно застосовувати техніки самозаспокоєння. Елементи моделювання включаються через навчання самоінструкціям та внутрішньому діалогу, які замінюють імпульсивні думки на конструктивні команди, допомагаючи інтерналізувати нові, неагресивні моделі.

Завершальний, але найважливіший блок, фокусується на особистісних змінних (стійкі риси), маючи на меті формування адаптивних неагресивних стратегій подолання та просоціальних установок. Спочатку відбувається автоматична оцінка – швидка, імпульсивна реакція, що базується на первинно активованих внутрішніх станах. Якщо індивід має достатні когнітивні ресурси та мотивацію, може відбутися контрольована переоцінка – глибокий аналіз ситуації, наслідків та пошук альтернативних, неагресивних стратегій. Замість агресії як примусу, індивід вчиться використовувати комунікацію та переговори для усунення перешкод і досягнення соціальних цілей [191].

Таким чином, використання ЗМА забезпечує мультимодальність корекційної програми, що руйнує цикл агресії на трьох рівнях, гарантуючи не лише пригнічення симптомів, але й довгострокову стійкість до агресії завдяки

зміні стійких рис особистості, набуттю навичок самоконтролю та здатності свідомо обирати неагресивні реакції.

Загальна модель агресії, попри свою структурну довершеність, виконує функцію навігаційної мапи, а не універсального терапевтичного інструменту. Вона маркує мішені втручання – ситуативні тригери, афективні стани, особистісні риси – проте не забезпечує засобу їх комплексної корекції в межах однієї парадигми. Спроба обмежитися монопідходом у роботі з фруструючою особистістю неминуче призводить до фрагментарності результату

Застосування виключно когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), наприклад, дозволяє ефективно реструктурувати ірраціональні переконання та когнітивні викривлення, однак часто залишає поза увагою соматичний компонент агресії – соматичне напруження та вегетативне збудження. Тіло продовжує реагувати на тригер спазмом навіть за умови зміни ментальної оцінки ситуації.

Аналогічно, ізольований біхевіоральний тренінг формує зовнішню поведінкову компетентність, не торкаючись глибинного екзистенційного конфлікту та ціннісних дефіцитів, що живлять фрустрацію. Глибинна ж психокорекція, опрацьовуючи несвідомий матеріал, може ігнорувати необхідність вироблення конкретних інструментальних алгоритмів дії «тут і тепер».

Відтак, подолання полідетермінованого феномену агресії вимагає відмови від методологічного пуризму на користь мультимодальної стратегії. Необхідна синергія технік, що синхронно впливають на когнітивний (смисл), емоційно-тілесний (енергія) та поведінковий (дія) рівні функціонування особистості, заповнюючи «сліпі зони» кожного окремого підходу.

Концептуальна структура програми базується на принципі поетапності психокорекційного впливу, що реалізується через тріаду взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, ціннісно-орієнтованого та поведінкового. Логіка втручання розгортається від зміни сприйняття до формування нових смислів і, зрештою, до закріплення нових дій.

1. Когнітивна складова (етап усвідомлення). Первинною мішенню впливу виступають механізми сприйняття та оцінки. Робота спрямована на деконструкцію ірраціональних переконань та подолання ворожої атрибуції намірів. Суб'єкт навчається відокремлювати реальний факт фрустрації від його суб'єктивної, викривленої інтерпретації, що дозволяє знизити інтенсивність первинного афекту гніву.

2. На цьому рівні відбувається інтеріорізація етичних орієнтирів, за якої агресія як інструмент самоствердження знецінюється через актуалізацію вищих екзистенційних потреб у творчості та автономії. Важливим чинником нівелювання деструктивності є рефлексивне розуміння коренів власної агресії – усвідомлення механізмів научіння та природи фрустрації, що позбавляє ці імпульси їхньої стихійної сили. Завдяки формуванню стійкого «морального фільтра» особистість блокує агресивні прояви не через страх покарання, відчуття безсилля чи неспроможність діяти, а через невідповідність таких дій внутрішньому ідеалу «Я».

3. Поведінкова складова (етап дії та саморегуляції). Завершальний етап забезпечує інструментальне озброєння особистості. Він передбачає тренінг навичок саморегуляції (управління диханням, м'язова релаксація) та засвоєння алгоритмів асертивної поведінки. На цьому рівні когнітивні інсайти та ціннісні установки трансформуються у конкретні поведінкові патерни, що дозволяють екологічно реагувати на стресори «тут і тепер».

Специфічні та прикладні розробки в корекції агресії передбачають адаптацію технік до конкретних контекстів і засобів, особливо коли агресія є наслідком тривалої фрустрації. Даний напрям фокусується на роботі з першопричиною – фруструючою потребою – а не лише з агресивною поведінкою. Корекція наслідків фрустрації включає програми, спрямовані на роботу з конкретними джерелами фрустрації, що опосередковано знижує агресивні прояви.

Проведений емпіричний аналіз фрустраційних та агресивних патернів у досліджуваній вибірці виявив дезадаптивний профіль особистісного функціонування, що створює наукову необхідність розробки цілеспрямованої та

інтегративної психокорекційної програми. Виявлені кореляційні зв'язки та статистичні показники стали основою для визначення мети, завдань та змістового наповнення програми.

Метою програми є створення психологічних умов для подолання агресивної поведінки та зниження рівня фрустрації шляхом розвитку внутрішніх ресурсів особистості, навичок саморегуляції та трансформації деструктивної енергії у конструктивну діяльність.

На основі визначеної мети та аналізу емпіричних даних сформульовано наступні завдання психокорекційної програми:

1. Діагностичне – ідентифікація індивідуальних тригерів фрустрації та агресії, усвідомлення учасниками власних дезадаптивних патернів реагування.

2. Когнітивне – реструктуризація ірраціональних переконань та установок, що провокують агресію; зниження рівня ворожості та підозрілості через когнітивну переоцінку ситуацій.

3. Емоційно-регулятивне – розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення фрустраційної толерантності та зниження фізіологічного збудження за допомогою технік релаксації та майндфулнес.

4. Поведінкове – формування навичок асертивної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів; заміна вербальної та непрямої агресії на просоціальні моделі взаємодії.

5. Трансформаційне – спрямування енергії роздратованості та невдоволення на самоактуалізацію та творчу діяльність (сублімація); відновлення цілісності «Я» та розвиток автономності.

На основі емпіричного аналізу дезадаптивного профілю дорослих респондентів розроблено інтегративну програму, де вибір методів зумовлений специфічними діагностичними викликами та потребою в системному впливі на особистість. Фундаментальним блоком програми є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що зумовлено зафіксованим високим рівнем фрустрації у 82,3% осіб, їхньою когнітивною ригідністю та фіксацією на перешкодах (GCR – 35,1%). Оскільки домінуючу позицію (78,5%) займає дисфункція саморегуляції, що виражається у нездатності екологічно проживати емоційну напругу та

частих спалахів гніву, цей напрям доповнюється методами емоційного менеджменту. Робота спрямована на оскарження ірраціональних переконань і реструктуризацію фрустраційних подій, що дозволяє підвищити фрустраційну толерантність, сформувати навички самовладання та створити когнітивну готовність до змін.

Для подолання високого рівня дисоціації та внутрішнього конфлікту, що проявляються через відчуження від тілесних переживань [195], до структури програми включено техніки тілесно-орієнтованої психотерапії. Використання методів «заземлення» [159], біоенергетичних вправ [162] та соматичного переживання дозволяє безпечно вивільнити пригнічену агресію, яка часто акумулюється у вигляді соматичної напруги, та відновити психосоматичну цілісність особистості [174].

З огляду на низький соціальний індекс та високу ворожість респондентів [106], імплементується комунікативний модуль. Він включає навчання асертивній поведінці [78], техніку «Я-повідомлень» [136] та розвиток емоційного інтелекту [15]. Такі інтервенції дозволяють не лише ідентифікувати причини гніву, а й сформувати систему соціальної підтримки, яка виступає буфером проти стресу [108] та запобігає емоційному вигоранню - критичному предиктору агресивної поведінки.

Екзистенційна напруга та самоактуалізаційна фрустрованість, виявлена у 72,8% вибірки, обумовлюють необхідність застосування гуманістичних методів корекції. Відповідно до концепції А. Маслоу, агресивна енергія переосмислюється як потужна рушійна сила особистісного розвитку. Це відбувається не лише через актуалізацію потреб у творчості та автономії, а й через свідоме становлення життєвої мети та формування чітких цілей, що дозволяє структурувати хаотичні деструктивні імпульси та перетворити їх на конструктивні копінг-засоби. Такий підхід забезпечує перехід від реактивної агресії до проактивної діяльності, спрямованої на самоздійснення.

Важливим вектором корекції є блок сублімації, що базується на виявленій позитивній кореляції роздратованості з прагненням до творчості ($r=0,47$). Оскільки цей ресурс часто пригнічується деструктивною вербальною агресією

(r=−0,23), програма передбачає перенаправлення психоенергії через цілепокладання та розвиток саморозуміння. Спираючись на теорію соціального научіння А. Бандури [85], розвиток аутосимпатії та морального саморегулювання стає ключовим внутрішнім механізмом стримування фізичної агресії.

Методологічна структура програми базується на принципі конверсії деструктивної енергії у продуктивну активність через роботу з ключовими чинниками, ідентифікованими у попередньому етапі дослідження. Цільовим об'єктом впливу визначено не симптом агресії, а триаду детермінант: чинник дефіциту саморегуляції, чинник блокованої самоактуалізації та чинник результативності зусиль.

Програма не ставить за мету механічну нейтралізацію цих чинників. Завдання полягає у формуванні метакогнітивної навички: навчити фруструючу особистість розпізнавати дію конкретного чинника в моменті, диференціювати його природу та свідомо перенаправляти вивільнену енергію на досягнення мети. Реалізація цього підходу здійснюється через три стратегічні вектори:

1. Робота з чинником саморегуляції. Мета – перехід від автоматичного афективного реагування до усвідомленого управління станом. Учасник вчиться ідентифікувати фізіологічні маркери втрати контролю та трансформувати напругу в зосередженість, використовуючи її як паливо для вирішення проблеми, а не для конфлікту.

2. Робота з чинником самоактуалізаційної фрустрованості. Мета – розблокування екзистенційних потреб. Агресія, що виникає як реакція на нереалізованість, перекваліфікується у мотиваційний ресурс. Енергія невдоволення собою спрямовується на творчий пошук та автономний розвиток, замінюючи зовнішню деструкцію внутрішнім зростанням.

3. Робота з чинником результативності цілеспрямованих зусиль. Метою етапу є зниження фрустраційного фону шляхом навчання алгоритмам досягнення цілей. Корекція спрямована на подолання відчуття безпорадності шляхом навчання алгоритмам досягнення результату. Енергія, що раніше

витрачалася на фіксацію на перешкоді (OD), конвертується у потребнісно-орієнтовану поведінку (NP), забезпечуючи інструментальне подолання бар'єрів.

Інтегративна робота дозволяє досягти головної мети: агресія перестає бути кінцевим пунктом поведінкових реакцій і перетворюється на потужне джерело мотивації для досягнення цілей. Трансформація можлива лише за умови, що індивід розвиває усвідомлення власних мотиваційних чинників, походження своїх поведінкових патернів та здатність розрізняти емоційні стани, що в кінцевому підсумку дає змогу ефективно спрямовувати агресивну енергію в продуктивне русло.

3.2. Програма і організація психологічних умов подолання агресії фруструючою особистістю

Ефективність психокорекційного впливу на особистість із високим рівнем фрустрації та агресії безпосередньо залежить від створення специфічного простору та організації процесу. Під «психологічними умовами подолання агресії» у даному дослідженні розуміється комплекс взаємопов'язаних зовнішніх (організаційних, соціально-психологічних) та внутрішніх (суб'єктних) чинників, які забезпечують оптимізацію психічного стану особистості, нівелювання стрес-факторів та формування готовності до поведінкових змін.

На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту виокремлено три групи психологічних умов, необхідних для реалізації корекційної програми:

1. Соціально-психологічні умови (атмосфера та взаємодія). Ключовим фактором успішної корекції визначено створення атмосфери психологічної безпеки та довіри. Оскільки фруструюча особистість часто характеризується підозрілістю та очікуванням ворожості, організація групової взаємодії має базуватися на принципах безоціночного прийняття, емпатії та конфіденційності. Принципи передбачають формування сприятливого соціально-психологічного

клімату в групі, де агресія не засуджується, а досліджується як сигнал незадоволеної потреби. Забезпечення конструктивного зворотного зв'язку від тренера та учасників дозволяє безпечно відпрацьовувати нові моделі поведінки без страху покарання чи приниження.

2. Організаційно-діяльнісні умови (сетинг та структура). Група чинників охоплює матеріально-технічне та часове забезпечення процесу. До них належать: чіткий сетинг (стабільність часу та місця проведення занять), що знижує ситуативну тривожність; обмежена кількість учасників у групі (до 12-15 осіб) для забезпечення індивідуальної уваги; наявність естетичного та безпечного простору, що сприяє релаксації. Важливою умовою є структурування діяльності: чергування когнітивних навантажень з релаксаційними техніками для запобігання втомі, яка може виступати додатковим тригером агресії.

3. Суб'єктно-особистісні умови (внутрішні ресурси). До даної групи віднесено формування мотиваційної готовності учасників до змін. Умовою ефективності є перехід від позиції «жертви обставин» до позиції активного суб'єкта самозмін. Перехід передбачає актуалізацію потреби у самопізнанні, розвиток рефлексивності (здатності аналізувати власні стани) та вольову регуляцію для виконання домашніх завдань та вправ.

Реалізація зазначених вище умов здійснюється через впровадження авторської програми психокорекційного тренінгу. Програма розроблена на основі інтегративного підходу та має на меті профілактику і корекцію агресивної поведінки з урахуванням вікових особливостей та психологічних детермінант активності дорослих осіб.

Для проведення формувального етапу експерименту здійснено відбір учасників із загальної вибірки респондентів на засадах добровільності та вмотивованості до змін. У безпосередній реалізації розробленої психокорекційної програми взяли участь 98 осіб (n=98). Зазначена група характеризувалася високим та середнім рівнем фрустрації, а також вираженою схильністю до агресивної поведінки у поєднанні з низькою соціальною адаптацією. Додатково 60 осіб обмежилися проходженням первинної

діагностики та здійснювали самостійну роботу над покращенням власного психоемоційного стану з проведенням повторного діагностичного зрізу через чотири місяці. Формування груп відбувалося з урахуванням готовності респондентів до активної психокорекційної роботи та особистісного зростання.

Організаційна архітектура процесу базувалася на гібридній моделі взаємодії. Створення єдиного закритого цифрового простору дозволило реалізувати засоби соціальної фасилітації: лекційні блоки та загальна рефлексія у макрогрупі забезпечували спільність інформаційного поля. Водночас, практичне відпрацювання навичок здійснювалося у диференційованих міні-групах, що гарантувало безпеку саморозкриття та глибину корекційного впливу, недосяжну у форматі масової роботи.

Хронологічна структуризація програми по тижнях, а не за кількістю сесій, зумовлена специфікою методології «циклічного навчання». Логіка процесу розгорталася за алгоритмом: когнітивне закладання навичок (відеозустрічі) – автономна імплементація інструментів у повсякденність – рефлексивний аналіз результатів. Обраний підхід трансформує роль психолога з директивного інструктора на фасилітатора (за К. Роджерсом), де суб’єкт самостійно здійснює корекцію власних станів під кураторським супроводом. Тривалість блоків у 2-3 тижні є необхідним часовим лагом для інтеграції нових патернів поведінки у реальне життя, виходячи за межі штучних умов тренінгового залу.

Представлена корекційна програма (див. Додаток Е), розроблена на основі інтегративного підходу, є структурованою інтервенцією, адаптованою для проходження фруструючою особистістю.

Операціоналізація програми підпорядкована логіці поетапної трансформації агресивного імпульсу. Стратегія втручання передбачає не лінійне «виправлення» поведінки, а циклічну роботу з виявленими чинниками: від діагностики та усвідомлення засобу дії чинника (наприклад, як саме блокування потреби викликає гнів) до оволодіння інструментами його опанування. Кінцевою метою кожного етапу є не придушення емоції, а інструменталізація агресивної енергії – вироблення здатності суб’єкта використовувати стан

високої мобілізації для подолання перешкод та досягнення значущих життєвих цілей. Такий підхід забезпечує перехід від реактивної позиції жертви обставин до проактивної позиції творця власної реальності.

Розрахована програма на 16 тижнів і складається з 5 блоків. Структура, підпорядкована логіці Загальної моделі агресії (ЗМА), передбачає послідовну корекцію всіх ланок агресивного циклу. Структура втручання розгортається через п’ять модулів, кожен з яких націлений на модифікацію специфічних змінних – від ситуаційних тригерів до глибинних особистісних структур.

Блок 1. Модифікація ситуаційних змінних та первинної оцінки (1-2 тижні). Функціональне призначення етапу – мінімізація впливу зовнішніх фрустраторів через зміну їх сприйняття (первинна оцінка за ЗМА). Основним завданням, окрім зниження ситуативної тривожності та формування «мотиваційного контракту», визначено проведення вхідної діагностики для фіксації вихідного рівня дезадаптації. Змістовий контент фокусується на деміфологізації агресії та ідентифікації індивідуальних тригерів. Методи та форми роботи:

1. Психоедукація (КПТ) – міні-лекції для когнітивного розуміння природи агресії та зняття стигми.

2. Групова дискусія (Гуманістичний) – вироблення правил екологічної взаємодії для створення безпечного середовища.

3. Проективна та тестова діагностика (психодіагностика) – застосування валідних методик для об’єктивізації актуального емоційного стану та профілю агресивності.

4. Мотиваційне інтерв’ю (Гуманістичний підхід) – укладання контракту на зміни, що забезпечує перехід від реактивної позиції до проактивної.

Блок 2. Корекція внутрішніх змінних – когніції (3-6 тижні). Модуль спрямований на реструктуризацію «персонологічних змінних» моделі – скриптів, схем та переконань. Етіологічний аналіз агресії здійснюється через виявлення ірраціональних настанов та ворожої атрибуції намірів. Фокус уваги зосереджено на деконструкції чинників когнітивної ригідності та викривлення сприйняття. Учасники навчаються розуміти, як саме ірраціональні установки

запускають засіб агресії, та формують навичку розрізнення реальної загрози від проекції власної підозрілості. Методи та форми роботи:

1. Картування життєвого простору (КПТ) – диференціація ситуативних та особистісних джерел напруги (техніка «Колесо балансу»).

2. Моніторинг автоматичних думок (КПТ) – ведення щоденників самоспостереження для ідентифікації когнітивних викривлень.

3. Когнітивна реструктуризація (КПТ) – трансформація ригідних установок («світ ворожий») у адаптивні схеми.

4. Наративний рефреймінг (КПТ, гіпнопрактики) – переосмислення травматичного досвіду для зниження його впливу на актуальні патерни.

Блок 3. Регуляція внутрішніх змінних – афект та збудження (7-9 тижні). Центральний етап інтервенції, сфокусований на управлінні фізіологічним збудженням та афективними станами (ЗМА). Мета – розрив автоматичного зв’язку між тригером та афективною реакцією. Робота спрямована на безпосередню корекцію чинника дефіциту саморегуляції. Мета полягає не в уникненні гніву, а в оволодінні енергією фізіологічного збудження для її подальшого перенаправлення у конструктивну дію. Методи та форми роботи:

1. Зниження фізіологічного збудження (тілесно-орієнтована терапія – ТОП) – прогресивна м’язова релаксація за Е. Джекобсоном, дихальні практики для зняття соматичної напруги та ін.

2. Розвиток позиції спостерігача (майндфулнес, ТОП) – практики усвідомленості для дистанціювання від охоплюючого афекту.

3. Когнітивний контроль імпульсивності (КПТ) – алгоритми «стоп-реакція» для збільшення часового проміжку між стимулом і відповіддю.

Блок 4. Корекція процесів оцінки та прийняття рішень (9-12 тижні). Етап базується на трансформації вторинної оцінки та виборі поведінкової стратегії. Даний етап безпосередньо працює з чинником результативності зусиль та чинником самоактуалізації. Відбувається навчання технологіям конверсії агресивної енергії, що виникає при зіткненні з перешкодою, у цілеспрямовану активність (потребнісно-орієнтовану поведінку), що забезпечує досягнення мети замість безплідного роздратування. Агресивна енергія, замість

деструктивного виходу, каналізується у засіб сублімації. Методи та форми роботи:

1. Цілепокладання (коучинг, SMART, гуманістичний) – структурування активності для зниження фрустрації невизначеності.

2. Прогнозування ризиків (КПТ) – техніка «Якщо... то...» для формування толерантності до перешкод.

3. Інструменталізація агресії (КПТ) – тренінг асертивності, де енергія роздратування конвертується у соціально прийнятну наполегливість.

Блок 5. Інтеграція та закріплення особистісних змін (13-15 тижні). Завершальний цикл забезпечує зворотний вплив результату на особистість (Feedback loop у ЗМА), інтерналізуючи набуті навички як стійкі риси характеру. Методи та форми роботи:

1. Екологічна перевірка (самоменеджмент) – розробка індивідуальних планів впровадження навичок.

2. Профілактика рецидивів (КПТ) – ідентифікація тригерних зон та алгоритмізація дій у кризових станах.

3. Ресурсна підтримка (соціальна терапія) – формування мережі соціальної підтримки як буфера проти повторної фрустрації.

Застосування таких методів, як мотиваційне інтерв'ю, SMART-планування та тренінг асертивності, у межах нашої програми підпорядковано гуманістичній парадигмі, оскільки їхньою кінцевою метою є розблокування потенціалу самоактуалізації особистості та утвердження її суб'єктності й автономії у подоланні фрустрації.

Загалом, реалізація програми забезпечила комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери фруструючої особистості. Застосування інтегративного підходу дозволило не лише знизити симптоматику агресивності, але й сформувати стійкі засоби конструктивної самоактуалізації. *Деталізований опис процедури проведення вправ та методичні матеріали для тренера наведено у Додатку Ж*.

3.3. Психологічний супровід виконання завдань програми подолання агресії фруструючою особистістю

Імплементація програми управління агресією реалізована через інтегративну модель, що поєднала автономне опрацювання навчальних модулів у закритому цифровому середовищі з інтенсивною груповою взаємодією. Обрання змішаного формату детерміноване необхідністю нівелювання деструктивних проявів перфекціонізму та соціальної тривожності, характерних для фруструючої особистості [103]. Груповий супровід виступив інструментом зовнішньої валідизації емоційного досвіду, компенсуючи дефіцит навичок саморефлексії, необхідних для виконання індивідуальних завдань.

Організація процесу у форматі регулярних онлайн-сесій із інтеграцією дискусійних блоків забезпечила простір для безпосереднього відпрацювання навичок саморегуляції. Такий підхід уможливив оперативну корекцію поведінкових патернів «тут і тепер», створюючи атмосферу психологічної безпеки. Групова динаміка виступила каталізатором змін, трансформуючи індивідуальний опір у конструктивну залученість.

Підтримка та довіра у спілкуванні стали сприятливим підґрунтям для зниження захисних механізмів та підвищення довіри до процесу, що є ключовим фактором у терапевтичних групах [201]. Активне залучення учасників до групової взаємодії дозволило їм більш вільно виявляти емоції, поглиблювати розуміння власної поведінки та самосприйняття.

Згодом ця групова взаємодія трансформувалася в платформу для відпрацювання асертивних стратегій комунікації та моделей міжособистісної взаємодії. Враховуючи гетерогенність соціального складу групи та наявність у деяких учасників пригніченої агресії, спостерігалися випадки її прояву в динаміці групи. Проте, порівняльний аналіз стану групи на початку та наприкінці програми свідчить про значні позитивні зміни. Учасники успішно інтегрували отриману інформацію, застосовуючи нові навички вже з перших днів. Використання навичок призвело до формування більш згуртованої та емоційно підтримуючої групи, що є свідченням ефективності групової

динаміки у сприянні адаптивним змінам у поведінці та емоційній регуляції [111].

Таким чином, перехід від індивідуального до групового формату проведення програми виявився оптимальним для даної цільової аудиторії, забезпечивши не лише ефективне засвоєння теоретичного матеріалу, а й створивши безпечне середовище для практичного відпрацювання навичок, емоційного розкриття та формування підтримуючої спільноти.

На початковому етапі програми, під час ознайомлення учасників із поняттям агресії, виявилася наявність численних ригідних переконань щодо її виключно негативного характеру. Респонденти часто висловлювали думку, що «агресія – це завжди погано» і не може мати позитивних аспектів. Зафіксоване спостереження підтверджує гіпотезу про те, що подібне ставлення призводить до пригнічення цієї емоції, перешкоджаючи здатності керувати нею та використовувати її енергію на власну користь та благо. З огляду на цей бар'єр, до програми було включено вправи, спрямовані на переосмислення переконань щодо агресії та перезаписування негативних установок.

Застосування вправ «Мої підтримуючі переконання агресії» та «Перезаписування негативних установок» продемонструвало високий рівень дієвості та викликало значний інтерес серед учасників програми.

Наведений дискурс у групі респондентів, де учасники, які обіймають керівні або домінантні позиції (як у професійній, так і в сімейній сферах), висловлювали переконання, що агресія є єдиним дієвим засобом впливу («а як інакше до них дійде?»), свідчить про глибоко інтерналізовані поведінкові патерни.

Подібне ставлення підкреслює наявність у респондентів сформованих соціальних ролей та сценарної поведінки, які вони відтворюють в умовах міжособистісної взаємодії. Це може бути наслідком обмеженого репертуару стратегій вирішення конфліктів, що призводить до сприйняття агресії як універсального та безальтернативного інструменту для встановлення домінування, контролю та досягнення бажаного результату.

Іншими словами, така позиція відображає відсутність навичок конструктивного спілкування та когнітивну ригідність у сфері емоційної регуляції, що є ключовою перешкодою для ефективної комунікації та адаптивного функціонування.

Завдяки вправі «Мої підтримуючі переконання агресії» вдалося успішно усвідомити несвідомі ірраціональні або дезадаптивні переконань (інтроекцій), які виправдовують або заохочують агресивні реакції (наприклад, «щоб домогтися свого, треба бути жорстким»), та ідентифікації відповідних когнітивних викривлень.

Спочатку в когорті спостерігався скептицизм щодо концептуалізації агресії як явища, що має не лише деструктивну, але й функціонально-сигнальну природу. Проте, коли учасники перейшли до дослідження генезису цих установок – тобто до аналізу того, звідки походять ці переконання (особливо в контексті успадкування від значущих фігур, таких як батьки чи дідусі/бабусі, або формування в процесі соціалізації) – це спричинило значний емоційний та когнітивний прорив.

Виявлення того, що патерни агресії не є вродженими чи фіксованими, а були сформовані в процесі онтогенезу та під впливом середовища, стало трансформаційним інсайтом на початковому етапі для когорти дорослих осіб. Усвідомлення набутої природи агресивних реакцій спричинило руйнування первинної «когнітивної плотини» між внутрішнім світом учасника та куратором програми, що, відповідно, забезпечило підвищення рівня довіри та мотивації до подальшої терапевтичної роботи.

Вправа «Перезаписування негативних установок» була впроваджена з метою активної корекції раніше ідентифікованих дисфункціональних переконань. Зважаючи на вік когорти та хронічну інтеграцію цих установок протягом десятиліть, цілеспрямована когнітивна трансформація дозволила ефективно замістити деструктивні патерни більш раціональними та адаптивними когнітивними схемами.

Когнітивні інтервенції сприяли подоланню бар'єру негативного ставлення до агресії як до виключно деструктивної емоції, що вимагає сорому або

уникнення. Учасники успішно реконцептуалізували агресію, почавши сприймати її як нейтральну енергію. Енергія, піддана свідомому контролю, може бути спрямована як на руйнування, так і на конструктивну самоактуалізацію (асертивність), що є ключовим для її інструменталізації в програмі. Цей процес також розвиває когнітивну гнучкість мислення, навчаючи учасників дивергентно дивитися на ситуації, що особливо важливо для подолання ригідного мислення, та сприяє формуванню нових нейронних зв'язків для забезпечення довгострокових змін у поведінці.

Також на початкових етапах програми було виявлено, що учасники мали високу чутливість до невдач та потенційних помилок. Факт проявлявся у сповільненні прогресу у виконанні завдань протягом першого тижня, а також у виникненні двох протилежних патернів поведінки: частина учасників ізолювалася та уникала активності, тоді як інші проявляли підвищену допитливість з агресивними інтонаціями, що свідчило про замаскований гнів і навіть внутрішній конфлікт. У відповідь на цю діагностовану потребу, до лекційного матеріалу, присвяченого фрустрації, було інтегровано «Щоденник фрустрації та агресії». Основна мета впровадження Щоденника полягає у розвитку метакогнітивного усвідомлення шляхом навчання учасників систематичному відстеженню власних афективних станів, думок та поведінкових реакцій, а також розумінню етіологічних чинників цих реакцій.

Початкова структура Щоденника включала ключові колонки для функціонального аналізу: Ситуація, Фактор зовнішній/внутрішній, Думки, Емоції та Реакція на ситуацію. Дана фаза самоспостереження тривала чотири дні, що забезпечило емпіричний збір даних про звичні патерни реагування [142].

Наступним кроком стало розширення когнітивно-поведінкового репертуару шляхом додавання колонки «Альтернативні реакції». Додатковий компонент мав важливий вплив на групу, оскільки перевів процес з пасивного спостереження до проактивного планування адаптивних стратегій, що сприяло когнітивному переструктуруванню звичних реакцій і розширенню поведінкового репертуару.

Початковий дизайн програми передбачав стислий вступ до емоцій із подальшим швидким переходом до когнітивно-поведінкових вправ (ситуація-емоція-реакція). Проте, у процесі реалізації було виявлено, що учасники демонстрували низький рівень розуміння та ідентифікації власних емоцій. Їм було складно не лише називати, а й усвідомлювати та розрізняти емоційні стани, що узгоджується з поняттям алекситимії – труднощами в ідентифікації та описі почуттів [187]. Спостереження також вказували на значне пригнічення емоцій та прояви дисоціації у багатьох учасників, що є захисним механізмом, який ускладнює доступ до внутрішнього емоційного досвіду, особливо у осіб з травматичним досвідом або хронічним стресом [175]. Лише незначна частина респондентів продемонструвала здатність точно ідентифікувати та називати власні емоції, а також емоції інших. Учасники, представляючи результати свого «Щоденника», часто повідомляли про ступор та утруднення у визначенні свого стану та емоції, що перешкоджало коректному заповненню таблиці функціонального аналізу.

Тож, додатково, на прямий запит учасників, мотивований усвідомленням дефіциту навичок емоційного інтелекту (EI), було окремо проведено зустріч, присвячену розвитку EI. Для закріплення навичок і поглиблення рефлексії введено інший формат КПТ-таблиці – «Щоденник думок», що забезпечило альтернативний підхід до виявлення та реструктуризації переживань.

На цьому етапі також було змінено стратегію взаємодії внаслідок виявленої вразливості та підвищеної реактивності когорти. З метою зменшення афективного напруження та засвоєння концепцій проведено дві додаткові зустрічі, присвячені представленому лекційному матеріалу та практичному заповненню щоденника. Здійснено підвищення частоти контролю, знизивши часовий інтервал між перевірками виконання завдань (від 4-х до 2-х днів), включаючи активні запити у групу щодо труднощів та розуміння.

Крім того, запроваджено інституціоналізацію аналізу шляхом практики проведення зустрічей для підведення підсумків та аналізу після кожного завдання. Адаптації були комплексно спрямовані на подолання алекситимічних бар'єрів, інтеграцію травматичного досвіду та підвищення когнітивно-

афективної компетентності учасників програми. Ефективність цих адаптацій була підтверджена позитивною динамікою освоєння вправи «Щоденник думок».

Для оптимізації процесу самоспостереження та підвищення комплаєнсу учасників, впровадження інструменту «Щоденник Думок» (когнітивно-поведінкової таблиці) було здійснено поступово (градуйовано), що є адаптивною стратегією при роботі з когортами з низьким рівнем метакогнітивного усвідомлення.

Спочатку щоденник був обмежений трьома основними колонками: ситуація, емоція та реакція, що забезпечувало базовий функціональний аналіз. Через два дні до структури було додано колонку «Наслідки», що дозволило учасникам оцінювати довгостроковий вплив своїх реакцій. Наступним етапом стало введення стовпців «Відчуття в тілі» та «Мої потреби», а фінальним доповненням стала колонка «Альтернативні реакції».

Цей послідовний підхід виявився методологічно ефективним, оскільки, згідно зі звітами учасників, він сприяв полегшенню заповнення таблиці та зниженню когнітивного навантаження при введенні нових параметрів для спостереження. Таким чином, була досягнута висока ефективність в освоєнні інструменту та покращення роботи зі своїми афективними станами.

Попри загальне покращення, виник стійкий бар’єр при заповненні колонки «Мої потреби». Учасники демонстрували нездатність сформулювати або ідентифікувати, що саме стоїть за їх емоцією, часто повідомляючи про «ступор» у цьому питанні. Виявлена обставина є клінічно значущою і вказує на хронічне пригнічення власних базових потреб протягом тривалого часу, що є типовим проявом емоційної дисрегуляції та алекситимічних тенденцій. Неможливість ідентифікувати потреби ускладнює перехід до конструктивної асертивної поведінки та підтверджує необхідність подальшої інтенсивної роботи, спрямованої на розвиток емоційної диференціації та усвідомлення внутрішніх потреб [187].

Зазначений дефіцит розуміння власних потреб безпосередньо впливав на прояви агресії. Агресія в таких випадках функціонувала як індикатор

незадоволених потреб, що корелює з теоріями фрустрації-агресії, де агресивна поведінка розглядається як наслідок блокування досягнення мети або задоволення потреби [120]. Часто ці особистості несвідомо «дзеркалили» свої потреби, намагаючись задовольнити їх опосередковано - шляхом задоволення потреб інших людей, очікуючи на взаємність. Альтернативний патерн полягав у здійсненні дій для інших з неявним очікуванням, що це призведе до задоволення їх власних, невисловлених потреб.

Проте, подібні стратегії рідко приносили бажане задоволення, оскільки очікування часто не виправдовувалися. Навіть у випадках, коли бажане все ж отримувалося, рівень задоволеності залишався низьким. Це пояснюється тим, що «кошик фрустрації» незадоволених потреб був настільки великим, що одинична подія або незначне задоволення потреби мало лише короткочасний позитивний ефект. Накопичена емоційна напруга від хронічно незадоволених потреб не розряджалася повністю, що підтримувало циклічність фрустрації та агресивних проявів. Що навело нас на думку про те, що, навчання учасників ідентифікації та артикуляції своїх потреб є фундаментальним кроком до зниження агресії та підвищення загального психологічного благополуччя. І для підтримки цього процесу були організовані додаткові зустрічі, де розбирались індивідуальні кейси учасників, а ідентифікація потреб обговорювалась на їх конкретних прикладах (Вправа «Емоції та потреби»).

У процесі розробки та імплементації програми з управління агресією, особливо у контексті розширеного блоку з емоційного інтелекту, стало очевидним, що єдиний підхід до розуміння власних емоційних станів є недостатнім для гетерогенної групи учасників. Спочатку учасники виявляли стриманість у висловлюванні своїх невдоволень щодо ефективності окремих технік. Однак, у міру формування підтримуючої групової динаміки та безпечного середовища для вираження думок [201], учасники почали відкрито ділитися своїми перевагами та потребами.

Спостереження призвело до усвідомлення необхідності надання множинних технік для розуміння емоцій та внутрішніх станів. Замість однієї універсальної техніки, у програму було інтегровано комплекс інструментів,

спрямованих на розвиток емоційної компетентності. До таких інструментів увійшов «Емоційний словник», покликаний розширити словниковий запас для точного опису емоційних станів, що є фундаментальним для емоційної диференціації [92]. Інструмент «Аналіз тригерів» фокусується на ідентифікації конкретних подій, ситуацій або внутрішніх станів, які передують певним емоційним реакціям, особливо агресії. Нарешті, «Рефлексія після події» є структурованим аналізом емоційних реакцій, що виникли у відповідь на певні події, сприяючи поглибленню самопізнання та пошуку альтернативних, більш адаптивних стратегій реагування [83].

Адаптивний та диференційований підхід був зумовлений різноманітністю вікових груп та типів особистості в межах вибірки. Надання вибору технік дозволило кожному учаснику знайти той інструмент, який найкраще відповідав його індивідуальному стилю навчання та психологічним особливостям, сприяючи ефективнішій імплементації набутих знань у повсякденне життя.

Важливо зазначити, що даний блок став прямим продовженням раніше доданої теми емоційної грамотності та її зв'язку з глибинними потребами. Неможливість учасників ефективно працювати з попередніми вправами без базового розуміння емоційного інтелекту підтвердила критичну важливість нарощування саме цих навичок. З метою кращого засвоєння та інтеграції цих знань і навичок у досвід особистостей, подібні вправи повторювались у різних блоках програми, забезпечуючи поглиблене розуміння та практичне застосування концепцій емоційної регуляції.

У процесі реалізації програми спостерігалася позитивна динаміка групового зближення та підвищення відкритості серед учасників на проміжних етапах. Позитивна динаміка сприяла формуванню сприятливого терапевтичного середовища, що дозволило подолати початкові труднощі з ідентифікацією та вербалізацією агресії, яка раніше часто маскувалася евфемізмами.

Після засвоєння первинних технік, зокрема перезапису емоційних тригерів, у когорті відбулося значне емоційне та когнітивне розкриття. Публічне ділення особистими спогадами та припущеннями щодо генезису агресії перетворило групову взаємодію на терапевтичну групу підтримки. Учасники

отримали можливість «дати місце» своїй агресії, тобто визнати її існування та прийняти як частину власного досвіду.

Основним стало усвідомлення (інсайт) несвідомої природи їх агресивних патернів. Лекційний матеріал «Вплив минулого досвіду на фрустрацію та агресію» та «Розуміння несвідомих патернів поведінки» детально розкрив, як несвідомі захисні механізми (використання агресії для приховування страху/ вразливості), перенесення емоційних реакцій з минулих стосунків на поточні та інтроекції (засвоєння агресивних установок від значущих фігур) формують сучасні сценарії. Усвідомлення захисних механізмів викликало інтенсивний емоційний відгук (страх, паніка, прагнення до дії), що підтвердило активацію несвідомих процесів.

Усвідомлення глибини та поширеності цих труднощів призвело до перегляду початкового плану програми. Була інтегрована необхідність приділити значно більше уваги темі минулого досвіду, що формує сучасні агресивні патерни. Зосередження деякої уваги на минулому досвіді дозволило учасникам не лише зрозуміти, а й опрацювати корені своєї поведінки.

Ключовим терапевтичним фактором стало обговорення вголос результатів рефлексії, зокрема вправи «Перепиши свою біографію» (що ґрунтується на принципі когнітивної реструктуризації [94]). Феномен універсальності переживань [201] – усвідомлення схожості власного дитинства та переживань з досвідом інших членів групи – став потужним каталізатором для зниження емоційного опору та прийняття власних почуттів.

Спостерігалося, що посилення усвідомлення афективних станів трансформувало пасивний опір у активну потребу в дії, що маніфестувалося у частих запитаннях: «А що з цим робити?» (перехід від інсайту до запиту на інструментальні стратегії).

У відповідь на цей запит, що підтверджував готовність когорти до активної зміни, були надані наступні практичні рекомендації та корекційні вправи для самостійного опрацювання та подальшої реструктуризації:

Систематична рефлексія. Рекомендовано автобіографічне щоденникове ведення та використання структурованих питань для емпіричного

встановлення кореляційних зв'язків між минулим досвідом та сьогоденними реакціями.

Підтримка. Наголошено на необхідності міжособистісної та професійної підтримки (психотерапії травмофокусованими підходами) для опрацювання глибоко вкорінених патернів.

Когнітивно-поведінкові вправи. Для самостійної модифікації агресивної реактивності додані вправи «Перекодування емоційних тригерів» та «Перепиши свою біографію».

Комплексний підхід був спрямований на переведення несвідомих механізмів у площину свідомого контролю та забезпечення учасників інструментами для когнітивної та поведінкової реструктуризації.

Розділ програми, присвячений саморегуляції (включаючи дихальні вправи та м'язову релаксацію), виявив значний виклик, який полягав у вираженій дисоціації значної частини когорти. Учасники демонстрували дефіцит інтероцептивного усвідомлення та порушення зв'язку «Я-тіло», що підтверджувалося вербалізаціями на кшталт: «Не відчуваю себе цілою», «я наче не маю тіла», «згадую про тіло лише коли воно болить» або «підводить мене». Ситуація свідчить про хронічне відсторонення від тілесних відчуттів – типовий захисний механізм при травматичному досвіді [195].

У відповідь на цей дефіцит інтеграції, було додатково введено секцію «Роль руху та фізичної активності в терапії» та практичні вправи, засновані на ТОП.

Введення теми, присвяченої саморегуляції через тіло та тілесно-орієнтованим підходам, аналогічно до попередніх етапів, викликало первинний скептицизм та тривогу у значної частини когорти. Спротив був очікуваним, оскільки робота з тілом напряму стикається з дисоціативними захисними механізмами та ригідністю когнітивних установок.

Попри початковий скептицизм, верифікація ефективності через позитивний досвід учасників, які першими спробували техніки, зіграла ключову роль у подоланні бар'єру ригідності та сприяла груповій динаміці.

Вкрай важливим показником трансформації у свідомості групи стало виникнення первинних, проактивних запитів, спрямованих на конкретні методи соматичної регуляції. Зокрема, від учасників пролунали запити щодо технік «відпускання» агресії з тіла, коли вона відчувається як фізіологічне напруження. Запит учасників свідчить про підвищення інтероцептивного усвідомлення та перехід від когнітивного аналізу до тілесної роботи.

Поява подібних запитів від учасників є емпіричною ознакою успішної інтеграції тілесно-орієнтованих концепцій. І відповідно свідчить про те, що учасники почали ідентифікувати агресію не лише як когнітивно-афективний конструкт (думку чи емоцію), а й як тілесний феномен (напругу). Більше того, висловлення потреби в інструментальних стратегіях для «відпускання» напруження демонструє, що учасники прийняли відповідальність за управління даним феноменом і активно шукають засоби соматичної розрядки. Це є прямою ознакою зростання саморегулятивної компетентності та переходу від пасивної позиції до проактивної. З огляду на це, запит був визнаний важливим для подальшої терапевтичної роботи і був розглянутий та реалізований у наступних модулях програми для забезпечення комплексного управління гнівом.

У процесі програми було виявлено, що гумор, зокрема жарти, каламбури та сарказм, часто слугував захисним механізмом серед учасників. Спостереження узгоджується з психоаналітичними та психологічними теоріями гумору, які розглядають його як спосіб зменшення тривоги, вираження агресії в соціально прийнятній формі або уникнення прямої конфронтації [130]. Попри потенційну захисну функцію, гумор у цій групі виявився потужним об'єднувальним фактором.

Варто зазначити, що, попри значну вікову різницю між учасниками (наприклад, 52-річні респонденти та 33-річна «молодь»), гумористичні висловлювання були універсально зрозумілими та викликали позитивну реакцію. Даний факт опосередковано підтверджує репрезентативність та гомогенність вибірки за певними психологічними характеристиками, попри демографічні відмінності. Спільне розуміння та позитивна реакція на гумор

свідчать про наявність спільних когнітивних та афективних паттернів, що є важливим для ефективності групової роботи.

У відповідь на спостереження, в ході програми було імплементовано більше гумористичних елементів з метою розрядки емоційної напруги та посилення згуртованості групи. Зміни посприяли подоланню стереотипів та упереджень, пов'язаних із віком, дозволяючи учасникам сприймати один одного як індивідуальні особистості, а не представників певних «каст» чи вікових категорій. Подібне руйнування бар'єрів є критично важливим для створення атмосфери довіри та відкритості, що, як зазначає Т. Ялом [201], є фундаментальним для успішної групової психотерапії.

Протягом реалізації програми було виявлено, що одноразове представлення нової інформації виявилося недостатнім для її повного засвоєння учасниками. Відбувалось це через складність та новизну матеріалу для багатьох респондентів, які раніше не мали системних знань або досвіду у сфері емоційної регуляції. Зокрема, при переході до нових тем постійно виникали труднощі з інтерпретацією власних емоцій, що є фундаментальною навичкою для всієї програми.

У відповідь на виклик, методологія програми була адаптована шляхом впровадження принципу спірального навчання та систематичної репетиції. Це означає, що основні концепції та вправи, особливо ті, що стосуються емоційної грамотності та ідентифікації емоцій, не лише доповнювались новими формами, а й повторювались протягом усього курсу в різних інтерпретаціях.

Такий підхід забезпечив комплексний підхід до формування емоційної грамотності, що проявилося у кількох ключових перевагах. По-перше, такий підхід сприяв поглибленому засвоєнню матеріалу: багаторазове повернення до одних і тих же концепцій через різні варіації вправ дозволило учасникам поступово поглиблювати своє розуміння та формувати більш стійкі нейронні зв'язки, що є основою для довготривалого навчання, як це описував Дж Брунер [102]. По-друге, це забезпечило інтеграцію знань у реальний досвід: постійне повторення сприяло не лише когнітивному запам'ятовуванню, але й імплементації нових знань та навичок у повсякденне життя учасників, що є

критично важливим для розвитку емоційних компетенцій, які вимагають практичного відпрацювання. По-третє, це допомогло подолати когнітивні бар'єри: усвідомлення складності інтерпретації власних емоцій, що є фундаментальним елементом програми, зумовило постійне включення та посилення вправ на визначення емоцій, що сприяло подоланню початкових труднощів та формуванню більш точної емоційної диференціації, як підкреслює Л. Баррет [92].

У процесі роботи з учасниками програми було виявлено значні труднощі у зверненні за допомогою, що часто супроводжувалося відчуттям ізоляції та самотності. Феномен у поведінці учасників вказує на дефіцит внутрішньої опори та, одночасно, на відсутність «внутрішнього дозволу» на звернення за зовнішньою підтримкою. Ситуацію ускладнює наявність сильних почуттів сорому, вини або страху бути відкинутим чи незрозумілим.

Значна кількість учасників демонструвала або вербалізувала недовіру до інших, часто очікуючи підступу або зради. Подібна поведінка є типовою для осіб, які виросли в середовищі з емоційно незрілими батьками [127]. Як було описано раніше, це сприяло розвитку інтрапунітивних (спрямованих на себе) та екстрапунітивних (спрямованих на інших) паттернів агресії. Інтрапунітивні особи зосереджувалися на почутті провини, ідентифікуючи себе як єдиних винуватців усіх негараздів. Екстрапунітивні ж, навпаки, намагалися захистити себе, перекладаючи провину на інших, що проявлялося у вербальній або непрямій агресії.

Відповідно, до програми було інтегровано окремий модуль, присвячений розвитку навичок пошуку підтримки та ресурсів. У ситуаціях труднощів, здатність звертатися за допомогою та використовувати доступні ресурси значно знижує відчуття ізоляції та фрустрації, що є важливим для психологічної стійкості [108].

Модуль включав наступні практичні кроки:

1. Визначення мережі підтримки. Учасникам пропонувалося скласти детальний список осіб, до яких вони можуть звернутися за емоційною підтримкою, порадою або практичною допомогою. До тих, до кого можна

звернутися входили друзі, родина, колеги, ментори або інші довірені особи.

2. Асертивне звернення за допомогою. Розвиток здатності чітко та відкрито формулювати власні потреби та звертатися за підтримкою є ключовим. У програмі практичний крок складався з навчання асертивній комунікації [78], що допомагає висловлювати свої потреби без агресії або пасивності, знижуючи страх бути відкинутим.

3. Дослідження доступних ресурсів. Учасників заохочували до вивчення інформаційних та практичних ресурсів, що можуть бути корисними для подолання труднощів. Це могли бути спеціалізовані книги, онлайн-курси, консультації з експертами або спільноти за інтересами, які надають додаткову інформацію та підтримку.

4. Прийняття допомоги. Розвиток навички приймати допомогу є не менш важливим, ніж просити про неї, що вимагає подолання внутрішніх бар'єрів, пов'язаних із соромом або почуттям провини, та формування довіри до доброзичливості інших. Даний аспект є вирішальним для повноцінного використання зовнішніх ресурсів та подолання почуття самотності.

Для мінімізації ймовірності виникнення інтенсивної фрустрації та зниження тривожності, до програми було інтегровано вправу «Аналіз перешкод та планування дій». Техніка спрямована на структурування процесу мислення щодо потенційних труднощів та розробку конкретних планів реагування. Вона включає такі послідовні кроки. Спершу учасники обирають поточну ціль, на якій вони прагнуть зосередитися. Далі проводиться інтенсивний мозковий штурм для ідентифікації всіх можливих факторів, здатних завадити досягненню цієї цілі. Фактори (бар’єри) можуть бути як зовнішніми перешкодами, такими як обмеження ресурсів, дії інших осіб або непередбачувані обставини, так і внутрішніми, наприклад, сумніви, страхи чи дефіцит мотивації, що корелює з моделями стресу та копінг-стратегій [156]. Після ідентифікації кожна перешкода оцінюється за двома параметрами, а саме ймовірністю її виникнення та потенційним впливом на прогрес у досягненні цілі. Завершальний і

ключовий етап полягає у розробці деталізованих планів за принципом «якщо... то...». Для перешкод із високою ймовірністю або значним впливом формулюються конкретні сценарії дій. Наприклад, замість абстрактного занепокоєння щодо можливої травми, учасники розробляли конкретний план, передбачаючи: «Якщо виникне травма коліна, то я негайно припиню біг, забезпечу відпочинок, прикладу холод і звернуся до лікаря, якщо біль не мине протягом 2 днів; також виконуватиму вправи для зміцнення м'язів навколо коліна».

Обраний підхід дозволив учасникам довести свої тривожні думки до логічного завершення. Замість того, щоб думки про негативні сценарії обривалися, викликаючи невизначеність і посилюючи тривогу («тоді буде катастрофа»), вони тепер мали альтернативний спосіб вирішення. Наявність готового сценарію реагування значно знижувала рівень тривоги та розгубленості, оскільки учасники відчували себе більш підготовленими до потенційних викликів. Результат підтверджує важливість когнітивної реструктуризації та формування проактивного копінгу для ефективного управління тривогою та фрустрацією.

Аналіз емпіричних даних, представлених у попередньому розділі, зокрема високий рівень непрямої та вербальної агресії, спочатку зумовив розгляд технік та вправ, спрямованих на розвиток емпатії та співчуття. Емпатія визначається як когнітивно-афективна здатність розуміти та розділяти емоції іншої особи, тоді як співчуття є почуттям турботи, що супроводжується прагненням надати допомогу. Розвиток цих якостей вважається критично важливим для редукції агресивних реакцій, оскільки він сприяє поглибленому усвідомленню страждань та потреб інших індивідів.

Вправи, такі як «Емпатична візуалізація», «Волонтерство та допомога іншим», «Читання історій про особисті переживання» та «Практика доброти та вдячності», традиційно розглядаються як засоби формування альтруїстичних почуттів та зниження нарцисичних тенденцій, що можуть лежати в основі агресії. Застосований підхід відповідає загальним концепціям просоціальної поведінки як фактора, що нівелює агресію.

Однак, подальше поглиблене вивчення досліджуваної групи виявило, що ці індивіди вже характеризуються значною вираженістю альтруїстичних нахилів та саможертовності. Паралельно було відзначено труднощі у відстоюванні власних інтересів та неспроможність пріоритизувати особисті потреби. З огляду на це, включення в програму інтервенції вправ, спрямованих на подальший розвиток емпатії та альтруїзму, було визнано недоцільним. Існує ризик того, що такі інтервенції можуть спричинити «відкат» у процесі роботи з агресією, посилюючи існуючі патерни самознецінення та перешкоджаючи актуалізації здорових его-функцій, необхідних для адекватного подолання фрустрації.

Було виявлено, що агресивні прояви у даної групи індивідів виникають не через дефіцит емпатії чи нерозуміння емоцій інших, адже спостереження підтвердили їх високу емпатичність та здатність до розуміння. Натомість, основним чинником агресії виявилося накопичення фрустрації та подавленої агресії, що була зумовлена впливом соціального середовища, в якому вони функціонували. Загальний аналіз групи виявив схожі моделі сімейного виховання, інтерналізовані установки та однотипні життєві умови, що сприяли формуванню таких дезадаптивних патернів. Отже, в процесі імплементації програми інтервенції неодноразово проводилось коригування і доповнення змісту програми. Коригуваннями були не лише додавання нових компонентів, а й необхідність вилучення раніше запланованих елементів, відповідно до динамічних спостережень за групою та її індивідуальними потребами.

У процесі реалізації терапевтичної програми виявлено необхідність адаптації застосовуваних технік. Було виявлено, що виключно когнітивні вправи, спрямовані на реструктуризацію пізнавальних процесів, виявилися недостатніми для ефективної роботи з учасниками. У міру формування безпечного та довірливого середовища, що сприяло відкритості та вільному вираженню емоцій, спостерігалося зростання інтенсивності внутрішньої напруги та латентної агресії серед учасників. Агресія, проявляючись у різних формах (наприклад, непряма агресія, сарказм), нерідко була спрямована на керівника групи. Варто відзначити, що в динаміці групи спостерігалася

поляризація емоційного ставлення учасників до керівника (ідеалізація-ворожість).

Така динаміка актуалізувала питання про нагальну потребу в засобах емоційного вивільнення та катарсису. Виникла необхідність впровадження інтервенцій, які б не лише фокусувалися на когнітивній реструктуризації, а й дозволяли учасникам проживати та вивільняти накопичений агресивний потенціал.

Відтак, було розроблено та інтегровано техніки, спрямовані на катарсичне вивільнення надлишкової емоційної енергії. Було встановлено, що респонденти потребували не тільки інструментів для скерування агресивної енергії в соціально прийнятні русла, а й ефективних методів її безпечного та контрольованого вивільнення. До числа таких інтервенцій були віднесені Техніка тілесного проживання злості та гіпнопрактики на вивільнення агресії, що показали свою ефективність у роботі з глибоко укоріненими внутрішніми напругами. Пережитий досвід підкреслив важливість гнучкості програми та її адаптації до динамічних потреб групи, інтегруючи як когнітивні, так і афективні стратегії.

Техніка тілесного проживання злості це метод тілесно-орієнтованої терапії, що дозволяє учасникам свідомо проживати та вивільняти емоцію агресії. Інструкції скеровують увагу на фізіологічні прояви гніву в тілі (жар, тяжкість, вібрації), заохочуючи повне з'єднання з цими відчуттями. Метою є дозволити агресії «розповсюдитись» та «переповнити» тіло, досягаючи кульмінаційної точки напруги. У цей момент учасникам пропонується «відкрити клапан» і дозволити емоції вийти назовні (метафора «виверження вулкана»), відчуваючи, як вона стікає в землю. Це символізує катарсичне звільнення від емоційного тягаря та його трансформацію. Практика завершується відчуттям легкості, заземленості та готовності діяти з «холодною головою», що відображає перехід від імпульсивної реакції до усвідомленої поведінки.

Оскільки глибинний аналіз минулого досвіду та пошук коренів агресії виявився переломним моментом програми, відкриваючи учасникам шлях до

довіри та прийняття почуттів, виникла потреба в потужних інструментах для роботи з цим пластом. Поряд із рекомендаціями звернутися до психотерапевтів, експериментально було інтегровано гіпнопрактики. Подібні техніки, спрямовані на опрацювання агресії та перезаписування деструктивних сценаріїв, викликали значний інтерес і, за відгуками учасників, продемонстрували помітний позитивний ефект у певних групах.

Для опрацювання деструктивних патернів на підсвідомому рівні в програму інтегровано три послідовні психотехнології глибинної трансформації. Першим етапом є трансгенераційна сепарація – гіпнопрактика, спрямована на розрив успадкованих сімейних сценаріїв проживання агресії. Через візуалізацію постатей предків та рефлексію їхнього травматичного досвіду («болю поколінь») учасники здійснюють акт емоційного відділення, де афірмація «Я дозволяю вам мати свій шлях, а собі – свій досвід» деактивує нав’язані патерни й утверджує право на індивідуальні, адаптивні способи встановлення кордонів.

Логічним продовженням є реінтеграція подавленої агресії на засадах емоційно-образної терапії, де учасники ідентифікують соматичну локалізацію пригнічених почуттів і трансформують їх у конкретний метафоричний образ. Завдяки «зміні перспектив» та акту прийняття через техніки прощення й вдячності відбувається депатологізація агресії: вона перестає бути руйнівним чинником і трансформується у внутрішній ресурс сили та захисту.

Завершальним вектором є формування лідерської позиції шляхом ресурсної візуалізації, що зміцнює самоцінність та внутрішню опору особистості. Методика «Дошка пошани» забезпечує ретроспективний аналіз особистих досягнень на різних вікових етапах, що дозволяє здійснити рефреймінг минулого досвіду, виявити «ресурсну нитку» власних сильних сторін та інтегрувати їх у візію майбутнього. Така послідовність практик не лише нівелює деструктивні імпульси, а й підвищує почуття самоефективності, створюючи стійку мотиваційну базу для реалізації стратегічних життєвих цілей.

Інтеграція цих гіпнопрактик дозволила учасникам не лише когнітивно опрацювати минулий досвід, а й здійснити глибинну емоційну та підсвідому

трансформацію, що сприяло більш ефективному управлінню агресією та формуванню більш адаптивних життєвих сценаріїв.

Проходження гіпнопрактик у програмі відбувалася на необов'язковій основі, що дозволило спостерігати диференційоване ставлення учасників до цих технік. Значна частина респондентів демонструвала скептицизм, тоді як інша група з ентузіазмом сприйняла запропоновані практики, використовуючи їх багаторазово.

За спостереженнями, гіпнопрактики виявилися більш ефективними та привабливими для осіб із «магічним мисленням» та тих, хто був загалом менш закритим до нового досвіду. Натомість, більш недовірливі та скептично налаштовані учасники не відгукувалися позитивно на ці техніки, попри їх обговорення в груповому форматі та цілеспрямоване проговорювання окремих фраз для посилення ефекту.

Це спостереження підкреслює важливість індивідуальних когнітивних стилів та рівня відкритості досвіду для ефективності психологічних інтервенцій. Для осіб, схильних до раціоналізації та контролю, техніки, що звертаються до підсвідомого та образного мислення, можуть бути менш прийнятними без попередньої глибокої роботи над зниженням рівня критичності та підвищенням довіри.

Варто також зазначити, що навіть просте вимовлення асертивних та дозволяючих фраз у рамках групових обговорень виявилося достатнім для того, щоб «прорвати стіну неприйняття» у деяких учасників. Відповідна реакція дозволила їм розглянути більше можливих поведінкових та емоційних сценаріїв, що свідчить про силу вербальних інтервенцій та соціального підкріплення у подоланні внутрішніх бар'єрів. Таким чином, навіть якщо самі гіпнопрактики не були універсально прийняті, їх елементи та контекст групової підтримки сприяли загальному прогресу учасників.

Спостереження за учасниками програми дозволили припустити, що, хоча вправи, засновані на КПТ, ефективно сприяють раціоналізації думок та когнітивній реструктуризації, справжнє емоційне відкриття та проживання почуттів значною мірою забезпечується саме міжособистісною взаємодією.

Сприятлива атмосфера, що характеризується прийняттям та підтримкою в груповому форматі, виявилася вирішальним чинником у цьому процесі.

Пройти подібну програму індивідуально, ймовірно, було б складніше. Самостійна робота може сприяти першим крокам у напрямку перегляду власних переконань та усвідомлення почуттів, однак ключовим етапом є пошук зовнішніх ресурсів та соціальної підтримки.

Аналіз прогресу учасників підтверджує цю гіпотезу: особи, які працювали в групах, демонстрували кращі результати порівняно з тими, хто проходив програму самостійно. Зокрема, учасники, які демонстрували пасивну участь – проявляли низьку залученість до групових обговорень, часто пропускали сесії, посилаючись на намір самостійно опрацьовувати матеріал та вправи, – зберігали підвищену агресивність та недовіру до кінця програми. Порівняно з активними учасниками, які інтенсивно взаємодіяли у групі, ця когорта осіб показала менший прогрес у модифікації дезадаптивних патернів реагування та зберегла вищий рівень захисної закритості.

Дані підкреслюють, що людина є соціальною істотою, і для ефективної психологічної трансформації недостатньо лише структурованих вправ та «правил». Соціальні чинники, такі як підтримка, прийняття, заохочення та розуміння, а також підкріплення, похвала та визнання від інших членів групи, відіграють критичну роль у процесі зміни. Перелічені елементи сприяють створенню безпечного простору, де індивіди можуть дозволити собі вразливість, що є необхідним для глибокої емоційної роботи та подолання деструктивних патернів агресії.

Структура застосованого інструментарію виключає елемент випадковості, підпорядковуючись імперативу багаторівневої деконструкції агресії. Добір технік формує не еклектичний набір, а суворо детермінований каскад впливу, що охоплює три рівні функціонування особистості: когнітивний, соматичний та глибинно-психологічний. Когнітивно-поведінкові інтервенції («Щоденник думок», аналіз тригерів) виконують функцію навігаційної системи, повертаючи суб’єкту контроль над усвідомленням причинно-наслідкових зв’язків. Тілесно-орієнтовані практики («Проживання злості») працюють із соматичним

резонансом травми, забезпечуючи дренаж афективної напруги, недоступної для вербального опрацювання. Гіпносугестивні та образні техніки завершують цей цикл, здійснюючи перезапис архаїчних сценарних паттернів безпосередньо у несвідомому. Така інтеграція унеможливлює фрагментарність результату: зміна когнітивної установки («я можу інакше») отримує енергетичне підкріплення через тілесне вивільнення та фіксується на рівні ідентичності, перетворюючи набір вправ на цілісну технологію трансформації.

Реалізація програми вимагала застосування диференційованого підходу, зумовленого гетерогенністю вибірки за показниками агресії та фрустрації. Стратегія супроводу варіювалася залежно від індивідуального профілю учасників. Для респондентів з високим рівнем відкритої агресії (екстрапунітивний тип) акцент зміщувався на техніки безпечного відреагування та когнітивного контролю імпульсів. Натомість для учасників з домінуванням фрустрації та пригніченої агресії (інтропунітивний тип) пріоритетним визначено завдання легалізації права на гнів та подолання токсичного почуття провини.

Аналіз динаміки змін виявив парадоксальну закономірність: учасники з високим вихідним рівнем вербальної та непрямої агресії демонстрували швидшу переорієнтацію. Їхня психіка, будучи більш лабільною та експресивною, легше відгукувалася на інструментальні техніки сублімації. Після зняття когнітивної заборони («агресія – це ресурс») вони активно конвертували енергію у дії. На противагу цьому, когорта з високим рівнем фрустрації та низькою зовнішньою агресією потребувала тривалішого латентного періоду розгойдування. Їхня активність гальмувалася ригідними установками та страхом втрати соціального схвалення, що зумовлювало повільнішу динаміку на початкових етапах.

Спостерігалася суттєва відмінність у патернах участі: «агресивна» когорта частіше ініціювала дискусії, відкрито висловлювала скепсис, який згодом трансформувався у конструктивну зацікавленість. Фруструюча частина групи схилялася до позиції пасивного спостереження, демонструючи обережність у саморозкритті. Це актуалізувало потребу в додатковій зовнішній

мотивації для цієї категорії. Для їх залучення застосовувалися техніки позитивного підкріплення мінімальних успіхів та директивне залучення до обговорення, що дозволило штучно підвищити рівень їхньої суб'єктної активності до моменту формування внутрішньої мотивації.

Аналіз результатів та спостережень у продовж реалізації психокорекційних завдань програми показав, що, попри позитивні зміни, її ефективність була обмежена низкою чинників. Виявлені труднощі дають підстави для подальшого вдосконалення методології.

1. Часові обмеження та нейропластичність. Тривалість програми (16 тижнів) виявилася недостатньою для модифікації глибоко вкорінених поведінкових патернів, що формувалися десятиліттями (вік учасників 33-52 роки). Обмежена нейропластичність у дорослому віці вимагає суттєвого збільшення терміну інтервенції для досягнення стійких змін.

2. Соціальні та когнітивні бар'єри. Для осіб, які займають керівні посади, агресія мала функціональне значення як інструмент влади, що ускладнювало її подолання. Крім того, виявлені прояви вивченої безпорадності та скептицизму вимагали тривалої роботи з негативними установками, де груповий обмін досвідом виявився найефективнішим методом активації мотивації.

3. Неоднорідність групи та індивідуальні потреби. Попри ретельний відбір, гетерогенність групи за психологічними характеристиками була значною. Деякі учасники виявляли симптоми, характерні для депресивних станів (апатія, труднощі з концентрацією, дисоціація), що ускладнювало їх участь у вправах. Для таких осіб, імовірно, більш ефективною є індивідуальна терапія для стабілізації емоційного стану, і лише потім - включення в програму, спрямовану на роботу з агресією.

Ключові досягнення програми. Попри всі виклики, програма досягла важливих результатів. Трансформація програми була детермінована її здатністю гнучко реагувати на потреби учасників, що призвело до важливих позитивних змін:

Перехід до групового формату. Зміна формату стала критично важливою. Групова інтеракція знизила захисні механізми (перфекціонізм, страх

помилок) і створила безпечне середовище для відпрацювання асертивних комунікаційних навичок, підтверджуючи вирішальну роль соціальної взаємодії у психологічній трансформації.

Когнітивна реструктуризація агресії та сублімації. Інтеграція когнітивних технік дозволила переоцінити агресію з деструктивного явища на нейтральну енергетичну ресурсну основу, здатну до спрямування на конструктивні цілі. Впровадження концепції сублімація агресії допомогло сприймати труднощі як можливості для розвитку, знижуючи рівень сорому.

Емоційна компетентність та зниження деструктивних тенденцій. Розширення блоку емоційного інтелекту (EI) та використання «Щоденника думок» забезпечило ідентифікацію та управління емоційними станами. Спостерігалося значне зниження рівня фрустрації та зменшення проявів непрямої і вербальної агресії, а також руйнування почуття ізоляції.

Інтеграція тілесного опрацювання. Додавання технік тілесного проживання та гіпнопрактик дозволило безпечно вивільнити накопичену агресію, трансформувавши її у внутрішній ресурс, оскільки виключно когнітивні інтервенції є недостатніми.

3.4 Результати дослідження ефективності програми подолання агресії фруструючою особистістю

Результати, отримані після реалізації програми, дають підстави для аналітичного зіставлення отриманих емпіричних даних з теоретичними припущеннями. Методична побудова програми передбачала поступове залучення учасників до роботи з внутрішнім досвідом, активацію процесів саморефлексії, опанування нових форм емоційного реагування та розпізнавання прихованих установок, сформованих під впливом соціокультурних умов дитинства. Структура втручання формувалась із урахуванням труднощів, виявлених у перших етапах взаємодії, що дозволило адаптувати засоби впливу до рівня емоційної зрілості та індивідуальних запитів.

Емпіричне дослідження сфокусоване на оцінюванні змін, які відбулися у сфері фрустраційної чутливості, вираженості агресивних тенденцій, стилів подолання перешкод, а також у компонентах особистісного функціонування, пов'язаних із самоактуалізацією. Застосування кількох методик до початку та після завершення програми дозволяє проаналізувати внутрішню динаміку станів учасників, а також виявити потенційні зв'язки між основними психологічними конструктами, що стали мішенню втручання. У процесі дослідження увага була зосереджена на шкалах *опитувальника САМОАЛ*, адже вони відображають глибину саморозуміння, рівень автономії, гнучкість спілкування, аутосимпатію, орієнтацію в часі, що у сукупності дозволяє охопити трансформаційні зміни у ціннісній, поведінковій та емоційній сферах.

У подальшому для аналізу визначено, що його стратегія має охоплювати порівняння середніх значень до і після, перевірку нормальності розподілу, оцінювання статистичної значущості змін, кореляційне й регресійне моделювання, спрямоване на виявлення структурних залежностей між базовими психологічними характеристиками. У процесі аналізу передбачено розгляд взаємозв'язків між рівнем фрустрації, показниками деструктивної агресії та емоційного розвитку, що відповідно дозволить перевірити передбачені на концептуальному рівні зв'язки між зовнішніми проявами емоційного дисбалансу та внутрішнім досвідом особистості.

Перевірка форми розподілу кожної змінної перед основними статистичними процедурами необхідна для коректного вибору методів аналізу. Параметричні тести за умов нормального розподілу забезпечують більшу потужність і точність оцінок, інструменти перевірки на нормальність допомагають відокремити випадки, коли слід застосувати непараметричні альтернативи. Результати аналізу нормальності розподілу наведені у Додатку И.

Виконані тести Лілієфорса та Шапіро-Уілка охопили чотири методики: *Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників»*, *Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга*, *Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та Е. Даркі (адаптація А. Осницького)* і *Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості»*

(САМОАЛ). У контрольній групі тільки декілька змінних (наприклад, показники фрустрації до втручання та субшкали *САМОАЛ* «орієнтація в часі», «цінності», «висока потреба в пізнанні», «прагнення до творчості», «автономність» і «контактність») не відрізнялися від нормального за критерієм Kolmogorov-Smirnov ($p = 0,200$) і водночас не показали суттєвих відхилень у тесті Шапіро-Уілка ($p > 0,05$). У експериментальній групі аналогічне поєднання результатів зустрічалося лише для декількох змінних (зокрема, шкали «орієнтація в часі» та «цінності» до втручання). Більшість показників як до, так і після інтервенції демонструють $p \leq 0,05$ в обох тестах, що свідчить про ненормальний розподіл.

Для Тесту фрустраційних реакцій С. Розенцвейга показники OD, ED та NP демонструють відхилення від нормального розподілу у всіх поєднаннях груп і етапів (Kolmogorov-Smirnov $p < 0.05$; Shapiro-Wilk $p < .05$). *Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та Е. Даркі (адаптація А. Осницького)* має грубе порушення нормальності за всіма восьмома субшкалами й інтегральними індексами агресії та ворожості, незалежно від групи та часу вимірювання (KS $p < 0,01$; SW $p < 0,05$). *САМОАЛ* у більшості вимірів також потребує непараметричних методів, за винятком окремих субшкал із $p > 0,05$ в KS (часто від 0,183 до 0,200) та SW (від 0,147 до 0,508) у контрольній групі до і після втручання.

Отже, дані аналізу нормальності розподілу обґрунтовують застосування Spearman’s rho для міжгрупових і кореляційних аналізів.

Перше ознайомлення з даними Авторського опитувальника рівня фрустрації (див. Додаток К) демонструє помітну зміну центральних тенденцій у сукупності зниженням середнього бала з 48,45 до 37,63 ($N = 158$). Оцінка медіани підтверджує зсув: до втручання вона дорівнювала 50,00, після – 38,00. Значення стандартного відхилення знизилося з 16,67 до 15,21, що вказує на незначне звуження розкиду індивідуальних балів. П’ятихвантильний інтервал розширився в напрямі нижчих балів: 25-й перцентиль опустився з 36,00 до 25,00, 75-й - з 63,00 до 48,00. Найменший зафіксований результат залишився на рівні 15, найвищий скоротився з 75 до 73.

На основі представлених даних, програма продемонструвала свою ефективність у зниженні рівня особистісної фрустрації. Ефективність підтверджується помітним зменшенням середнього бала та медіани, що вказує на загальне зниження фрустрації у групи. Крім того, звуження стандартного відхилення та зсув п'ятихвантильного інтервалу до нижчих значень свідчать про те, що більшість учасників відчувають меншу фрустрацію після інтервенції. Емпіричне підтвердження цілком узгоджується з теоретичними передбаченнями, зокрема з ключовими постулатами Фрустраційної теорії агресії та із Теорією самодетермінації (ТСД)

На рис. 3.1 наведено гістограми розподілу до методики *Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників».*

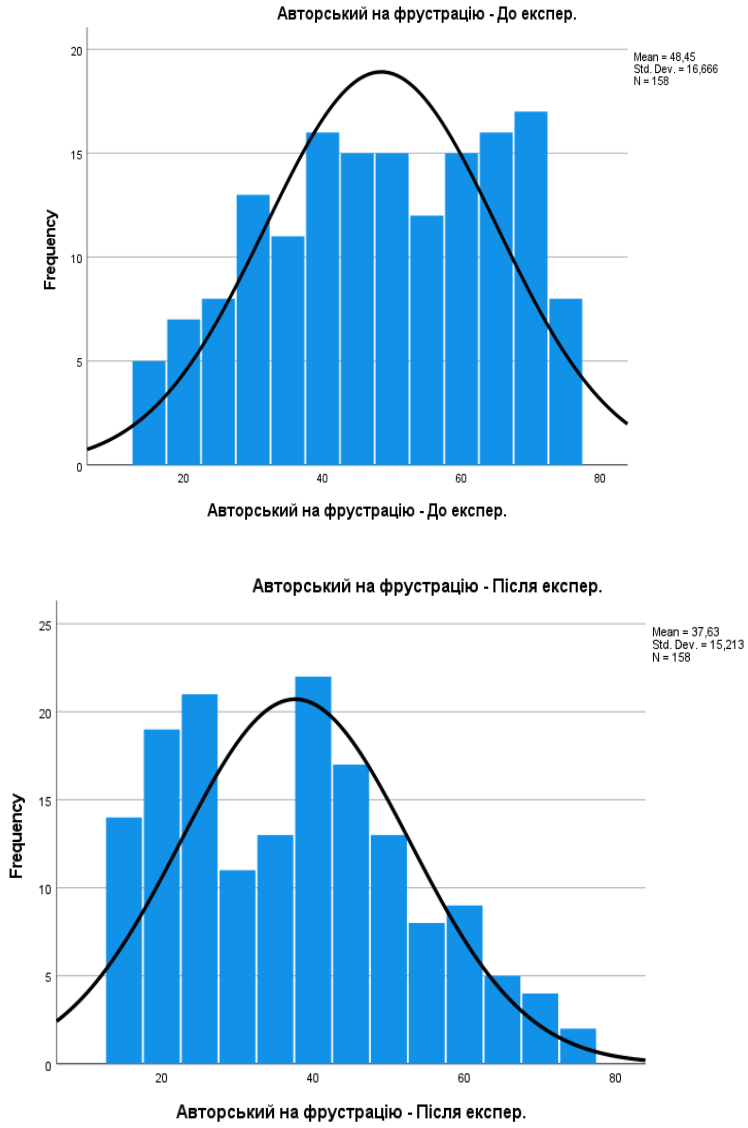


Рис. 3.1. Динаміка рівня фрустрації учасників до та після втручань

Наступний етап побудови розподілів охоплює окремі групи. В експериментальній групі середній бал впав із 48,91 до 33,22 (N = 98). У контрольній групі (N = 60) середнє значення змінилося незначно: з 47,70 (SD = 17,96) до втручання до 44,82 після нього). Медіани в експериментальній групі змістилися з 50,50 до 32,50, у контрольній – зафіксовано 45,50 після експерименту та 49,5 до експерименту. Діапазон значень в експериментальній групі скоротився з 60 до 54, у контрольній становив 57 після експерименту та 60 до експерименту.

На рис. 3.2 наведено гістограми розподілу до методики *Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників».*

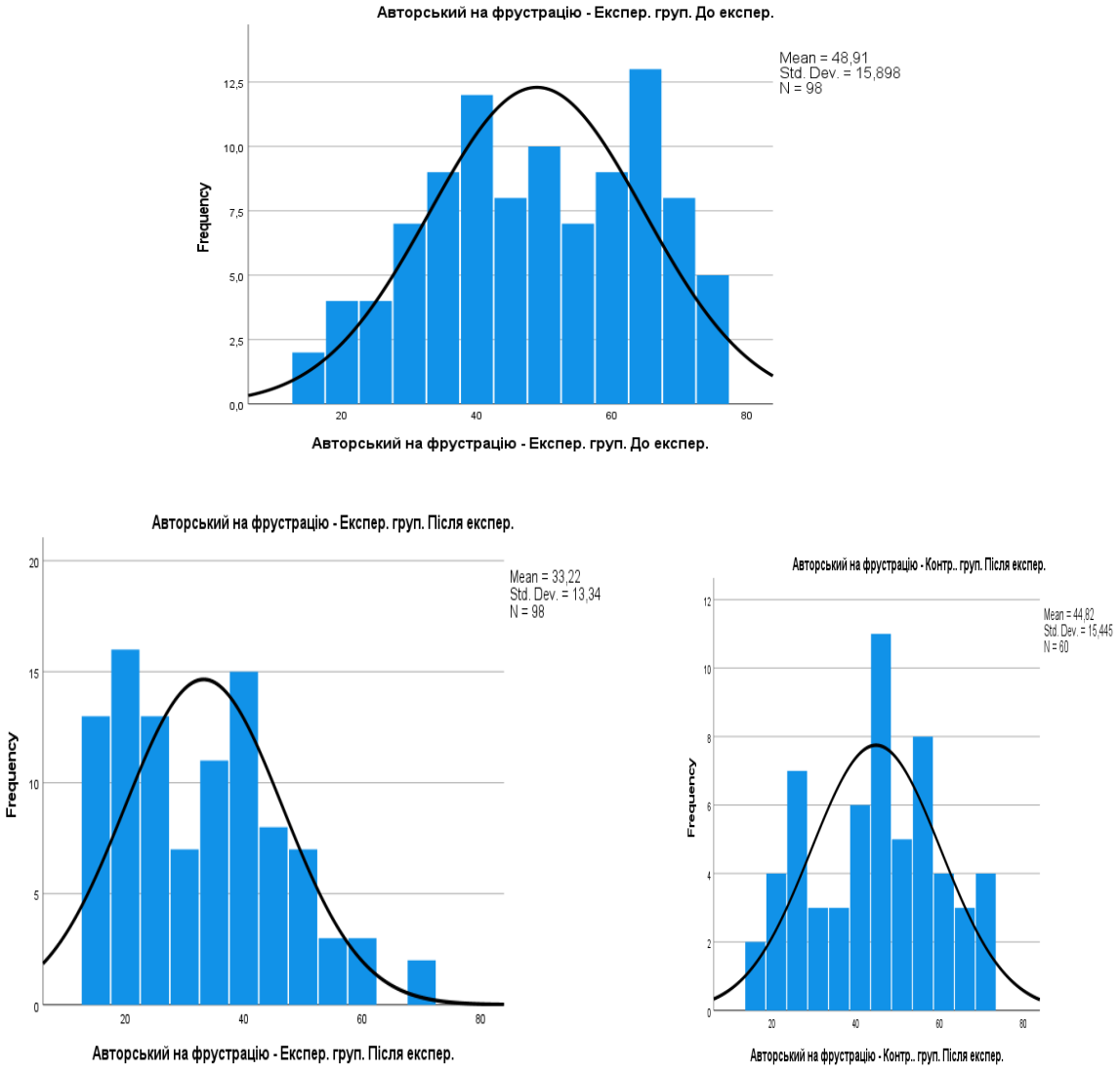


Рис. 3.2. Динаміка рівня фрустрації учасників експериментальної та контрольної груп після втручань

Огляд перцентилів дає уявлення про перерозподіл індивідуальних реакцій. В експериментальній групі нижній квартиль знизився з 36,00 до 21,00, верхній – з 63,00 до 42,00. У контрольній групі 25-й перцентиль дорівнював 29,25, 75-й – 57,75. Показники дисперсії (варіанси 252,74 → 177,95 в експериментальній; 238,56 у контрольній) підтверджують відносне вирівнювання результатів після втручання.

Отже, аналіз перцентилів і показників дисперсії додатково підтверджує, що програма мала значний позитивний вплив на експериментальну групу. Вона не лише знизила середній рівень фрустрації, але й зробила розподіл результатів більш компактним і однорідним, перемістивши значну частину учасників до діапазону низької фрустрації. У контрольній групі подібних суттєвих змін не спостерігалося.

Зменшення стандартного відхилення в експериментальній групі поряд із загальним спадом середнього бала вказує на формування стабільної навички емоційного контролю. Програма вирівняла психоемоційне тло учасників, нівелюючи пікові викиди роздратування. Подібне звуження розкиду балів свідчить про перехід системи саморегуляції з режиму кризового реагування у стан стабільного функціонування. Зсув нижнього квартиля до позначки 21,00 підтверджує, що втручання активувало ресурси адаптації навіть у суб’єктів із початково низьким рівнем опірності стресорам. *Розподіл результатів за методикою Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (див. Додаток Л)* відображає зниження показника OD («домінування перешкоди»), середнє значення якого змінюється з 8,46 до 7,71. Розподіл свідчить про тенденцію до зменшення фіксації уваги на зовнішніх бар’єрах. Для ED («его-захист») середній бал майже не змінюється, коливаючись з 6,72 до 6,70, що вказує на стабільність внутрішньо-орієнтованих реакцій. Показник NP («потребністно-орієнтована реакція») зростає з 5,80 до 6,64, що може свідчити про посилення мотиваційної наполегливості в сукупності. Стандартні відхилення для OD (2,60 → 2,33) та ED (2,60 → 2,45) демонструють незначне зменшення, тоді як для NP спостерігається зростання дисперсії з 2,11 до 2,50. Медіани підтверджують виявлені тенденції: OD знижується з 9,00 до 8,00; ED залишається стабільною

на рівні 7,00; NP зростає з 5,00 до 7,00. Зміщення квартилів для ED (25-й: 4,00 → 5,00; 75-й: 8,00 → 8,00) і NP (25-й: 4,00 → 5,00; 75-й: 7,00 → 8,00) підкріплюють динаміку.

Розподіл у межах експериментальної та контрольної груп демонструє подібні тенденції з певними відмінностями. В експериментальній групі (N = 98) показник OD знижується з 8,48 до 7,42, ED майже не змінюється з 6,90 до 6,81, а NP помітно зростає з 5,57 до 7,07. Зростання стандартного відхилення NP (2,02 → 2,70) вказує на більш розсіяне групування мотиваційних реакцій після втручання.

Порівняльний аналіз контрольної групи (N = 60) до та після експерименту виявив незначну динаміку показників. Середнє значення за шкалою OD (домінування перешкоди) знизилося з 8,43 до 8,18, проте міжквартильний інтервал залишився стабільним у межах [6,00-10,00]. За шкалою ED (его-захист) середнє значення незначно зросло з 6,43 до 6,53, а квартильні межі змістилися з [4,00-8,00] до [5,00-9,00]. Для шкали NP (потребнісно-орієнтований тип) середній показник знизився з 6,17 до 5,93, а міжквартильний інтервал звузився з [5,00-8,00] до [5,00-7,00]. Ці дані свідчать про те, що інтервенції, застосовані в експериментальній групі, сприяли більш вираженим позитивним змінам у стилях реагування на фрустрацію, зокрема зменшенню фіксації на перешкодах та посиленню наполегливості в досягненні мети, чого не спостерігалося у контрольній групі.

Зафіксована інверсія показників OD та NP детермінована інструментальною складовою корекційної програми. Відмова суб'єкта від фіксації на перешкоді на користь пошуку рішення є прямим результатом відпрацювання алгоритмів подолання бар'єрів, закладених у когнітивному модулі. Енергія, що раніше витрачалася на афективне переживання обмеження, була успішно каналізована у продуктивне планування. Стабільність его-захисних реакцій (ED) на тлі зростання NP вказує на те, що програма не зруйнувала захисні структури особистості, а лише перенаправила їх вектор із деструктивного самовиправдання на конструктивне досягнення мети.

Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та Е. Даркі (адаптація А. Осницького) (див. Додаток М) дала змогу виміряти вісім форм агресивності й два інтегральні індекси. У сукупності 158 учасників значення фізичної агресії перед втручанням склали в середньому 1,65 бала (SD = 1,14), вербальної агресії – 4,99 (SD = 0,78), опосередкованої – 5,02 (SD = 0,83), негативізму – 2,56 (SD = 0,50), роздратованості – 5,03 (SD = 0,79), підозрілості – 4,93 (SD = 0,87), образи – 4,04 (SD = 0,81) і відчуття провини – 4,06 (SD = 0,84). Інтегральні показники індексу агресивності та ворожості становили 3,89 (SD = 0,55) і 4,49 (SD = 0,62) відповідно. Медіани фізичної агресії й негативізму відповідали 2,00 й 3,00, тоді як для вербальної агресії, опосередкованої агресії, роздратованості й підозрілості значення дорівнювали 5,00. Верхні квартилі свідчать про розширення інтенсивності агресивних реакцій: 75 % учасників демонстрували фізичну агресію до 3,00, роздратованість до 6,00, образу до 5,00.

Розподіл після втручання показав зменшення фізичної агресії до середнього 1,41 бала (SD = 1,06), тоді як вербальна агресія залишилася на рівні 4,97 (SD = 0,83). Опосередкована агресія знизилась до 4,90 (SD = 0,82), негативізм – до 2,50 (SD = 0,50), роздратованість – 4,95 (SD = 0,80), підозрілість – 4,97 (SD = 0,79), образа – 4,07 (SD = 0,84), відчуття провини – 4,13 (SD = 0,81). Індекс агресивності опустився до 3,76 (SD = 0,51), а ворожості зріс до 4,52 (SD = 0,55).

В експериментальній групі до втручання середній рівень фізичної агресії становив 1,66 (SD = 1,16), вербальної – 4,98 (SD = 0,79), опосередкованої – 4,97 (SD = 0,83), негативізму – 2,62 (SD = 0,49), роздратованості – 4,93 (SD = 0,80), підозрілості – 5,01 (SD = 0,88), образи – 3,95 (SD = 0,84), відчуття провини – 4,05 (SD = 0,84). Індекс агресивності склав 3,87 (SD = 0,56), ворожості – 4,48 (SD = 0,63). Медіани фізичної агресії й негативізму дорівнювали 2,00 й 3,00 відповідно, для решти шкал характерні культові центри на 5,00. Діапазон більшості реакцій не перевищував 2-3 балів, що свідчить про обмежені коливання в початковому стані.

Після завершення програми учасники експериментальної групи показали середнє значення фізичної агресії 1,44 (SD = 1,06), вербальної агресії – 4,92 (SD = 0,81), опосередкованої – 4,81 (SD = 0,80), негативізму – 2,50 (SD = 0,50), роздратованості – 4,95 (SD = 0,83), підозрілості – 4,94 (SD = 0,78), образи – 4,01 (SD = 0,84), відчуття провини – 4,19 (SD = 0,81). Індекс агресивності знизився до 3,72 (SD = 0,51), ворожості – 4,47 (SD = 0,58). Квартильні межі залишаються досить близькими до медіан (фізична агресія 1,00-2,00; вербальна 4,00-6,00), що вказує на рівномірне перерозподілення реакцій унаслідок втручання. Аналіз середніх значень вказує на помірні зміни, але розгляд розподілу даних через перцентилі виявляє більш значущий вплив програми на зниження агресивних проявів, особливо у респондентів з найвищими початковими показниками. Наприклад, в експериментальній групі медіана (50-й перцентиль) для фізичної агресії знизилася з 2,00 до 1,00, і відповідно це вказує на зменшення показника для «середнього» учасника.

Низькі зміни за показниками агресії (зокрема, за вербальною агресією, роздратованістю, підозрілістю) та стабільність Індексу ворожості можуть означати, що програма успішно знизила загальне відчуття розчарування (фрустрації), але не повною мірою трансформувала глибинні способи реагування на це розчарування або конкретні, усталені прояви агресії та ворожості, що могли формуватися десятиліттями. Не виключено також, що зниження фрустрації могло розблокувати деякі емоції, такі як ворожість, афективні стани, дозволивши їм проявитися в процесі внутрішньої рефлексії та інтеграції, що є проміжним етапом на шляху до здорової саморегуляції.

Аналіз середніх значень вказує на помірні зміни, але розгляд розподілу даних через перцентилі виявляє більш значущий вплив програми на зниження агресивних проявів, особливо у респондентів з найвищими початковими показниками. Наприклад, в експериментальній групі медіана (50-й перцентиль) для фізичної агресії знизилася з 2,00 до 1,00, і відповідно це вказує на зменшення показника для «середнього» учасника.

Більш показовим є зсув у верхньому квартилі (75-й перцентиль): для фізичної агресії він знизився з 3,00 до 2,00, а для індексу агресивності – з 4,33

до 4,00. Отже, програма ефективно вплинула на учасників, які демонстрували найвищий рівень агресивності, знизивши інтенсивність їх реакцій. Підсумуємо, що основний ефект втручання полягав не стільки у зміні середнього значення по групі, скільки у «згладжуванні» найбільш виражених агресивних тенденцій.

Специфіка впливу на верхні квартилі агресивності розкриває вибіркову ефективність програми щодо найбільш дезадаптованих осіб. Редукція крайніх проявів фізичної деструкції за одночасного зростання почуття провини маркує активацію механізмів внутрішнього цензурування. Суб'єкт перестав бути пасивним провідником афекту, перейшовши до позиції відповідального за власні реакції. Виявлена стабільність вербальної агресії при зниженні загального індексу агресивності може бути інтерпретована як перехід деструктивної енергії у безпечнішу, символічну форму, що є проміжним етапом перед повною сублімацією.

Окремого аналізу заслуговують зміни за шкалами непрямої агресії, негативізму та почуття провини, де глибший розгляд розподілу даних розкриває специфіку впливу програми:

1. Шкала «непряма агресія» - тут середнє значення знизилося незначно (з 4,97 до 4,81), але важливо відзначити, що верхній квартиль (75-й перцентиль) впав з 6,00 до 5,00 балів. Отже, програма ефективно знизила інтенсивність непрямої агресії у тих учасників, які мали найвищі початкові показники.

2. Шкала «негативізм» – тут зміна середнього значення також була невеликою (з 2,62 до 2,50). Проте більш показовим є зниження медіани з 3,00 до 2,50, що означає, що для «типового» учасника експериментальної групи рівень негативізму справді знизився, і відповідно результат є позитивним результатом втручання.

3. Шкала «почуття провини» - тут шкала показує зростання середнього значення (з 4,05 до 4,19), що на перший погляд може здатися несподіваним. Однак аналіз перцентилів показує, що зріс переважно нижній квартиль (25-й перцентиль) – з 3,00 до 3,75. Інтерпретуємо динаміку таким чином, що посилення рефлексії та самоконтролю в учасників, які раніше не схильні були відчувати провину за свої агресивні прояви.

4. Шкала «дратівливість» - тут зазначимо, що за цією шкалою надані статистичні дані (середнє, медіана та квартилі) демонструють високу стабільність до і після втручання (середнє 4,93 → 4,95; медіана 5,00 → 5,00). Отже, дратівливість як риса виявилася найменш чутливою до застосованої програми в межах даного дослідження.

Програма виявилася ефективною, особливо у зниженні інтенсивності агресивних проявів у найбільш схильних до агресії учасників (зсув верхніх квартилів), а також у трансформації дезадаптивних реакцій на фрустрацію як передумови зниження агресії фруструючою особистсістю (зниження OD та зростання NP). Попри стабільність деяких показників (зокрема, дратівливості та вербальної агресії), загальна динаміка є позитивною і вказує на успішну корекцію деструктивних патернів поведінки.

Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ) (див. Додаток Н) містить одинадцять субшкал, кожна з яких відображає окремий аспект особистісного розвитку. У вибірці з 158 осіб до втручань середні значення перебувають у межах від 5,46 (субшкала «саморозуміння») до 7,36 (субшкала «орієнтація в часі»). Найвища дисперсія виявлена в субшкалі «спонтанність» (SD = 4,27), найнижча – у «гнучкість спілкування» (SD = 3,35). Медіани групуються близько до середніх балів, що свідчить про симетричний розподіл результатів, зокрема 50-й перцентиль за «орієнтацією в часі» становить 7,515, за «цінностями» – 7,305, за «поглядом на природу людини» – 7,345. Інтервали між 25-м і 75-м перцентилями коливаються від 3,42 (субшкала «висока потреба в пізнанні») до 9,48 (субшкала «орієнтація в часі»), що вказує на відмінності у вираженості окремих аспектів самоактуалізації.

Після завершення програми середнє значення субшкали «цінності» піднялося з 7,35 до 8,12, «погляд на природу людини» з 7,34 до 7,99. Субшкали «автономність» та «спонтанність» демонструють незначне зниження – з 6,68 до 6,65 і з 6,11 до 6,59 відповідно. Важливо звернути увагу на зростання «аутосимпатії» з 6,85 до 7,44 та «контактності» з 7,18 до 7,70, що виявляє прискорену трансформацію соціальної відкритості та самоприйняття.

Стандартні відхилення після втручання залишилися на рівні 3,55-4,34 бала, що свідчить про стійкість міжіндивідуальних відмінностей у реакції на програму. Медіани по субшкалам «цінності» (8,345) та «контактність» (7,825) демонструють зміщення в бік більших значень.

В експериментальній групі до втручань середнє «орієнтації в часі» досягало 7,48 (SD = 3,34), «цінностей» – 7,12 (SD = 3,99), «саморозуміння» – 5,34 (SD = 3,72). Найнижче середнє зафіксоване в субшкалі «спонтанність» – 5,98 (SD = 4,30). Медіани «автономності» та «гнучкості спілкування» відповідно дорівнювали 6,58 та 6,84. Перцентильні межі демонструють, що 25 % учасників зосереджені в діапазоні 3,25-6,52 за «високою потребою в пізнанні», а 75 % – в діапазоні 6,50-9,57, що вказує на широке індивідуальне розмаїття початкового рівня пізнавальних мотивів.

Після втручань середнє значення «цінностей» в експериментальній групі піднялося до 8,32 (SD = 3,47), «погляду на природу людини» – до 8,02 (SD = 3,87), «орієнтації в часі» – до 7,42 (SD = 3,64). Показник «саморозуміння» виріс із 5,34 до 6,12, що відображає поступове поглиблення внутрішньої рефлексії. Субшкали «автономність» й «гнучкість спілкування» стали відповідно 6,45 (SD = 3,93) та 6,99 (SD = 3,35). Зростання медіан у більшості субшкал (зокрема «цінності» – 8,59, «контактність» – 7,56) вказує на позитивну динаміку самопочуття та міжособистісних навичок після завершення програми.

Детальніший аналіз розподілу балів підтверджує позитивний вплив програми навіть за тими шкалами, де середні значення змінилися несуттєво. Наприклад, за шкалою «саморозуміння» в експериментальній групі не лише зріс середній бал (з 5,34 до 6,12), але й підвищився показник нижнього квартиля (25-й перцентиль) – з 2,34 до 3,16. Підвищення свідчить про те, що програма мала найбільший позитивний ефект саме на тих учасників, які мали найнижчий початковий рівень саморозуміння. Аналогічна тенденція спостерігається за шкалою «аутосимпатія», де 25-й перцентиль зріс з 4,11 до 4,73, має підвищення самоприйняття у найменш впевнених у собі учасників. Для «цінностей» та «погляду на природу людини» зростання середніх підкріплюється потужним зсувом медіан (7,31 → 8,59 та 6,92 → 7,77 відповідно), що свідчить про глибоку

внутрішню трансформацію, а не поверхневі зміни. Отже, ефективність програми стає більш очевидною при аналізі змін у різних частинах розподілу, а не лише за центральними тенденціями.

Посилення саморозуміння та аутосимпатії верифікує успішність впровадження блоку емоційного інтелекту. Глибинна трансформація ціннісної сфери, підкріплена зростанням відповідної медіани (7,31 → 8,59), створила новий когнітивний фільтр. Крізь нього агресивні імпульси тепер проходять критичне оцінювання ще до моменту їх поведінкової реалізації. Це підтверджує, що втручання торкнулося ядерних структур особистості, забезпечивши зміну світоглядної парадигми суб'єкта щодо природи людської взаємодії.

Показовим є зростання за шкалою «прагнення до творчості» (креативність), де середній бал в експериментальній групі зріс з 6,51 до 7,37, а медіана – з 6,60 до 7,77. Отже, спостерігаємо, суттєве розкриття творчого потенціалу та інноваційного мислення учасників. Подібну позитивну динаміку демонструють шкали «висока потреба в пізнанні» (середнє зросло з 6,52 до 7,06) та «контактність» (з 7,01 до 7,64), що вказує на посилення інтелектуальної допитливості та покращення комунікативних навичок.

Водночас, стабільність показників за шкалами «орієнтація в часі» (7,48 → 7,42), «автономність» (6,28 → 6,45) та «гнучкість» (7,02 → 6,99) вказує на те, що вплив програми був сфокусованим на конкретних аспектах самоактуалізації, не зачіпаючи більш стійкі риси особистості. Таким чином, ефективність програми стає більш очевидною при аналізі змін у різних частинах розподілу, а не лише за центральними тенденціями.

Загалом, дані *опитувальника САМОАЛ* свідчать про те, що програма успішно сприяла інтегральній самоактуалізації учасників. Зростання саморозуміння, аутосимпатії та контактності забезпечує психологічні ресурси для ефективного управління фрустрацією та агресією. Учасники набули зрілого ставлення до себе та світу (цінності, погляд на природу людини), що є потужним внутрішнім механізмом інгібування деструктивної поведінки та

перенаправлення енергії на конструктивне досягнення мети (зростання креативності)

Далі у процесі визначення рівня впливу проведеного експерименту, було проведено t-test для порівняння результатів опитування у експериментальній групі. *У парній вибірці експериментальної групи середній показник за Авторським опитувальником рівня фрустрації (див. Додаток П)* знизився з 48,91 до 33,22 (N = 98; SD = 15,90 → 13,34). Значущий коефіцієнт кореляції між двома вимірюваннями (r = 0,699; p < 0,001) підтверджує внутрішню узгодженість шкали, що гарантує стабільність індивідуальних відмінностей при порівнянні «до» та «після».

Глибина змін оцінюється через парний t-тест, який дав t(97) = 13,407 (p < 0,001). Інтервал довіри для різниці між середніми (15,684 ± 1,170) лежить в діапазоні [13,362; 18,005], що свідчить про високу достовірність позитивного впливу втручання на зниження фрустрації.

Розмір ефекту належить до категорії «великий»: Cohen's d = 1,354 (95 % CI [1,078; 1,627]), а скоригований Hedges' g = 1,349 (95 % CI [1,074; 1,621]). Результати t-тесту однозначно підтверджують, що проведена програма мала значний, статистично достовірний та практично важливий позитивний вплив на зниження рівня особистісної фрустрації в експериментальній групі.

Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (див. Додаток Р) в експериментальній групі продемонстрував нерівномірну динаміку по трьох шкалах. Зокрема, середній показник домінування перешкоди (OD) змінився з 8,48 до втручання до 7,42 після, що відповідає статистиці t(97) = 4,144; p < 0,001. Отриманий результат вказує на достовірне зниження прагнення долати перепони. Розмір ефекту оцінено через Cohen's d = 0,419, що відображає помірний вплив програми на дану сферу.

Інтенсивність его-захисних механізмів (ED) виявилася нечутливою до втручання. Середній бал змінився з 6,90 до 6,81, а t-статистика дорівнювала 0,354 (df = 97; p = 0,724). Позиція інтервалу довіри для різниці (-0,426; 0,610) перетинає нуль, отже его-захисна реакція не зазнала достовірних змін.

Розрахунок Cohen’s d = 0,036 свідчить про мінімальний ефект впливу програми на механізми самозахисту.

Показник потребнісно-орієнтованої реакції (NP) зафіксовано на рівні 5,57 до та 7,07 після експерименту. Значення t(97) = -4,385; p < 0,001, а інтервал довіри для різниці (-2,180; -0,820) підтверджує достовірне зростання NP. Розмір ефекту (Cohen’s d = -0,443) розцінюється як помірний, що відображає посилення внутрішньої потребнісно-орієнтованої реакції внаслідок інтервенції.

Значущі зміни у шкалах OD і NP вказують на перерозподіл стратегій реагування на фрустрацію: зниження домінування перешкоди відбулося на тлі зростання потребністно-орієнтованої реакції, тоді як его-захист залишився стабільним. Отриманий профіль реакцій відповідає переходу від зовнішніх форм реагування до більш конструктивних внутрішніх стратегій подолання труднощів.

Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та Е. Даркі (адаптація А. Осницького) (див. Додаток С) дозволила простежити динаміку восьми форм агресії та двох інтегральних індексів у парному дизайні. У експериментальній групі середнє значення фізичної агресії знизилося з 1,66 до 1,44 бала (SD = 1,16 → 1,06), проте t(97) = 1,370; p = 0,174 не підтвердило достовірність зміни. Вербальна агресія практично не зазнала корекції: 4,98 → 4,92 (t = 0,537; p = 0,593).

Значні зміни в субшкалах не виявилися також для опосередкованої агресії (4,97 → 4,81; t = 1,389; p = 0,168), негативізму (2,62 → 2,50; t = 1,714; p = 0,090) та роздратованості (4,93 → 4,95; t = -0,186; p = 0,853).

Підозрілість втратила 0,07 бала (5,01 → 4,94; t = 0,629; p = 0,531), образа зросла на 0,06 (3,95 → 4,01; t = -0,485; p = 0,629), відчуття провини - на 0,14 (4,05 → 4,19; t = -1,153; p = 0,252).

Індекс агресивності дещо знизився з 3,87 до 3,72 (t = 1,889; p = 0,062), індекс ворожості залишився на рівні 4,48 → 4,47 (t = 0,059; p = 0,953).

Ефект втручання щодо окремих форм агресії оцінено за Cohen’s d у межах від -0,254 до +0,138, що відповідає незначущим або малій величині змін. Хоча t-критерій не зафіксував статистично значущої зміни середнього рівня агресії по

групі, це не означає відсутність ефекту програми. Причина розбіжності полягає в тому, що t-критерій чутливий до середнього значення, яке мало змінилося, оскільки більшість учасників мали помірний рівень агресії. Натомість, аналіз медіан та перцентилів виявив, що програма була практично ефективною, оскільки вона успішно згладила найбільш екстремальні (високі) прояви агресії (зниження 75-го перцентиля) і водночас покращила стан учасників з найнижчими психологічними ресурсами (зростання 25-го перцентиля самоактуалізації).

Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ) (див. Додаток Т) дозволив порівняти одинадцять аспектів особистісного функціонування перед і після програми.

У субшкалі «цінності» середній бал виріс з 7,122 до 8,323 (N = 98; SD = 3,99 → 3,47). Парний t-тест видав t(97) = -2,451; p = 0,016, інтервал довіри для різниці [-2,172; -0,228]. Розмір ефекту (Cohen's d = -0,248) свідчить про помірні зміни в ціннісних пріоритетах учасників.

У «погляді на природу людини» середні значення зросли з 7,177 до 8,020, але t(97) = -1,618; p = 0,109 не перевищив критичного рівня. «висока потреба в пізнанні» набрала 6,521 → 7,064 (t = -0,915; p = 0,363), «прагнення до творчості» 6,514 → 7,375 (t = -1,893; p = 0,061) - обидві динаміки статистично не підтверджені.

«Автономність» залишилася практично без змін (6,280 → 6,445; t = -0,307; p = 0,759), «спонтанність» показала 5,982 → 6,668 (t = -1,150; p = 0,253). Рефлексія («саморозуміння») зросла з 5,341 до 6,123 (t = -1,515; p = 0,133), «аутосимпатія» - з 6,714 до 7,462 (t = -1,298; p = 0,198), «контактність» - з 7,007 до 7,637 (t = -1,139; p = 0,258).

Субшкала «гнучкість спілкування» виявила 7,024 перед програмою та 6,986 після (t = 0,073; p = 0,942). Дані свідчать про виражений вплив на систему цінностей учасників, водночас більшість інших показників зазнала лише незначних змін.

Кореляційний аналіз (див. Додаток У) – до втручань по всій групі респондентів) застосовано для виявлення внутрішніх зв'язків між рівнем

самоактуалізації та проявами агресивності, виміряними за допомогою *методики «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ*) та *методики вивчення схильності особи до агресивної поведінки Е. Басса та Е. Даркі (адаптація А. Осницького).* Порівняння дозволяє відстежити, які аспекти особистісного розвитку виявляють захисні чи ризикові зв’язки з різними формами агресії, і як інтервенція вплинула на взаємозалежності. Зміни у кореляційній структурі перед і після втручання дають змогу оцінити, чи програма сприяла посиленню адаптивних взаємозв’язків (наприклад, між автономністю та зниженням агресивності) та ослабленню патологічних взаємодій.

До втручань субшкала «орієнтація в часі» мала помірний негативний зв’язок з індексом агресивності ($r = -0,225$; $p = 0,026$) і з саморозумінням ($r = -0,297$; $p = 0,003$). Це означає, що чим краще людина орієнтувалася в часі та розуміла себе, тим менш агресивною вона була. Водночас, «саморозуміння» мало сильний позитивний зв'язок із «відчуттям провини» ($r = 0,536$; $p < 0,001$), що вказувало на взаємопроникнення внутрішньої самокритики та здатності до глибокої самооцінки. Після втручань структура змінилася: субшкала «цінності» набула значущої негативної кореляції з вербальною агресією ($r = -0,215$; $p = 0,033$), а «висока потреба в пізнанні» виявила обернену залежність від опосередкованої агресії ($r = -0,239$; $p = 0,018$). При цьому зв’язок між «саморозумінням» і «відчуттям провини» зберігався на високому рівні ($r = 0,525$; $p < 0,001$), що свідчить про сталість здатності до емоційної саморефлексії навіть після корекційної програми. Зрушення вказують на перехід від прямих зовнішніх проявів агресії до більш рефлексивних і внутрішньо орієнтованих стратегій реагування.

Представлена динаміка кореляційних зв'язків цілком узгоджується з теоретичними засадами проведеної корекційної програми, яка була націлена на розвиток рефлексивних механізмів та самоактуалізації як засобів зниження агресії. Зокрема, початковий негативний зв'язок між «орієнтацією в часі» та «саморозумінням» з індексом агресивності ($r=−0,225$ та $r=−0,297$ відповідно) підтвердив вихідну гіпотезу: особи з вищим рівнем саморозуміння та

розвиненою здатністю до темпоральної перспективи (орієнтації в часі) демонструють кращу емоційну саморегуляцію та нижчу схильність до імпульсивної агресії. Залежність є основною в когнітивно-поведінкових моделях (наприклад, Загальна модель агресії, ЗМА), де контрольована оцінка ситуації є необхідною для інгібування автоматичної агресивної реакції.

Стійкість сильного позитивного зв'язку між «саморозумінням» та «відчуттям провини» (r=0,536→0,525) після інтервенції є позитивним індикатором ефективності і свідчить про інтерналізацію учасниками морально-етичних норм та посилення внутрішньої рефлексії і самокритики щодо власних агресивних проявів. Зростання «відчуття провини» тут трактується не як психопатологічний симптом, а як формування стійкої відповідальності за власну поведінку, що є фундаментальним кроком у напрямку самоконтролю та подолання імпульсивності.

Найбільш вагоме підтвердження успіху програми демонструють нові значущі негативні кореляції, які виникли після втручання. Зокрема, поява оберненої залежності між «цінностями» та вербальною агресією (r=−0,215) та між «високою потребою в пізнанні» та опосередкованою агресією (r=−0,239) прямо підтверджує засіб сублімації та Теорії самодетермінації. Подібні зрушення відображають успішний перехід від зовнішніх, дезадаптивних проявів агресії до рефлексивних, внутрішньо орієнтованих стратегій реагування. Енергія, що раніше спрямовувалася на деструкцію, була перенаправлена на конструктивну самоактуалізацію, підкріплену новими ціннісними орієнтирами та інтелектуальною мотивацією.

Поява нових обернених зв’язків між когнітивними ресурсами та агресією виступає математичним доказом успішної сублімації. Робота з потребою в пізнанні та ціннісними орієнтирами створила альтернативні канали для розрядки емоційної напруги. Агресивний імпульс тепер інгібується не через механічне придушення, а через змістове заміщення. Посилення кореляції між цінностями та фрустрацією після втручання (r = 0,463) свідчить про те, що ціннісна сфера стала активним регулятором, який дозволяє особистості

витримувати дефіцит задоволення без звернення до деструктивних форм поведінки.

Кореляційний аналіз між результатами *тесту «визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)* та Авторським опитувальником рівня фрустрації дозволяє простежити, які аспекти внутрішніх ресурсів протистоять відчуттю незадоволення. До втручань в експериментальній групі виявлено значущий позитивний зв'язок між субшкалою «цінності» та показником фрустрації ($r = 0{,}374$; $p < 0{,}001$). Отримане співвідношення вказує на співіснування усвідомлених життєвих пріоритетів і здатності індивідів утримувати стійкість перед переживанням дефіциту емоційного комфорту.

Після завершення програми сила взаємозв'язку помітно зросла: кореляція між «цінностями» та фрустрацією склала $r = 0{,}463$ ($p < 0{,}001$). Відгук підтверджує, що робота над ціннісними орієнтирами сприяє зменшенню суб'єктивного рівня фрустрації (як основний тригер агресії) та реструктуризує внутрішній зв'язок між ціннісною сферою та переживанням незадоволення, забезпечивши більш адаптивний та рефлексивний механізм подолання стресу фруструючою особистістю.

Проведена інтервенція призвела до значної зміни в структурі фрустраційних реакцій, що відображається в ослабленні кореляційного зв'язку між «орієнтацією в часі» та «его-захистом» ($r = –0{,}193$; $p > 0{,}05$). Якщо до програми усвідомлення часової перспективи було тісно пов'язане зі зменшенням потреби в самозахисті, то після втручання цей зв'язок втратив статистичну значущість.

Така зміна свідчить про те, що учасники програми стали менше покладатися на захисні механізми, такі як виправдання чи перекладання відповідальності, що робило їх поведінку жорсткою. Ослаблення цього зв'язку вказує на розвиток більш гнучкої та зрілої реакції на внутрішні стимули. Замість того, щоб захищати своє «Я» від почуття провини чи відповідальності, респонденти, ймовірно, стали більш відкритими до самоаналізу та

конструктивного вирішення проблем, що є важливим показником успішної психологічної корекції.

Результати вказують на важливі зміни в структурі фрустраційних реакцій. До програми респонденти були схильні до жорсткої, реактивної поведінки («домінування перешкоди»). Після програми сама жорсткість знизилася, а потреба в его-захисті значно зменшилася. І відповідно результат свідчить про те, що програма допомогла розвинути більш гнучкі та зрілі засоби реагування на фрустрацію.

Регресійний аналіз застосовувався з метою виявлення того, як набір показників фрустрації й агресивних реакцій перед втручанням пояснює рівень саморозуміння після програми (див. Додаток Ф). Модель виявила помірну зв'язність між предикторами й цільовою змінною ($R = 0,348$; $R^2 = 0,121$), однак скоригований R^2 (0,063) та рівень значущості ANOVA ($F(6, 91) = 2,094$; $p = 0,061$) залишають сумнів щодо її узагальнюваності на ширшу популяцію. Серед окремих чинників тільки індекс роздратованості продемонстрував істотний позитивний вплив ($\beta = 0,237$; $t = 2,357$; $p = 0,021$), тоді як почуття провини показало тенденцію до оберненої залежності ($\beta = -0,190$; $t = -1,868$; $p = 0,065$). Статистична незначущість інших коефіцієнтів ($p > 0,05$) підтверджує обмежений внесок «его-захисту», «потребнісно-орієнтованої реакції» та загального рівня фрустрації в пояснення варіації саморозуміння.

Діапазон стандартизованих залишків (від -1,946 до +2,290) вказує на відсутність екстремальних відхилень, оскільки всі значення перебувають у межах ±3. Для оцінки розподілу та гомоскедастичності залишків доцільно розглянути діаграму розсіювання залишків щодо прогнозованих значень (див. рис. 3.3).

Наступний регресійний аналіз (див. Додаток Х) визначав, наскільки попередні показники фрустрації та агресивної поведінки здатні передбачити рівень аутосимпатії після втручань. Модель продемонструвала низький ступінь пояснюваності варіації аутосимпатії ($R = 0,247$; $R^2 = 0,061$), скоригований R^2 опинився в негативній зоні (-0,035), що вказує на відсутність суттєвої передбачувальної сили. Значення $F(9, 88) = 0,635$ при $p = 0,764$ не досягло

статистичної значущості, отже жоден із предикторів не вніс вагомого внеску в прогноз. Коефіцієнти при жодному з чинників не виявили $p < 0,05$, включно з показниками «відчуття провини» ($\beta = -0,188$; $p = 0,093$) та «роздратованості» ($\beta = 0,087$; $p = 0,435$), що свідчить про відсутність індивідуально значущих зв'язків.

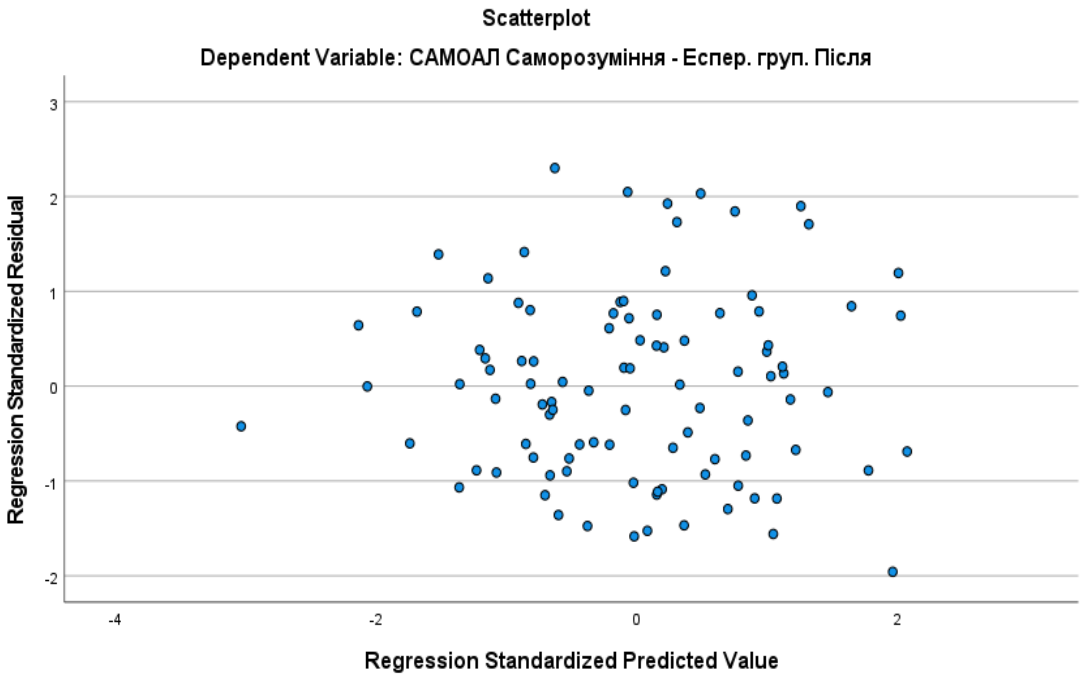


Рис. 3.3. Діаграма розсіювання залишків щодо прогнозованих значень

Стандартизовані залишки перебували в межах від -2,059 до +2,004 без виражених викидів за межею ±3, що свідчить про відносну адекватність припущень гомоскедастичності та нормальності розподілу похибок. На рис. 3.4 наведено діаграму розсіювання залишків щодо прогнозованих значень.

Останній регресійний аналіз (див. Додаток Ц) оцінював, наскільки вихідні показники фрустрації та агресивної поведінки передбачають прагнення до творчості після втручання. Модель відобразила слабку передбачувальну силу ($R = 0,292$; $R^2 = 0,086$) з коригованим R^2 на рівні -0,008, що свідчить про погану узгодженість даних із лінійною залежністю. Показник $F(9, 88) = 0,914$ при $p = 0,517$ не досягнув статистичної значущості, отже жоден предиктор не вніс помітного внеску в прогноз творчого прагнення. Аналіз коефіцієнтів також не виявив жодного t-критерію з $p < 0,05$, зокрема для індексів агресивності ($\beta =$

0,100; p = 0,348), негативізму (β = -0,028; p = 0,800) чи фрустрації (β = 0,165; p = 0,115).

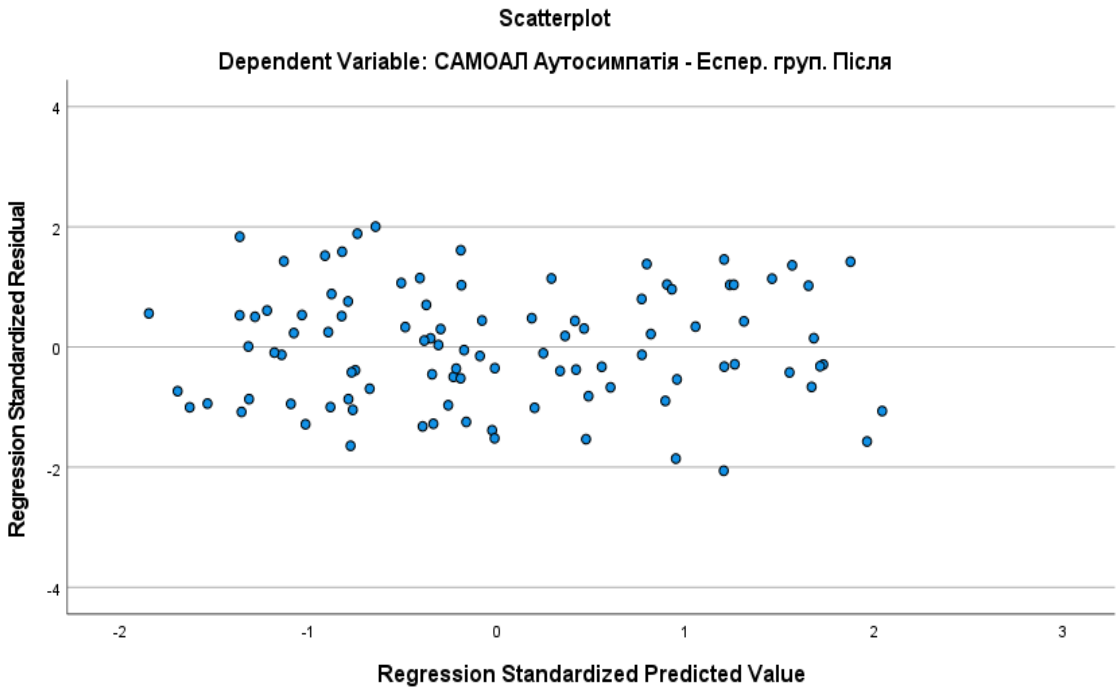


Рис. 3.4. Діаграма розсіювання залишків щодо прогнозованих значень

Стандартизовані залишки склали від -1,984 до +2,401 без екстремальних викидів поза межами ±3, що підтверджує прийнятну вірогідність виконання припущень лінійної регресії щодо нормальності та гомоскедастичності похибок (див. рис. 3.5).

Результати регресійного аналізу, попри низьку загальну передбачувальну силу моделей, підсвітили ключову роль роздратованості як предиктора саморозуміння (p = 0,021). Виявлена залежність доводить правильність стратегії програми: роздратування було використане не як об'єкт нейтралізації, а як інформаційний сигнал. Навчання учасників інтерпретувати власний гнів призвело до глибшої рефлексії. Відсутність впливу его-захисту на аутосимпатію підкреслює, що позитивне самоставлення в експериментальній групі сформувалося на базі реальних досягнень у саморегуляції, а не через роботу компенсаторних механізмів.

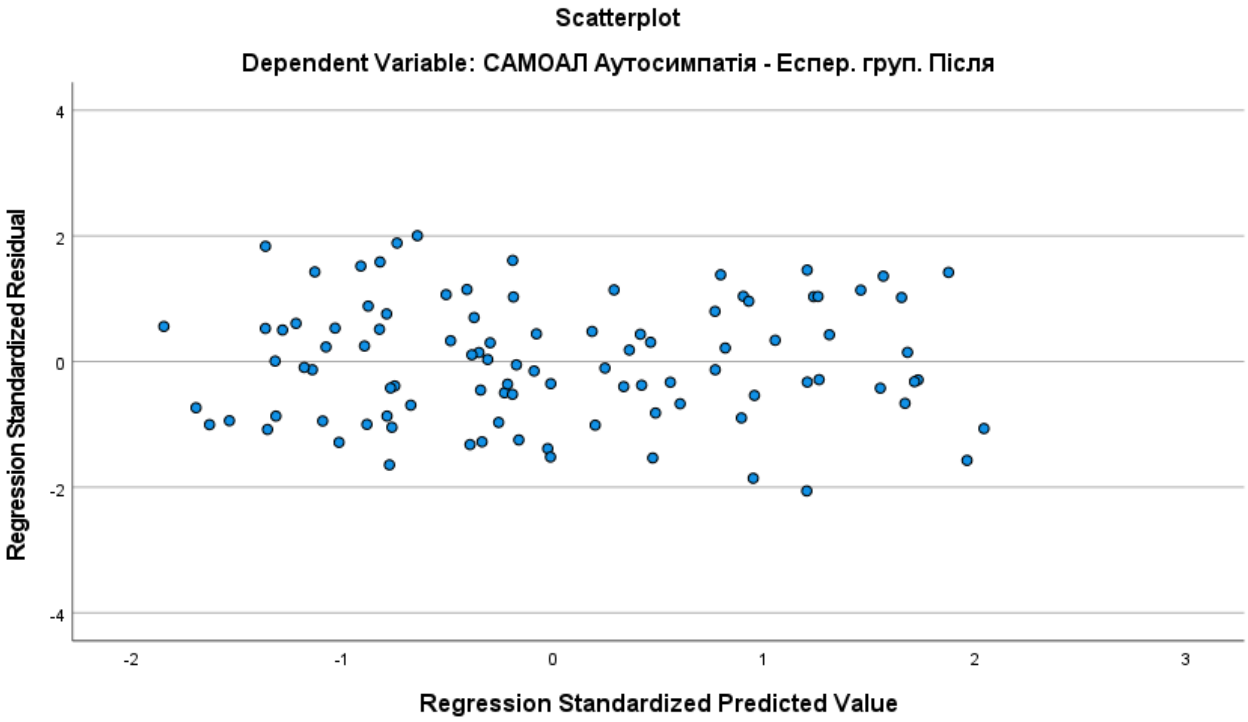


Рис. 3.5. Діаграма розсіювання залишків щодо прогнозованих значень

Результати апробації психокорекційної програми засвідчили її високу ефективність у трансформації внутрішніх механізмів управління агресією та фрустрацією. Статистично достовірне зниження рівня особистісної фрустрації ($t(97)=13,407; p<0,001$) з вираженим розміром ефекту (Cohen's $d=1,354$) підтвердило правильність вибору редукції фрустраційної напруженості як стратегічної передумови для нівелювання агресивних проявів. Якісна перебудова реагування виявилася у зміщенні акцентів із фіксації на перешкодах (OD) до потребнісно-орієнтованих реакцій (NP), що дозволило замінити деструктивний механізм «фрустрація-гнів-агресія» адаптивним алгоритмом усвідомленої реалізації цілей. Суттєве зниження показників самоактуалізованої фрустрованості (у середньому на 45%) та подолання феномену «вивченої безпорадності» забезпечили перехід особистості від дефіцитарного стану до проактивної життєдіяльності.

Особливу наукову вагу мають виявлені зміни в ціннісно-смисловій сфері, зокрема інтерналізація цінностей як внутрішнього ресурсу протидії стресовим чинникам. Зафіксоване посилення кореляційного зв'язку між цінностями та

фрустрацією ($r=0,463;p<0,001$) на тлі виникнення нової негативної залежності цінностей із вербальною агресією свідчить про формування етичного фільтра, що обмежує деструктивні вербальні акти. Поглиблення саморозуміння та рефлексивності виступило необхідним інгібітором імпульсивності, а зниження зв'язку між его-захисними реакціями та орієнтацією в часі засвідчило зростання психологічної зрілості та прийняття суб'єктивної відповідальності за власні стани.

Попри стійкість певних поведінкових патернів агресії, аналіз перцентилів виявив успішну нівеляцію найбільш екстремальних проявів фізичної та опосередкованої ворожості. Процес психологічної інтеграції супроводжувався зростанням аутосимпатії та легалізацією пригнічених емоцій, що є критичним для гармонізації внутрішньої архітектури особистості. Виявлені якісні зміни, зокрема сублімація агресивної енергії в пізнавальну активність, створюють фундамент для відтермінованої поведінкової корекції. Встановлено, що трансформація глибоко інтегрованих паттернів у дорослому віці є тривалим процесом, де внутрішня перебудова рефлексивних та ціннісних структур випереджає зовнішні поведінкові зміни, забезпечуючи передумови для сталого та екологічного функціонування особистості в довгостроковій перспективі.

Таким чином, на підставі вище викладеного можна заключити, що авторська програма психокорекції підтвердила свою високу ефективність, що дозволить у подальшому використовувати її як дієву систему методів, прийомів та технік психологічного впливу. Вона забезпечує формування фруструючою особистістю стійких форм адаптивної поведінки, оптимальних моделей емоційного реагування на деструктивні чинники зовнішнього середовища, а також навичок і досвіду актуалізації особистісного потенціалу в напрямку сублімації агресивних імпульсів. Реалізація програми сприяє трансформації енергії фрустрації у вектор самоактуалізації, становлення чітких життєвих цілей та розвиток лідерської позиції, що дозволяє не лише нівелювати симптоми відкритої та прихованої агресії, а й забезпечити глибинну структурну перебудову особистості в напрямку підвищення її життєстійкості та психологічного благополуччя.

Психолого-корекційні рекомендації фахівцям щодо подолання агресивних патернів поведінки фруструючою особистістю:

І. Організаційно-методичні засади інтервенції

1. Забезпечуйте пролонгований характер програми (24–30 тижнів) або впроваджуйте фазу підтримуючої терапії. Дорослий контингент потребує тривалого часового резерву для модифікації глибоко вкорінених дезадаптивних патернів.
2. Використовуйте переваги групової динаміки як обов'язковий формат. Групова взаємодія знижує рівень его-захистів, забезпечує простір для апробації асертивних навичок та надання конструктивного зворотного зв'язку в реальному часі.
3. Здійснюйте попередній скринінг учасників для виявлення важких супутніх станів (дисоціація, депресія). Таким особам рекомендовано курс індивідуальної стабілізаційної терапії перед залученням до групового формату.
4. Орієнтуйтеся на лонгітюдну стійкість ефекту, стимулюючи учасників до рефлексивних перевірок стану через 6–12 місяців після програми для верифікації глибинних структурних змін.

ІІ. Когнітивно-регуляційні стратегії

5. Застосовуйте алгоритм когнітивної перекваліфікації перешкоди. Навчайте клієнтів технікам рефреймінгу, де гнів маркується не як деструктивна лють, а як енергетичний ресурс («паливо») для розв'язання задачі.
6. Трансформуйте сприйняття роздратованості у діагностичний ресурс. Допоможіть особистості ідентифікувати це почуття як сигнал про порушення меж або незадоволення потреб, що сприяє переходу від афекту до саморозуміння.
7. Впроваджуйте систему щоденного самомоніторингу через «Щоденник думок та дій». Це посилює рефлексивну позицію та сприяє автоматизації навичок самоконтролю у повсякденному житті.

III. Поведінкова модуляція та сублімація афекту

8. Інтенсифікуйте поведінковий блок через рольові ігри та ситуаційні тренінги. Це необхідно для заміни імпульсивних реакцій на екологічні способи самопред'явлення та асертивного висловлення потреб.
9. Інтегруйте тілесно-орієнтовані техніки та методи катарсису. Для осіб із вираженою фізичною агресією соматичне розвантаження є критичним етапом, оскільки таке напруження часто резистентне до суто когнітивної корекції.
10. Використовуйте креативну трансформацію афекту. Враховуючи зв'язок роздратованості з креативністю, застосовуйте арт-терапевтичні методи для безпечного перетворення деструктивної енергії у творчий продукт.

IV. Ціннісно-ресурсна підтримка

11. Базуйте розвиток асертивності на інтерналізованих цінностях (свобода, повага), а не на формальних правилах. Це забезпечує перехід від непрямої агресії (саботажу) до прямого конструктивного діалогу.
12. Стимулюйте автономність та гнучкість у спілкуванні, працюючи із запитами на самоактуалізацію. Розвиток внутрішньої опори знижує потребу в захисній агресивній поведінці.
13. Впроваджуйте технології SMART-планування для каналізації агресивного потенціалу. Чітке структурування кроків до мети трансформує хаотичну енергію фрустрації у проактивну життєдіяльність.
14. Створюйте умови для легалізації спонтанності у безпечному просторі. Можливість інтегрувати «незручні» аспекти свого «Я» розблоковує ресурси самоактуалізації та забезпечує довготривалий ефект корекції.

Висновки до розділу 3

Обґрунтовано методологічні засади інтегративної моделі, що базується на синтезі Загальної моделі агресії (як методичного каркаса для розуміння циклічності агресивного епізоду) та мультимодального інструментарію:

когнітивно-поведінкового підходу, тілесно-орієнтованої терапії та гуманістичної парадигми. Встановлено, що стратегічною мішенню втручання є системна модифікація внутрішніх детермінант: дефіциту саморегуляції, блокованої самоактуалізації та когнітивних викривлень.

Визначено п’ять ключових завдань психокорекційної програми: діагностичне (ідентифікація тригерів та патернів), когнітивне (реструктуризація ірраціональних переконань), емоційно-регулятивне (розвиток навичок саморегуляції та підвищення фрустраційної толерантності), поведінкове (формування асертивної комунікації) та трансформаційне (сублімація енергії роздратування у самоактуалізацію та творчість).

Розроблена структура та зміст авторської програми розраховані на 16 тижнів і реалізуються через п’ять послідовних модулів: від модифікації ситуаційних змінних і первинної оцінки (вхідна діагностика, психоедукація, мотиваційний контракт) до корекції внутрішніх когнітивних змінних шляхом реструктуризації скриптів та переконань. Наступні етапи охоплюють регуляцію афекту й фізіологічного збудження засобами тілесно-орієнтованої терапії, а також корекцію процесів прийняття рішень через інструменталізацію агресії та її сублімацію у потребнісно-орієнтовану поведінку. Завершується цикл блоком інтеграції та закріплення особистісних змін, спрямованим на профілактику рецидивів і формування ресурсної підтримки.

Виявлено необхідність диференційованого підходу залежно від типу спрямованості особистості: екстрапунітивний тип демонструє швидшу динаміку в оволодінні навичками сублімації, тоді як інтропунітивний потребує тривалішої роботи з легалізації права на гнів та подолання токсичного почуття провини.

Визначено роль групової динаміки як каталізатора змін, де атмосфера безпеки та безоціночного прийняття дозволяє нівелювати захисні механізми та трансформувати первинний опір учасників у конструктивну взаємодію.

Емпірично підтверджено високу ефективність програми, що виявилося у статистично достовірному зниженні рівня особистісної фрустрації та якісній перебудові стратегій реагування: замість пасивного зосередження на самій

проблемі та перешкодах, респонденти почали демонструвати конструктивну поведінку, спрямовану на активний пошук шляхів задоволення потреб та вирішення конфліктів.

Верифіковано успішність процесу сублімації через встановлені кореляційні зв’язки: посилення ролі ціннісної сфери як буфера проти стресу, а також позитивний зв’язок між роздратованістю та креативністю. Це доводить, що програма забезпечила не лише симптоматичне покращення, а й глибинну структурну трансформацію особистості, перенаправивши агресивну енергію у русло пізнавальної активності та асертивної комунікації.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання, що полягає у визначенні психологічних умов та розробці програми подолання агресії фруструючої особистості. Теоретико-методологічну основу вивчення феномену склали положення фрустраційної теорії, диспозиційної психології, теорії соціального научіння та самодетермінації. Аналіз наукового доробку (праці Дж. Долларда, Л. Берковіца, А. Бандури, Е. Фромма, а також вітчизняних вчених – Т. Яценко, Н. Максимової та ін.) дозволив розглядати агресію фруструючої особистості як полідетермінований феномен. Визначено, що специфічні особистісні особливості (ригідність, екстрапунітивність) та наявні глибинні внутрішні конфлікти (між ціннісними орієнтаціями та реальністю) детермінують формування дезадаптивних наслідків. Зазначені наслідки проявляються у трансформації прямої агресії в приховані, опосередковані форми та у зростанні внутрішньої напруги, що блокує самоактуалізацію.

Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні теоретико-емпіричних результатів дало змогу зробити такі висновки:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу феномену агресії у психологічній науці систематизовано основні підходи до його вивчення: психоаналітичний (З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм), що розглядає агресію як інстинктивний потяг або наслідок деструктивних тенденцій характеру; фрустраційний (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц), де агресія інтерпретується як домінуюча реакція на блокування цілеспрямованої поведінки; біхевіоральний та соціально-когнітивний (А. Басс, А. Бандура), що пояснюють агресію як результат соціального научіння та засвоєння деструктивних моделей поведінки; гуманістичний та екзистенційний (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл), які пов’язують агресивні прояви з блокуванням базових потреб у самоактуалізації та втратою сенсу.

Визначено, що агресія фруструючої особистості є полідетермінованим феноменом, зумовленим комплексною дією чинників, які у дисертації класифіковано за такими групами:

- біологічні та психофізіологічні чинники (тип нервової системи, нейродинамічні властивості, гормональний статус – за К. Лоренцом, Г. Айзенком), що створюють енергетичне підґрунтя для афективних спалахів;

- психологічні чинники (стійкі особистісні риси: високий рівень тривожності, емоційна лабільність, екстернальний локус контролю, ригідність настанов, неадекватна самооцінка – за Х. Хекхаузеном, Т. Адорно), які знижують поріг фрустраційної толерантності;

- соціальні чинники (особливості сімейного виховання, вплив референтної групи, засвоєння культурних норм насилля – за А. Бандурою), що формують готовність до агресивного реагування;

- ситуативні чинники (провокативні впливи середовища, наявність зброї, фізичний дискомфорт, інформаційний тиск – за Р. Бероном, Д. Річардсон), які виступають каталізаторами агресивного акту.

Узагальнено, що у фруструючої особистості агресія трансформується зі ситуативної реакції у стійку рису характеру, функціонуючи як захисний механізм для подолання внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань та неможливістю їх реалізації.

2. Емпірично встановлено та концептуалізовано специфічний дезадаптивний профіль реагування дорослої особистості (вік 33–52 роки), що формується внаслідок тривалої фрустрації. Виявлений профіль визначається стійкою тенденцією до переживання фрустрації та високим рівнем внутрішньої напруги, що виступає каталізатором трансформації агресивних імпульсів.

Доведено, що основний механізм агресивної поведінки у досліджуваної когорти полягає у зміщенні вектора реагування: за умови зовнішньої стриманості (низький рівень фізичної агресії) відбувається конверсія деструктивної енергії у приховані та соціально опосередковані форми – непряму та вербальну агресію. Динаміка супроводжується високою негативною афективністю та призводить до суттєвого зниження рівня соціальної адаптації. Отримані дані свідчать про формування типу особистості, яка підтримує соціальну нормативність ціною хронічного внутрішнього конфлікту та психосоматичного виснаження.

Розкрито психологічну структуру зазначеного внутрішнього конфлікту, який базується на аксіологічному дисонансі. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем фрустрації та ціннісними орієнтаціями, що вказує на походження агресії не від зовнішніх ситуативних бар'єрів, а від глибинного розриву між інтерналізованими цінностями та життєвими реаліями. Підтверджено, що домінування стратегії фіксації на перешкоді (OD) блокує потребу в автономії, тоді як потребнісно-орієнтована поведінка (NP) реалізується через гіперкомпенсацію пізнавальної активності, порушуючи внутрішню цілісність.

Важливим науковим здобутком є емпіричне виокремлення ресурсного потенціалу для подолання агресії. Виявлено, що такі особистісні конструкти, як саморозуміння та почуття провини, мають обернені кореляційні зв'язки з фізичною агресією, виконуючи функцію внутрішніх регуляторів моральної поведінки. Окрім того, встановлено позитивний зв'язок між станом роздратованості та прагненням до творчості, що обґрунтовує можливість сублімації агресивної енергії у креативну діяльність. Водночас, ідентифікований феномен розщепленого сприйняття (поєднання позитивного погляду на людей з високою ворожістю) визначено як ключову мішень для психокорекційного впливу, спрямованого на інтеграцію особистості та розвиток адаптивних комунікативних стратегій.

3. Для практичної реалізації стратегії вперше для даної вибірки обґрунтовано та імплементовано інтегративну та мультимодальну методологічну основу (КПТ, Гуманістичний, Тілесно-орієнтований підходи), що відповідає полідетермінованій природі агресії. Ключовою метою програми визначено не механічну нейтралізацію деструктивних чинників, а формування метакогнітивної навички розпізнавання та свідомого перенаправлення афективної енергії. Визначено, що терапевтичний вплив програми зосереджений на трьох фундаментальних чинниках: саморегуляції, фрустраційній самоактуалізації та результативності цілеспрямованих зусиль. До основних механізмів трансформації особистості віднесено когнітивну реструктуризацію дезадаптивних установок, зміцнення внутрішніх регуляторів

(зокрема саморозуміння та аутосимпатії як засад морального самоконтролю) та сублімацію афективної енергії роздратування.

У результаті розроблена інтегративна, чітко структурована програма психокорекційного тренінгу, що складається з п'яти послідовних блоків (Діагностика та усвідомлення агресії, Розуміння коренів фрустрації, Оволодіння емоціями та імпульсами, Трансформація агресії в цілеспрямованість, Підтримка та закріплення результатів) та включає унікальний модуль сублімації, спрямований на трансформацію агресивної енергії у просоціальну поведінку.

4. Корекційна програма продемонструвала емпірично доведену високу ефективність у модифікації критичних психологічних детермінант агресії, зосередивши ключові зусилля на усуненні дезадаптивного реагування на фрустрацію як її першопричини. Ефективність підтверджена статистично значущим зниженням рівня особистісної фрустрації з великим розміром ефекту.

Помічене зниження супроводжувалося якісною внутрішньою реструктуризацією стилів подолання фрустрації: спостерігалося значне зменшення его-захисного стилю фіксації на перешкодах (OD) та одночасне зростання конструктивної потребнісно-орієнтованої поведінки (NP). Зміна забезпечує заміщення деструктивного циклу «фрустрація → агресія» на ціннісно-орієнтований механізм «фрустрація → усвідомлення цінності → потребнісно-орієнтована поведінка». Успіх також базується на глибинній трансформації ціннісно-смислової сфери, що відображено у зростанні показників «цінності» та «саморозуміння» за *опитувальником САМОАЛ*. Найважливішим результатом є інтерналізація цінностей як ефективного внутрішнього ресурсу для протистояння стресу, що підтверджується посиленням кореляції між «цінностями» та фрустрацією.

Попри те, що середня вираженість усталених агресивних патернів продемонструвала помірну динаміку, аналіз перцентилів засвідчив практичну значущість програми, успішно згладивши найбільш екстремальні прояви агресії. Ключовим якісним ефектом є психологічна інтеграція: зростання усвідомлення мотивів власної агресії та здорове вивільнення пригнічених емоцій (зростання почуття провини та аутосимпатії). Встановлені нові

негативні кореляційні зв'язки («цінності» з вербальною агресією та «потреба в пізнанні» з опосередкованою агресією) емпірично обґрунтовують концепцію сублімації агресивних імпульсів у конструктивну самоактуалізацію. Глибинна внутрішня архітектурна зміна випереджає поведінкову корекцію, закладаючи фундамент для довготривалого самостійного закріплення менш агресивних поведінкових патернів. Розроблена програма є емпірично обґрунтованим і готовим до впровадження інструментом для використання у клінічній та реабілітаційній практиці.

5. За результатами апробації запропонованої програми було сформульовано психолого-корекційні рекомендації фахівцям психологічної служби та дорослим особам щодо подолання деструктивних проявів агресії та оптимізації саморегуляції в умовах фруструючого впливу середовища.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у розширенні інтегративної парадигми шляхом залучення нейропсихологічного інструментарію для верифікації механізмів емоційного контролю. Пріоритетним напрямом є масштабування розробленої тренінгової технології та її адаптація до потреб соціальної, корпоративної та медичної сфер як універсального методу нейтралізації фрустрації. Подальший науковий пошук доцільно зосередити на дослідженні вікової динаміки сублімації афективної енергії, що дозволить оптимізувати процеси конверсії деструктивних імпульсів у конструктивну активність і творчу самореалізацію особистості на різних етапах онтогенезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Розвиток самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу. *Психологопедагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі : зб. наук. праць*. Полтава : Освіта, 2007. 154 с.

2. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» / О. М. Байєр. – К., 2008. – 21 с.

3. Біленок О.А. Життєвий успіх очима молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №5. С. 42-43

4. Бовть О.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. *Педагогіка і психологія*. 1997. №3. С.22-27.

5. Бовть О.Б. Соціально-психологічні причини агресивної поведінки підлітків. *Рідна школа*. 1999. № 2. С.17-20.

6. Божок О. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2010. № 1 (28). С. 74-76.

7. Бондаровська В. М. VII Європейський Конгрес з психології (Лондон, 1 – 6 липня 2001 року). *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. № 8. С. 54-55.

8. Булах І. С., Бушанська Л. П. До постулату розробки критеріїв та рівнів фрустрації підлітків. *Психологія: зб. наук. праць*. 1998. №1. С. 92-95

9. Булах І. С., Резвих Є. І. Трансформація ціннісного компонента професійної діяльності дорослих в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 1. С. 13–18.

10. Булах І., Інківна С. Детермінанти моральної мотивації волонтерської діяльності молоді в умовах воєнних дій. *Interdisciplinary Studies of Complex Systems*. 2025. № 26. С. 123-135.

11. Васьківська С. Звідки ж агресивність. Наша дитина. 1993. № 2. С.7

12. Вовк А. О. Екзистенціальна фрустрація та спрямованість особистості. *Педагогіка та психологія професійної освіти*. 2002. № 2. С. 147-155.

13. Вовк М. В. Психологічна специфіка переживань фрустраційних ситуацій у студентський період. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 6. С. 197-207

14. Вовк М. В. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2009. № 26 (50).Ч. 1. С. 202-207.

15. Вовченко О. Вплив емоційного інтелекту на саморегуляцію агресивної поведінки підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № (49). С. 11–36.

16. Вольнова Л. М., Біленька В. Д. Психологічні особливості вияву та подолання постстресових станів у чоловіків і жінок. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 7(53). С. 1174–1186.

17. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров’я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* 2023. №34 (73). С. 1-5.

18. Вольнова Л., Щербій В. Гендерні відмінності вияву агресивної поведінки особистостю юнацького віку в умовах пандемії *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. Вип. 17 (62). С. 5-14.

19. Галузяк В. М. Розвиток професійної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів : монографія. Вінниця: ТОВ «НіланЛТД», 2015. 256 с.

20. Горностай П. П. Психологія особистості: словник-довідник. Київ: Рута, 2001. 320 с.

21. Дроздов О. Ю. Агресивність сучасної молоді: соціально-психологічні аспекти. *Психологія на перетині тисячоліть: Збірник наукових праць учасників П’ятих Костюківських читань*. 1998. №І. С.451-454.

22. Дроздов О. Ю. Засоби масової комунікації як фактор агресивної поведінки молоді. *Вісник Харківського Університету*. 2000. № 483. С. 48-53

23. Дроздов О. Ю., Скок М. А. Проблеми агресивної поведінки особистості: навчальний посібник. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2000. 156 с

24. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л. Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптивної поведінки студентів-першокурсників. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 52. С. 82-87.

25. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Пєтухова І.О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 45. С. 59-63.

26. Кальчева О. Ю., Місяк О. К. Управління гнівом: навч.-метод. посіб. Київ: Агрітім Канада, 2016. 59 с.

27. Карпінська Т. С. Аналіз психологічних теорій дитячої агресивності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди*. 2010. Вип.35. С. 87–96

28. Карпінська Т. С. Ґенеза дослідження проблеми агресії в психологічних теоріях. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 16. С. 84-94.

29. Качмар О. В. Фрустраційна теорія агресії. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. 2016. Т. 286, вип. 274. С. 30–35

30. Клибанівська Т. М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. ТС Костюка НАПН України*. 2019. № 1. С. 37-42

31. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди*. 2004. Вип. 13. С. 59-66.

32. Костіна Т., Булах І. Гендерно зумовлене насильство та його види: домашнє насильство *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. № 11. С. 80–86.

33. Курілова У. І. Чинники агресивної поведінки як прояв психологічного захисту: діагностика та корекція : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2022. 101 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/6801 (дата звернення: 23.11.2025).

34. Мазоха І .С. Індивідуально-психологічні особливості агресивності особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2008. 19 с

35. Макарова О. П. Агресивна поведінка: класифікація форм. *Журнал практичного психолога*. 1999. № 7–8. С. 61.

36. Максим Х. Термінологічна взаємодія «агресія – агресивність» у філософсько-правовому дискурсі. *Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка»*. 2023. № 1 (37). С. 100–106.

37. Максименко С. Д., Моляко В. А**.** Психологічні чинники стійкості особистості в умовах кризових ситуацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 49. С. 3-15.

38. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.

39. Максимова, Н. Ю. Психологія дитячої та підліткової фрустрації. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. 211 р.

40. Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком. URL: https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/Samoocinka_psyhichnyh_staniv.pdf (дата звернення: 10.09.2025).

41. Методика діагностики показників та форм агресії Басса-Даркі. URL: https://vseosvita.ua/library/metodika-diagnostiki-pokaznikiv-ta-form-agresii-bassadarki-23373.html (дата звернення: 10.09.2025).

42. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дис. ...канд. псих. наук ; 19.00.07. Івано-Франківськ, 2013. 239 с.

43. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*. 2015. № 16 (1). С. 139–148.

44. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 1(12). С. 193–201.

45. Мушкевич В. О. Фрустрація як чинник психоемоційного вигорання військовослужбовців юнацького віку-учасників бойових дій : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Луцьк, 2023. 378 с.

46. Нежинська О. О., Заушнікова М. Ю., Шевченко В. А. Психологічні особливості проявів агресивності та їхній вплив на професійний розвиток майбутнього психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2025. № 2. С. 142-146.

47. Павелків В. Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць*. 2010. Вип. 9. С. 212–217.

48. Павлушенко С. М. Аналіз підходів до визначення природи фрустрації в теорії і практиці психологічної думки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5(58). С. 153-160.

49. Павлюченко А. О. Профілактика агресивної поведінки у підлітків. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*: матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (м. Суми, 07-12 груд. 2020 р.). Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 148-150

50. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. Вип. 3 (73). С. 124-129.

51. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4 (68). С. 123-129.

52. Побірченко Н. А. Психологічний словник. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.

53. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023. № 21 (66). С. 61-69.

54. Попелюшко Р., Семко В. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 24 (69). С. 23–29.

55. Прахова С. А. Дослідження психологічних детермінантів виникнення фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Вісник ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 222–225

56. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету*. 2015. Вип. 3 (1).С. 82 – 91.

57. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології*: *зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 11. С. 207-216.

58. Руденко Л.М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2012. № 21. С. 418–424

59. Свіденська Г. М. Активний розвиток самосвідомості як запорука формування здібної до рефлексії особистості. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 3. (2). 302 с.

60. Сергеєва К.В. Український досвід впровадження програм профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. №8 (52). С. 403-410.

61. Сергєєва К. В. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації : дис. ... канд. пед. наук :

13.00.05 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2016. 368 с.

62. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

63. Соколова Л. О. Роль емоційного інтелекту у регуляції агресивних проявів. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 75-83.

64. Столярчук О. А. Апробація методики діагностики професійної фрустрованості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5 (2). С. 138–144.

65. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. Вип. 1. С. 78-82.

66. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 1. С. 115-119

67. Терських Л. О. Соціальне виховання деліквентів у стані фрустрації методами вербального впливу. *Науковий вісник Львівського юридичного інституту МВС України*. 2004. № 1 (1). С. 21-28.

68. Фокін В. Професійна самоідентифікація особистості: поняття і фактори формування. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2016. № 2. С. 119-128.

69. Холодова О. О. Загальні й особливі прояви фрустрації. *Психологія: зб. наук. праць*. 2003. Вип. 20. С. 88–94.

70. Холодова О.О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук. Київ, 2003.- 24с.

71. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посібник. Луцьк : ВОРВП «Надстир’я», 1994. 96 с.

72. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: ТОВ «Знання», 1965. 48 с.

73. Чиженко Н. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (2). С.146-155.

74. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.

75. Яценко Т. С. Агресія: психодинамічна теорія і фкноменологія. Київ : Вища школа. 2010. 271 с.

76. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.

77. Alam Q. Frustration-Aggression: Revisited. International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology. 2023. № 2 (12). P. 48-53.

78. Alberti R. E., Emmons M. L. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. Oakland, CA : Impact Publishers, 2017. 332 p.

79. Ammon G. Gruppendynamik der Aggression. Berlin: Pinel-Publikationen, 1970. 175 p.

80. Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression. Annual Review of Psychology. 2002. № 53 (1). P. 27-51.

81. Anderson C. A., Huesmann L. R. Human aggression: A social-cognitive view. *The Sage handbook of social psychology*. London : Sage Publications, 2003. P. 296-323.

82. Aronson E. The Social Animal. 8th ed. New York: W. H. Freeman, 1999. 548 p.

83. Bandura A. Aggression: A social learning analysis. New York : Prentice-Hall., 1973. 408 p.

84. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. № 84 (2). P. 191-215.

85. Bandura A. Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development. Lawrence Erlbaum Associates*., 1991. P. 45-103.

86. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.

87. Bandura A., Ross D., Ross S. A. Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1963. № 66 (1). P. 3-11.

88. Bandura A., Ross D., Ross S. A. Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *J. Abnorm. Soc. Psychol.* 1961. № 63. P. 575-582.

89. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: An experiment with children. *University of Iowa Studies in Child Welfare*. 1941. № 18 (1). P. 1-314.

90. Baron R. A., Richardson D. R. Human aggression. New York : Plenum Press, 1994. 420 p.

91. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 216 p.

92. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 432 p.

93. Baumeister R. F., Stillwell A. M., Heatherton T. F. Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*. 1994. № 115(2). P. 243–267.

94. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2011. 488 p.

95. Berkowitz L. Aggression: A social psychological analysis. McGraw-Hill. 2, 1962. 361 p.

96. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. New York : McGraw-Hill, 1993. 434 c.

97. Berkowitz L. Frustration-aggression hupothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*. 1989. № 106 (1). P. 59-73.

98. Berkowitz L. On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*. 1990. № 45 (4). P. 494-503.

99. Bettencourt B. A., Miller N. Gender differences in aggression as a function of provocation: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1996. № 119 (3). P. 422–447.

100. Bicer Hazir Ş. Are human beings inherently aggressive? Understanding human aggression with various theories. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute*. 2025. № 41. P. 20.

101. Brown J. S., Farber I. E. Emotions conceptualized as intervening variables – with suggestions toward a theory of frustration. *Psychological Bulletin*. 1951. Vol. 48. P. 465–495.

102. Bruner J. S. The Process of Education. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1960. 97 p.

103. Burns D. D. Feeling Good: The New Mood Therapy. New York : William Morrow, 1980. 416 p.

104. Buss A. H. Physical aggression in relation to different frustrations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1963. №67 (1). P. 1–7.

105. Buss A. H. The Psychology of Aggression. New York : John Wiley & Sons, 1961. 328 p.

106. Buss A. H., Perry M. The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. № 63(3). P. 452–459.

107. Caprara G. V. A comparison of the frustration–aggression and emotional susceptibility hypotheses. *Aggressive Behavior*. 1982. Vol. 8, No. 2. P. 234–236.

108. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. № 98 (2). P.310-357.

109. Colman A. M. A Dictionary of Psychology, Oxford University Press, 2008. 944 p.

110. Cooper J. O., Heron T. E., Heward W. L. Applied behavior analysis. 3rd ed. Boston : Pearson, 2020. 95 p.

111. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. Boston : Cengage Learning, 2015. 544 p.

112. Dabbs J. M., Jr., Hargrove M. F., Heusel C. Testosterone differences among college fraternities: Well-behaved vs. rambunctious. *Personality and Individual Differences*. 1996. № 20 (2). P. 157-161.

113. Davidson R. J., Putnam, K. M., Larson, C. L. Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation – a possible prelude to violence. *Science*. 2000. № 289 (5479). P. 591-594.

114. Deci E. L., Ryan R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.*Psychological inquiry*. 2000. № 11 (4). P. 227-268.

115. Deffenbacher J. L., Oetting E. R., Lynch R. S. The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*. 1996. № 34(7). P. 575–590.

116. Dembo T. Der Ärger als dynamisches Problem : eine experimentell-theoretische Untersuchung (The psychology of frustration: Experimental study on anger). Berlin : J. Springer, 1931. 144 p.

117. Dill J. C., Anderson C. A. Effects of frustration justification on hostile aggression. *Aggressive Behavior*. 1995. № 21(5). P. 359–369.

118. Dodge K. A. Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development*. 1980. № 51 (1). P. 162-170.

119. Dodge K. A., Pettit G. S., McClaskey C. L., Brown M. M. Mechanisms in the cycle of violence. *Science*. 1990. № 250 (4988). P. 1678-1683.

120. Dollard J., Miller N. E., Doob L. W., Mowrer O. H., Sears R. R. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.

121. Dugré J. R., Potvin S. Neural bases of frustration-aggression theory: A multi-domain meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Journal of Affective Disorders*. 2023. № 331. P. 64-76.

122. D'Zurilla T. J., Nezu A. M. Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention. 3rd ed. New York :Springer Publishing Company, 2007. 280 p.

123. Ekman P. An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*. 1992. Vol. 6, No. 3/4. P. 169–200.

124. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

125. Eysenck H. J. The Biological Basis of Personality. Springfield, IL : Charles C. Thomas Publisher, 1967. 399 p.

126. Fonagy P., Target M. Psychoanalytic theories: Perspectives from developmental psychopathology. Whurr Publishers, 2003. 402 p.

127. Forward S., Buck C. Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life. New York : Bantam, 2002. 306 p.

128. Franken R. E. Human Motivation. Monterey, CA : Brooks and Cole Publishing Co, 1982. 538 p.

129. Frankl V. E. Man's Search for MeaningBoston: Beacon Press, 2006. 184 p.

130. Freud S. Beyond the pleasure principle. International Psycho-Analytical Press, 1920. 90 p.

131. Freud Z. Civilization and Its Discontents. New York : Liveright Publishing, 1930. 144 p.

132. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1973. 534 p.

133. Funk J. B., Baldacci K. E., Pasold T., Baumgardner J. Violence exposure in real-life, video games, television, and movies: Correlates of distress, depression, and misconduct among youth. *Journal of adolescence*. 2004. № 27. P. 23-39.

134. Goldstein A. P., Glick B., Gibbs J. C. Aggression Replacement Training: A comprehensive community-based program. Champaign, IL : Research Press, 1998. 362 p.

135. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

136. Gordon T. Teacher Effectiveness Training. Three Rivers Press, 2003. 366 p.

137. Gross J. J., Levenson R. W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*. 1997. Vol. 106, no. 1. P. 95–103.

138. Haner C. F., Brown P. A. Clarification of the instigation to action concept in the frustration–aggression hypothesis. *J Abnorm Psychol*. 1955. № 51(2). P. 204–206.

139. Hanley G. P., Iwata B. A., McCord B. E. Functional analysis of problem behavior: A review. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 2003. №36 (2). P. 147-185.

140. Harris M. B. Mediators between frustration and aggression in a field experiment. *Journal of Experimental Social Psychology*. 1974. Vol. 10, No. 6. P. 561–571.

141. Hawkins J. D., Catalano R. F., Miller J. Y. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*. 1992. № 112 (1). P. 64-105.

142. Hayes S. C., Jacobson N. S., Follette V. M. Functional analysis of behavior in cognitive-behavioral therapy. New York : Guilford Press, 1985. P. 15-20.

143. Heckhausen H. Motivation and Action. Berlin; Heidelberg; New York: Springer-Verlag, 1991. 524 p.

144. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York : Norton & Company, 1945. 250 p.

145. Jacobson E. Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice. Chicago: University of Chicago Press, 1938 (2nd ed.). 493 p.

146. Jeronimus B. F., Riese H., Sanderman R., Ormel J. Toward an improved measurement of neuroticism as a risk factor for common mental disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2015. № 40. P. 74–91.

147. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*. 2002. № 82 (5). C. 756-767.

148. Kant I. Groundwork for the Metaphysics of Morals. Indianapolis; Cambridge: Hackett Publishing Company, 1993. 92 p.

149. Kernberg O. F. Borderline conditions and pathological narcissism. Jason Aronson, 1975. 361 p.

150. Kirkpatrick L. A., Waugh C. E., Valencia A., Webster G. D. The functional domain specificity of self-steem and the differential prediction of agression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. № 82 (48). C. 756-767.

151. Kohlberg L. The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice (Vol. 1). San Francisco: Harper & Row, 1981. 441 p.

152. Kostina T., Drozdova D., Bulakh I. Gender Features of Verbal Representation of the Concept «Gender Inequality» by University Students. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2022. № 9 (1). C. 76-93

153. Krahé B. Sozialpsychologie der Aggression. Göttingen : Hogrefe, 1996. 200 p.

154. Krech D., Crutchfield R. S., Livson N. Morality, aggression, justice. Elements of Psychology. New York : Alfred A. Knopf, 1969. P. 500-530.

155. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991. 572 p.

156. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 450 p.

157. Leary M. R., Tambor E. S., Terdal S. K., Downs D. L. Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*. 1995. № 68 (3). P. 518-530.

158. Leibniz G. W. The Monadology. Indianapolis: Hackett Publishing, 1989. 303 p.

159. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books, 2010. 384 p.

160. Lewin, K. A dynamic theory of personality: Selected papers. New York : McGraw-Hill, 1935. 286 p.

161. Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*. 2002. Vol. 57, No. 9. P. 705–717.

162. Lowen A. Bioenergetics. New York : Coward, McCann & Geoghegan, 1975. P. 28-35.

163. Maslow A. H. A theory of human motivation. Psychological Review. 1943. № 50(4). P. 370-396.

164. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? P. Salovey, D. Sluyter (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books, 1997. P. 3–31.

165. McElroy S. L., Soutullo C. A., Beckman D. A., Taylor P. Jr., Keck P. E. Jr. DSM-IV intermittent explosive disorder: a report of 27 cases. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 1998. Vol. 59, № 4. P. 203–210.

166. Meichenbaum D. Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach. New York: Plenum Press, 1977. 305 p.

167. Mohr D. C., Giffords E. D., Kim J. H. Development and evaluation of a modular treatment for depression. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2010. № 17 (3). P. 347–358.

168. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. № 2(2). P. 85–101

169. Nelson R. J., Trainor B. C. Neural mechanisms of aggression. *Nature Reviews Neuroscience*. 2007. № 8 (7). P. 536-546.

170. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 2006. 327 p.

171. Novaco R. W. Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington, MA : Lexington Books, 1975. 134 p.

172. Pastore N. The role of arbitrariness in the frustration–aggression hypothesis. *J Abnorm Psychol*. 1952. № 47(3). P. 728–731.

173. Popeliushko R.P. Peculiarities of the axiological approach when providing psychological assistance to combatants with post-traumatic stress disorder. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*. 2021. Volume 12, No. 3. P. 512-524

174. Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company, 2011. 384 p.

175. Putnam F. W. Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective. New York : Guilford Press, 1997.423 p.

176. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York: Free Press, 1973. 438 p.

177. Rosenzweig S. A test for types of reaction to frustration. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1935. № 5. P. 395-403.

178. Rosenzweig S. Need-persistive and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by anexperiment on repression. Psychological Review. 1941.Vol. 48, № 4. P. 347-349.

179. Rosenzweig S. The Picture-Frustration Study. Journal of Clinical Psychology. 1945. № 1(2). P. 159–166.

180. Rosenzweig S., Hunt J. McV. An outline of frustration theory. *Personality and the behavior disorders*. Oxford, England : Ronald Press, 1944. P. 379-388.

181. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 2000. № 55 (1). C. 68-78.

182. Rycroft **C.** A Critical Dictionary of Psychoanalysis. Harmondsworth, Middlesex : Penguin Books, 1995. 213 p.

183. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. № 25. P. 1–65.

184. Seligman M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco : W. H. Freeman, 1975.250 p.

185. Shibutani T. Improvised news: A sociological study of rumor. Indianapolis : The Bobbs-Merrill Company, 1966. 262 p.

186. Siegel A., Victoroff J. Understanding human aggression: New insights from neuroscience. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2009. Vol. 32, No. 4. P. 209–215.

187. Sifneos P. E. The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1973. № 22 (2). P. 255-262.

188. Sturmey P. Functional Analysis in Clinical Psychology. Chichester: John Wiley & Sons, 1996. 270 p.

189. Sturmey P. Psychological and sociological theories of violence and aggression. *Violence and Aggression: Integrating Theory, Research, and Practice* , 2022. P. 215-232.

190. Sukhodolsky D. G., Kassinove H., Gorman B. S. Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior.* 2004. Vol. 9, No. 3. P. 247–269.

191. Tedeshi J. T. Effects of frustration on aggressive action. *Aggressive Behavior: Current Perspectives*. New York : Plenum Press, 1994. P. 1-28.

192. Tedeshi J., Felson R. Violence, aggression and coercive actions. Washington DS : American psychological Association, 1994. C. 84-121.

193. Thompson R. J., Kolstoe R. H. Physical aggression as a function of strength of frustration and instrumentality of aggression. *Journal of Research in Personality*. 1974. № 7(4). P. 314–323.

194. Tordjman S. Aggressive behavior: A language to be understood. *L'Encephale*. 2022. P. 4-13.

195. Van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

196. Verona E., Curtin J. J. Gender differences in the negative affective priming of aggressive behavior. *Emotion*. 2006. Vol. 6, No. 1. P. 115–124.

197. White R. W. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*. 1959. Vol. 66, № 5. P. 297-333.

198. Wilson E. O. On Human Nature. New York : Harvard University Press, 2019. 228 c.

199. Wong K. W. H., et al. Effectiveness of a Mindfulness-Based Anger Regulation training. Journal of Clinical Psychology. 2018. № 74 (12). C. 2220-2235.

200. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York : Basic Books, 2020. 818 p.

201. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2003. 436 p.

202. Zillman D. Arousal and aggression. *Aggression: Theoretical and Empirical Reviews*. New York : Academic Press, 1983. № 1. P. 75–101.

203. Zillman D. Excitation and aggression. *Psychological Review*. 1968. № 75 (4). P. 318-336.

204. Zuckerman M. Vulnerability to Psychopathology: A Biosocial Model. Washington, DC : American Psychological Association, 1999. 535 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Порівняння особливостей агресії та фрустрації

Показник	Агресія	Фрустрація
Причини (чинники) виникнення	Інстинкт смерті (Танатос) (потяг до руйнування) (Freud, Z.) Інстинкт боротьби або самозбереження (наприклад, для захисту території, ієрархії, потомства) (Lorenz, K.) Фрустрація (Dollard et al., 1939) 1. Особистісні змінні (стійкі) (стійкі характеристики індивіда: риси характеру, когнітивні схеми, установки, минулий досвід (включно з механізмом соціалізації). 1. Ситуаційні змінні (провокуючі) (контекстуальні, зовнішні чинники, що виникають тут і зараз) 2. Внутрішні стани (проміжні)(психологічні та фізіологічні реакції, що виникають внаслідок взаємодії особистісних і ситуаційних змінних. (Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002)) 3. Блокування, ігнорування або порушення базових потреб (автономії, компетентності, спорідненості) ((Edward L. Deci) (Richard M. Ryan)) Ефективність агресії для: а) досягнення бажаного; б) уникнення неприємного (наприклад вимог); в) отримання соціальної уваги (J.Matson & B. J. Bushman) Біологічні чинники: а). Гормональні зміни (високий тестостерон, низький кортизол), б).Порушення мозкової хімії (низький рівень серотоніну, дофаміну).	Зовнішні: несприятливі умови навколишнього середовища, недостатність ресурсів або занадто складні завдання. Внутрішні: індивідуальні обмеження, невпевненість у собі, когнітивні викривлення, внутрішні конфлікти. (T. Dembo) Фізичні (стіни в'язниці тощо), Біологічні (хвороба, старіння і т.д.), Психологічні (страх, інтелектуальна недостатність тощо) Соціокультурні (норми, правила, заборони…) Ідеологічні. (Lewin, K.) Позбавлення (відсутність необхідних засобів для задоволення потреби). Втрата (втрата об'єктів, що раніше задовольняли потреби). Конфлікт (одночасне існування двох несумісних мотивів). (Rosenzweig, 1944) Неадекватне задоволення потреб (ігнорування потреб в автономії, компетентності, зв'язку) (Deci & Ryan, 2000)
Мотиви	Емоційна розрядка (катарсис)(Freud, 1930). Самозахист (К. Лоренц) Подолання фрустрації (Dollard, Doob, Miller, Mowrer, & Sears, 1939) Засіб досягнення мети (отримання ресурсів, статусу, уваги) (Bandura, 1973; Buss, 1961) Домінування та контроль (прагнення отримати владу над іншими людьми або ситуацією) (A. Bandura) Бажання завдати шкоди, спричинена гнівом, роздратуванням або помстою (Buss, 1961). Очікування успіху та позитивного підкріплення (наприклад, уникнення покарання або отримання вигоди) (Bandura, 1973).	Невдачі у досягненні цілей. Перешкода (бар'єр), що заважає досягненню бажаної мети або задоволенню потреби (Dollard et al., 1939). Несправедливість та нерівність (відносна депривація). Відчуття, що зусилля не винагороджуються або що особа має менше можливостей у порівнянні з іншими. (Berkowitz, 1989) Відсутність можливості задовольнити базові психологічні потреби (Автономія, Компетентність, Спорідненість) (Deci & Ryan, 2000). Відмови від відчуття нагороди або визнання. (Bandura) Втрати та позбавлення раніше доступних ресурсів чи об'єктів. (Rosenzweig, 1944)

Структурні елементи	Ввідні змінні (передумови агресії: особистісні та ситуаційні) Внутрішні змінні (переживання: когніції, афеки, збудження) Реакція і результат (оцінка ситуації і її атрибуція) (Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002)	Фрустратор (зовнішній або внутрішній чинник) Фрустраційна обстановка (ситуація) Фрустраційний вплив (стан) (Максимова, Н. Ю.)
Форми (способи) прояву	Поведінкові Фізична агресія (використання фізичної сили проти іншої особи (наприклад, удари, штовхання). Вербальна агресія (прояв агресії через слова, наприклад, крик, погрози, образи). Непряма агресія (спрямована на об'єкт або особу опосередковано (наприклад, плітки, саботаж, пошкодження майна) Негативізм (Опозиційна поведінка, що включає упертість, активний або пасивний спротив вимогам або правилам) Емоційні (ворожість) Роздратованість (легко виникаюча схильність до прояву негативних емоцій і гніву) Образа (відчуття гніву, несправедливості або недоброзичливості, яке часто є основою для помсти) Підозрілість (недовіра до інших, схильність інтерпретувати нейтральні дії як ворожі або загрозливі) Почуття провини (негативні емоції, пов'язані з усвідомленням того, що власний агресивний вчинок завдав шкоди; це форма самопокарання та аутоагресії). (Buss, 1961) Аутоагресія (Спрямування агресії проти самого себе (наприклад, самоушкодження, суїцидальні думки/дії)	Емоційні реакції. (Гнів, роздратування, образа та відчай) Регресія. (Повернення до менш зрілих, дитячих форм поведінки у відповідь на стрес). (Freud, 1930) Стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки). (Maier, 1949) Рухове збудження (безцільні і невпорядковані реакції). ((Barker, R., Dembo, T., & Lewin) Зміщення. Перенесення агресивної реакції з реального джерела фрустрації на інший, менш загрозливий об'єкт або людину з метою розрядки. (Dollard et al., 1939); (Buss, 1961) Інтропунітивна реакція. Спрямування гніву та звинувачень на самого себе (самозвинувачення, почуття провини та аутоагресія). Екстрапунітивна реакція (звинувачення зовнішнього середовища, агресія) Наполегливо-вирішуюча поведінка. (пошук нових, більш ефективних стратегії та шляхів подолання перешкоди). (Rosenzweig, 1944) Агресія (як спосіб розрядити накопичені емоції (Freud, 1930); як реакція на афективний стан (гнів) (Berkowitz, 1989); як інструмент для отримання контролю/ресурсу (Bandura, 1973); як спосіб відновити контроль) (Seligman, M. E. P., 1975) Депресія Апатія (Відмова від будь-яких спроб подолати перешкоду, відчуття безсилля. (Heckhausen, H.)

Види	За метою - Інструментальна агресія (засіб для досягнення певної мети) - Деструктивна (ворожа) агресія (завдання шкоди іншій особі) (Е.Фромм, Л. Берковіц, Д.Майєрс) - Експресивна, - Імпульсивна, - Афективна (О. Макарова) - Конструктивна - Дефіцитарна (пов'язану з нестачею життєвої енергії або ресурсів) (Г. Аммон) - Ненавмисна агресія (наприклад випадкове поранення людини); - Ігрова агресія (не має на меті руйнуючих цілей проявляється у спорті, таких заняттях як фехтування); - Агресія як самоствердження (Е. Фромм) - Адаптивна - Неадаптивна (Б. Крейхі) За спрямованістю: - Аутоагресія (агресія проти самого себе) - Гетероагресія: Спрямування агресії на інших людей або об’єкти.	- Первинна фрустрація, або позбавлення. - Вторинна фрустрація. (Rosenzweig, 1944)
Стимули	Пряма провокація (образа, фізична атака) (Berkowitz, 1989) Частота та інтенсивність провокуючих ситуацій (Berkowitz, 1989) Агресивні підказки («ефект зброї») (наявність зброї, агресивних об'єктів у полі зору) (Berkowitz, 1989) Збудження (шум тощо) (Zillman, D.) Спостереження за агресією (Моделювання) (Bandura, 1973) Культурні норми (соціальне середовище, що толерує або виправдовує насильство). (Bandura, 1973) Успішність агресивних дій (соціальне підкріплення) (Bandura, 1973) Гендерні та соціальні структури (Sturmey, 2022)	Об'єктивні перешкоди у зовнішньому середовищі (наприклад, замкнені двері, відсутність ресурсів, стихійне лихо). Соціокультурні обмеження (соціальні норми, закони, правила, бюрократичні процедури, або дії інших людей (наприклад, конкуренція, відмова, несправедливість), які блокують досягнення мети) Повторювані ситуації, де дії індивіда не мають ефекту (Seligman, M. E. P., 1975) Екологічні фактори (умови зовнішнього середовища, які створюють дискомфорт і непрямо перешкоджають діяльності (наприклад, шум, спека, перенаселеність)
Фактори, які впливають	Імпульсивність (нездатність стримувати негативні імпульси та терпіти фрустрацію). (Buss, 1961); (Berkowitz, 1989) Рівень активності (високоактивні люди частіше вступають у конфлікти) (Buss, 1961) Незалежність (люди, які прагнуть до самостійності та протестують проти зовнішнього тиску, частіше стикаються з фрустрацією та проявляють агресію. (Buss, 1961) Вивчена безпорадність: агресія як спроба відновити контроль. (Seligman, M.) Негативні афективні стани ((Berkowitz, 1989) Емоційний дистрес (негативні емоції (розпач, тривога, стрес та гнів тощо) Фізичне та емоційне виснаження (Berkowitz, 1989), (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984) Низька толерантність до фрустрації (слабкий самоконтроль, ворожа атрибуція) (Buss, 1961) Гормональний дисбаланс (тестостерон), порушення нейротрансмітерів (серотонін).	Потужність та значущість фрустратора Психофізичний стан індивіда (рівень енергетичних ресурсів, актуальний емоційний стан, втома) Стійкі форми психоемоційного реагування (Максимова, Н. Ю.) Відносна депривація (Berkowitz, L.) Сила мотивації (інтенсивність фрустрації корелює із значущістю недосяжної мети) Значущості перешкоди на шляху до досягнення мети Кількість спроб (чим більше зусиль було витрачено, тим сильнішою буде фрустрація, коли мета залишається недосяжною). (Dollard et al., 1939) Сильний або хронічний стрес Фізичне та емоційне виснаження (Berkowitz, 1989), (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984)

Когнітивні компоненти	Атрибуція намірів (людина оцінює, чи була негативна подія навмисною). (Berkowitz, 1989) Ворожість (стійка когнітивна установка, яка характеризується підозрілістю, недовірою до інших та переконанням у їхньому ворожому ставленні). (Dodge, K. A., 1980) Когнітивні викривлення (ірраціональні переконання, що виправдовують або полегшують агресію, щоб зменшити почуття провини або зберегти позитивне уявлення про себе). (Bandura, 1999) Очікування результату (переконання індивіда щодо того, які наслідки матиме його агресивна поведінка (наприклад, чи призведе вона до успіху, отримання влади, чи уникнення покарання) (Bandura, 1973) Раціональний аналіз витрат і користі від кожного з можливих варіантів поведінки (Tedeshi J. 1994)	Аналіз ситуації: аналіз причин фрустрації, її значущість та можливість її подолання. (Lazarus & Folkman, 1984)); (Berkowitz, 1989) Аналіз перешкоди (суб'єктивне оцінювання бар'єра як непереборного, несправедливого, або як особистої загрози. Чим вищою є оцінка непереборності перешкоди, тим сильнішою є фрустрація). (Lewin, K.) Когнітивне викривлення / атрибуція невдачі (переконання суб'єкта у відсутності контролю над ситуацією та неможливості досягнення поставлених цілей, приписування невдачі зовнішнім, неконтрольованим факторам («мені просто не щастить») або, навпаки, власній некомпетентності.). (Seligman, M. E. P., 1975) Переосмислення цінності цілі (після блокування мети індивід може когнітивно знецінити її («це було не так важливо») або, навпаки, гіперболізувати її важливість, що підсилює емоційний дистрес) Когнітивне зациклення (фіксація) постійні думки про перешкоду, її наслідки, без пошуку шляхів вирішення. (Maier, 1949)
Фізіологічні реакції	Активація симпатичної нервової системи (СНС), Зростання частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ) Підвищення рівня адреналіну та тестостерону. Зниження активності серотоніну Підвищений тонус м'язів	Підвищення рівня кортизолу (як реакція на стрес), Загальна мобілізація організму. Вегетативне збудження (підвищення ЧСС, потовиділення та поверхневого дихання) Підвищена м'язова напруга Високий рівень адреналіну (готує індивіда до агресивної реакції)(Berkowitz, 1989) Активація при вивченій безпорадності: на початку може бути високий рівень стресових гормонів, але з часом, при переході до пасивності, може настати виснаження та парадоксальне зниження реактивності СНС (Seligman, M. E. P., 1975)
Вплив віку та статі	Стать: Чоловіки, як правило, схильні до більш відкритої фізичної агресії, ніж жінки. Це пояснюється як біологічними (наприклад, рівнем тестостерону), так і соціальними чинниками (гендерні стереотипи, які заохочують агресію у чоловіків і засуджують у жінок). (Bandura, Ross, & Ross, 1961 та Т. Костіна, І. Булах). Жінки частіше вдаються до непрямої та вербальної агресії, як-от соціальна ізоляція, плітки, які дозволяють завдати шкоди без прямої конфронтації. (Crick & Dodge, 1994) Вік: Прояви агресивної поведінки є найбільш інтенсивними у дитячому та підлітковому віці, однак її форми з часом еволюціонують. У ранньому дитинстві домінує фізична агресія, яка згодом замінюється на більш соціалізовані форми – вербальну та непряму агресію (наприклад, плітки або соціальне виключення). З віком у індивіда зростає здатність до інгібування (самоконтролю) агресивних імпульсів. (Buss, 1961), (Bandura, 1973).	Стать: Гендерні відмінності у реакції на фрустрацію пов'язані з соціальними очікуваннями. Чоловіки можуть частіше проявляти фрустрацію через агресію, тоді як жінки можуть схилятися до інтропунітивних реакцій, таких як почуття провини, або до пасивних форм опору. (Rosenzweig, 1944) Вік: У дітей реакції на фрустрацію часто є сильнішими та більш безпосередніми (наприклад, істерики, плач), оскільки їхні навичкм емоційної саморегуляції ще не сформовані. З досягненням зрілості реакції на фрустрацію стають більш когнітивно опосередкованими, що дозволяє індивіду застосовувати мисленнєві стратегії для її подолання. (Eisenberg, N., 2000; Shaffer, D., 2005)

Додаток Б

Теоретичні підходи до вивчення умов подолання агресії фруструючою особистістю

Підхід	Основні характеристики	Автори/ Представник	Методи подолання агресії	Переваги	Недоліки
Психоаналітичний	Агресія є вродженим інстинктом («танатосна енергія»), який постійно накопичується. Її неможливо повністю подолати, лише тимчасово стримати або трансформувати.	З. Фройд	Психоаналіз, катарсис, сублімація, постійна розрядка	Глибоке розуміння внутрішніх конфліктів	Песимістичний погляд на природу агресії (її неминучість). Слабка емпірична підтримка ключових концепцій. Значна тривалість та висока вартість терапії. Надмірний фокус на минулому. Недостатня увага до соціального контексту та поведінкових факторів.
Біологічний	Агресія пояснюється нейробіологічними механізмами (наприклад, рівнем серотоніну, тестостерону)	Р. Девідсон, К. Путнам, К. Ларсон, С. МакЕлрой, Д. Хіббелн, Л. Коліберг, Е. Еріксо	Фармакологічне втручання Гормональне втручання Дієтичні втручання Модифікація способу життя Нейрохірургічні втручання	Можливість впливу на фізіологічні основи агресії	Зазвичай використовується лише в комплексі з іншими методами. Може ігнорувати психосоціальні чинники. Нейрохірургічні втручання мають етичні обмеження
Соціологічний	Аналізує соціальні фактори, що впливають на рівень агресії та фрустрації в суспільстві.	Л. Беркові ц, Дж. Зільман, Е. Дюркгейм, М. Вебер	Зміна соціального контексту Формування здорових соціальних норм Соціальні програми Покарання	Системний підхід, можливість запобігання агресії на рівні суспільства Враховує макросоціальні фактори, що формують поведінку	Не враховує індивідуальні особливості Можуть бути складними для реалізації на системному рівні, оскільки вимагають глобальних змін
Біхевіористичний та теорія соціального научіння	Вивчає агресію як поведінку навчену через спостереження та (моделювання), що підкріплюється зовнішніми стимулами.	Л.Берковіц, А. Бандура, Р. Берон, А. Басс та ін.	Згасання Покарання Диференційоване підкріплення Навчання навичок Модифікація когнітивних процесів моделювання бажаної поведінки	Практичні та орієнтовані на конкретну поведінку методи. Враховує роль когнітивних процесів.	Не враховує внутрішні процеси, може мати поверхневий характер Проблематика Застосування Покарання Ненадійність Методу Згасання (Екстинкції) Недостатність для Корекції Глибинних Структур Слабкість Механізмів Саморегуляції при

Когнітивний	Вивчає когнітивні процеси, що лежать в основі агресивної поведінки.	А. Бек, Р. Ліхі	Когнітивно-поведінкова терапія Когнітивна реструктуризація Навчання навичок розв'язання проблемій. Тренінг навичок саморегуляції Практики усвідомленості (майндфулнес)	Висока ефективність, підтверджена дослідженнями. Допомагає змінити не лише поведінку, а й мислення.	Редукціонізм Вимагає високих когнітивних здібностей від клієнта. Ризик надмірної раціоналізації, що може призвести до пригнічення емоцій та накопичення внутрішньої напруги. Може бути недостатньо ефективним при складних формах агресії.
Прикладний поведінковий аналіз (ППА)	Агресія розглядається як набута поведінка, що виконує певну функцію (отримання уваги, уникнення вимог, доступ до предметів, сенсорна стимуляція).	Б. Ф. Скіннер, Івар Ловаас Е. Л. Торндайк	Функціональна еквівалентна заміна Екстинкція (гасіння) Диференційоване підкріплення інших/ альтернативних/ несумісних поведінок. Маніпуляція антецедентами для усунення фрустраторів	Висока ефективність у модифікації конкретної, спостережуваної поведінки. Чіткість у визначенні поведінки, антецедентів і наслідків.	Редукціонізм ігнорування внутрішніх станів Вимагає значного контролю над середовищем Не формує внутрішні механізми саморегуляції Блокування підкріплення агресії може бути небезпечним або неефективним Симптоматична робота: може модифікувати зовнішню агресію, але не усунути глибинні внутрішні фрустраційні чинники.
Теорія самодетермінації (ТСД)	Розглядає агресію як наслідок фрустрації трьох універсальних БПП: автономії, компетентності та спорідненості	Едвард Л. Десі та Річард М. Раян	підтримку автономії підвищення компетентності задоволення потреби у спорідненості	Працює не з симптомом, а з її причиною Акцент на саморегуляції Формування позитивного функціонування особистості в цілому.	Недооцінка зовнішніх детермінант агресії Труднощі у підтримці автономії Обмеження спорідненості (залежність від соціального середовища)
Підхід У. Курілової	Визнання рефлексії ключовою умовою для досягнення контролю над деструктивною поведінкою, в тому числі агресією	У. Курілова	формування у індивіда когнітивної навички самоаналізу та усвідомлення власних інтенсивних емоційних станів (гніву фрустрації) ідентифікація зовнішніх та внутрішніх тригерів агресії.	внутрішня регуляція та когнітивна модифікація розвиток стійкої внутрішньої здатності до самоконтролю Сприяє використанню просоціальних копінг-стратегій Та пошуку конструктивних рішень у конфліктних	вимагає від індивіда достатнього рівня когнітивного розвитку та інтелектуальної спроможності формування рефлексії є тривалим і вимагає високої мотивації може недостатньо враховувати біологічні та нейрохімічні предиспозиції до імпульсивної агресії, та соціально-середовищні чинники

Підхід С. Торджмана	Розуміння агресії як динаміки комунікації, а не як простого симптому, що підлягає репресії.	С. Тордж ман	Переривання самопідтримувал ьного порочного циклу агресії Реалізація втручання на трьох ключових рівнях: Ситуаційний Ітраперсональни й Інтерперсональн ий	фундаментальн е розуміння агресії як комунікативної динаміки, а не лише як патологічного симптому модель є орієнтованою на профілактику рецидивів гнучкість та адресність корекційних програм завдяки втручанню на 3 рівнях	низька операціональність і складність вимірювання ключових внутрішніх змінних високі вимоги до ресурсів та інтервентів складність універсального застосування через необхідність співпраці агресованого індивіда акцент на розумінні агресії як комунікації може нести ризик невірного тлумачення у клінічному середовищі
Інтердисци плінарний	Розглядає Агресію як складне явище, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів.	Ş. Bicer Hazir	Інтеграція психотерапевтич них, соціальних та біологічних методів.	Всебічне розуміння агресії. Забезпечення комплексних та індивідуалізова них програм корекції.	Потребує інтеграції знань з різних дисциплін, може бути складним у реалізації.

Додаток В

Психодіагностичні методики

Додаток В.1

Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (Герасимчук Оксана)

Мета: Цей опитувальник розроблений для визначення вашого поточного рівня особистісної фрустрації.

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне твердження. Оцініть, наскільки це твердження відповідає вашим почуттям та переживанням, використовуючи наступну шкалу:

- **1 бал** - Зовсім не стосується мене / Ніколи
- **2 бали** - Рідко
- **3 бали** - Іноді / Часом
- **4 бали** - Часто
- **5 балів** - Завжди / Повністю стосується мене

Поставте відповідний бал поруч з номером кожного твердження. Будьте максимально чесними у своїх відповідях, оскільки немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Опитувальник:

1. Результативності цілеспрямованих зусиль.
• Я часто відчуваю, що мої зусилля не приносять бажаних результатів. _
• Мене дратує, коли інші люди досягають успіху, а я - ні.
• Я відчуваю себе обмеженим у своїх можливостях.
2. Незадоволеність соціальним статусом і стосунками (Соціально-статусна інтегрованість).
• Я часто думаю про те, що моє життя могло б бути кращим. —
• Мене засмучує, коли мої плани зриваються.
• Я часто відчуваю роздратування через дрібниці. —
3. Емоційні реакції на фрустрацію (Саморегуляція).
• Я вважаю, що мені не вистачає можливостей для самореалізації. _
• Мене дратує, коли я стикаюся з несправедливістю. _
• Я часто відчуваю себе безсилим перед обставинами. —
4. Самоактуалізаційна фрустрованість.
• Я незадоволений своїм соціальним статусом.
• Мене часто не задовольняють мої міжособистісні стосунки.
• Я вважаю, що мої таланти та здібності недооцінені. —
5. Суб'єктивний дефіцит контролю.
• Я часто відчуваю, що мої очікування не виправдовуються. —
• Мене дратує, коли я не можу вплинути на ситуацію. —
• Я відчуваю, що мої зусилля не цінуються іншими. —

Обробка даних:

1. Підрахуйте загальну суму балів, які ви набрали за всіма 15 твердженнями для визначення рівня фрустрації.

Інтерпретація результатів:

- **15-30 балів:** Низький рівень фрустрації. Ви добре справляєтеся з перешкодами та адаптуєтеся до змін.
- **31-60 балів:** Середній рівень фрустрації. Ви іноді стикаєтеся з незадоволенням і роздратуванням, що є нормальною реакцією на життєві труднощі. Можливо, варто звернути увагу на джерела фрустрації.
- **61-75 балів:** Високий рівень фрустрації. Свідчить про значне психоемоційне напруження та стан вираженої дезадаптації. Перешкоди сприймаються як непереборні, що провокує стійкі реакції роздратування, гніву або апатії. Висока ймовірність фіксації на невдачах, що суттєво обмежує здатність до конструктивного пошуку рішень та знижує загальну ефективність діяльності.

2. Підрахуйте суму балів у кожному з 5 блоків для визначення чинника фрустрації. Визначте шкалу з піковим значенням. Це і є первинний чинник, що запускає агресивну реакцію.

Додаток В.2

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга

(Програма для кривдників: Збірник практичних матеріалів : метод. посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. / упоряд. О. Степанюк, О. Мельниченко ; заг. керівництво проектом Т. Медун. – Київ : [б. в.], 2020. – 132 с.)

Призначення тесту.

Методика призначена для дослідження реакцій на невдачу і способів виходу з ситуацій, що перешкоджають діяльності або задоволенню потреб особистості.

Опис тесту

Фрустрація - стан напруги, розладу, занепокоєння, яке викликається незадоволеністю потреб, об'єктивно нездоланними (або суб'єктивно «так розумію») труднощами, перешкодами на шляху до важливої мети.

Методика складається з 24 схематичних контурних малюнків, на якому зображені дві людини або більше, зайняті ще незакінченою розмовою. Ситуації, зображені на малюнках, можна розділити на дві основні групи.

Ситуації «перешкоди». У цих випадках будь-яку перешкоду, персонаж або предмет обескураживает, збиває з пантелику словом або ще яким-небудь способом. Сюди відносяться 16 ситуацій.

Зображення: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

Ситуації «звинувачення». Суб'єкт при цьому служить об'єктом звинувачення. Таких ситуацій 8.

Зображення: 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Між цими групами ситуацій є зв'язок, тому що ситуація «звинувачення» припускає, що їй передувала ситуація «перешкоди», де фрустратор був, в свою чергу, фрустрований. Іноді випробуваний може інтерпретувати ситуацію

«звинувачення» як ситуацію «перешкоди» або навпаки.

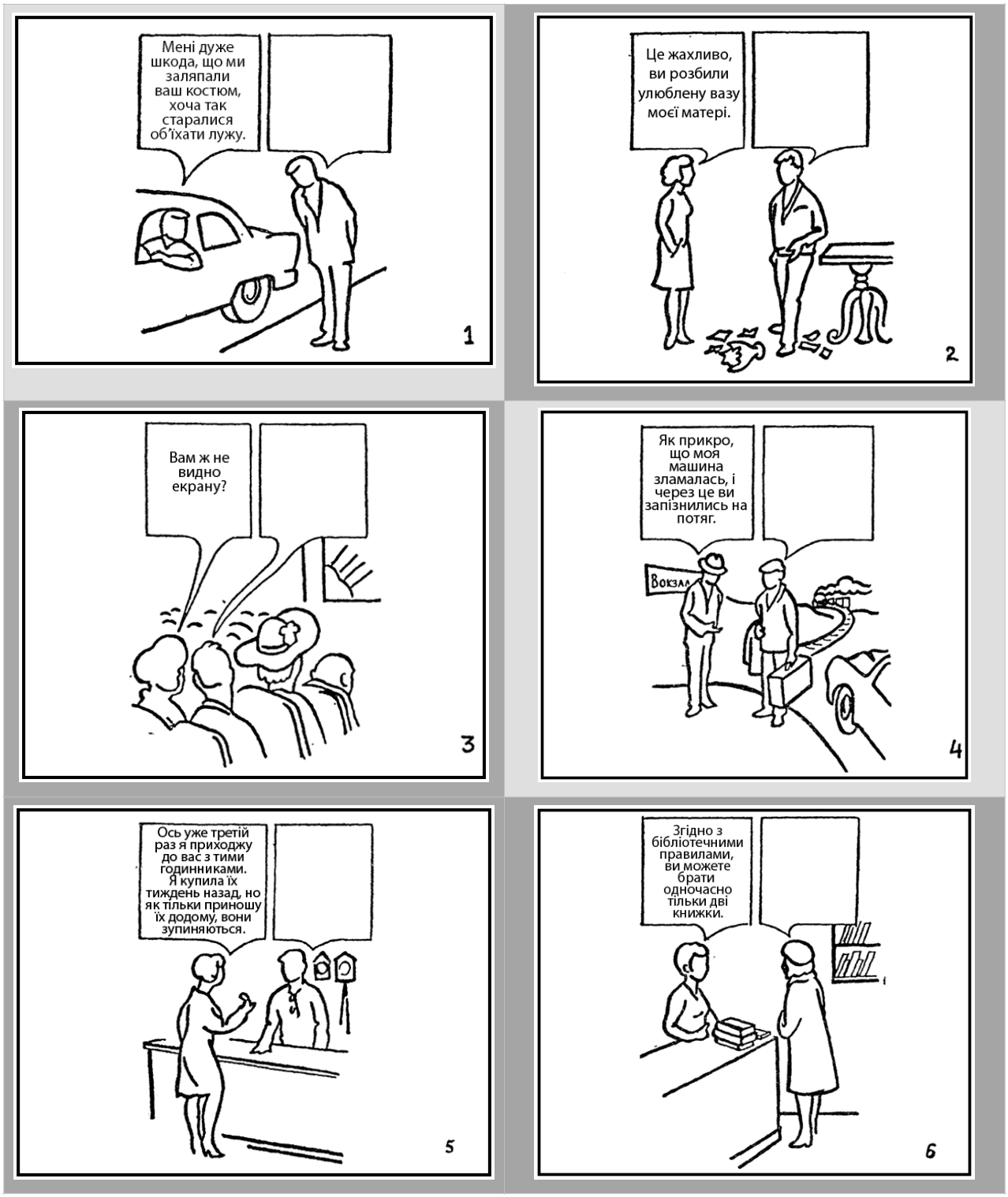
Малюнки пред'являються випробуваному. Передбачається, що «відповідаючи за іншого», випробуваний легше, достовірніше викладе свою думку і проявить типові для нього реакції виходу з конфліктних ситуацій. Дослідник відзначає загальний час дослідження.

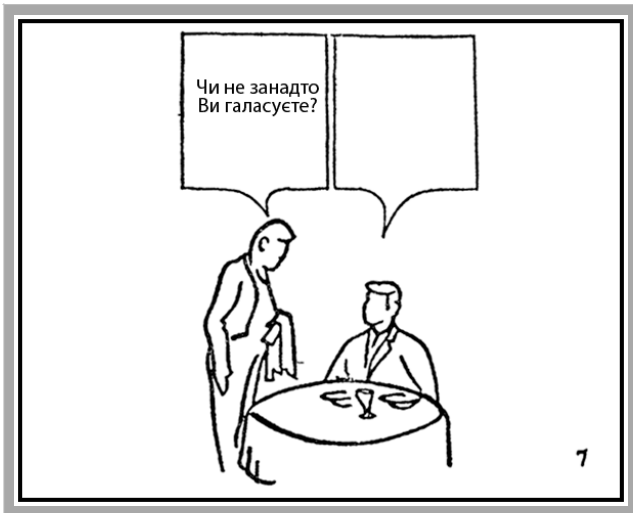
Тест може бути застосований як в індивідуальному, так і в груповому виконанні. Але на відміну від групового в індивідуальному дослідженні використовується ще один важливий прийом: просять прочитати вголос написані відповіді. Експериментатор відзначає особливості інтонації та інше, що може допомогти в уточненні змісту відповіді (наприклад, саркастично, тон голосу). Крім того, випробуваному можуть бути задані питання щодо дуже коротких або двозначних відповідей (це також необхідно для підрахунку). Іноді трапляється, що випробуваний неправильно розуміє ту чи іншу ситуацію, і, хоча такі помилки самі по собі значимі для якісної інтерпретації, все ж після необхідного роз'яснення від нього повинен бути отриманий новий відповідь. Опитування слід вести по можливості обережніше, так, щоб питання не містили додаткової інформації.

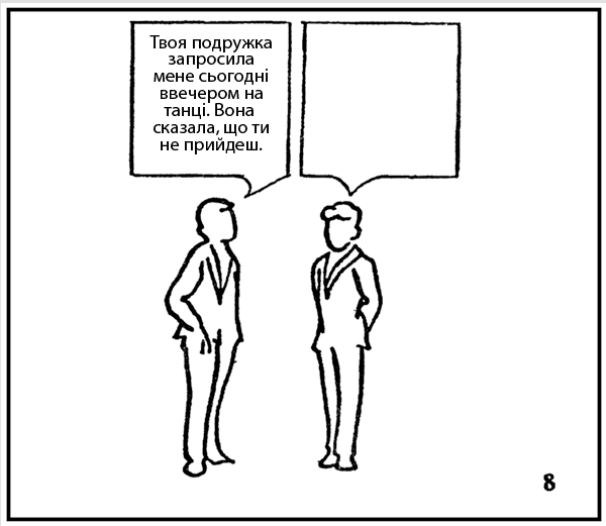
Інструкція до тесту

Для дорослих: «Вам зараз будуть показані 24 малюнка. На кожному з них зображені двоє розмовляючих людей. Те, що говорить перша людина, написано в квадраті ліворуч. Уявіть собі, що може відповісти йому інший чоловік. Напишіть першу відповідь,що прийшла Вам в голову на аркуші паперу, позначивши її відповідним номером.

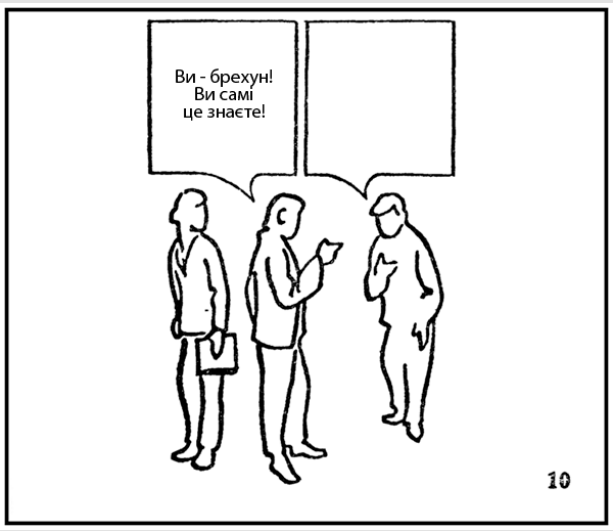
Намагайтеся працювати якомога швидше. Поставтеся до завдання серйозно. Не намагайтеся також скористатися підказками.

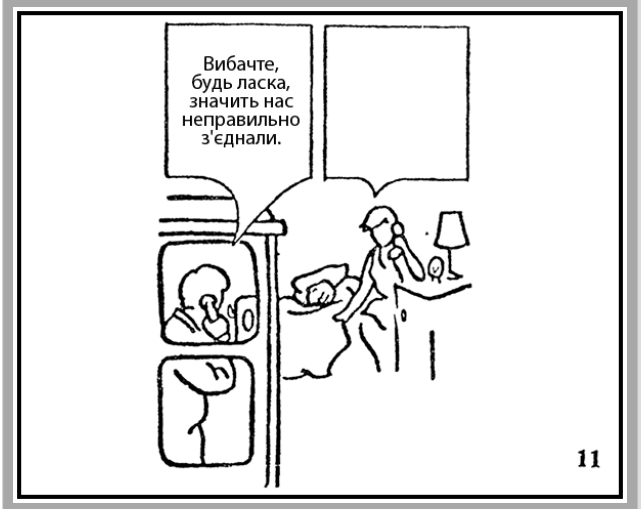



Чи не занадто Ви галасуєте?
7


Твоя подружка запросила мене сьогодні ввечером на танці. Вона сказала, що ти не прийдеш.
8

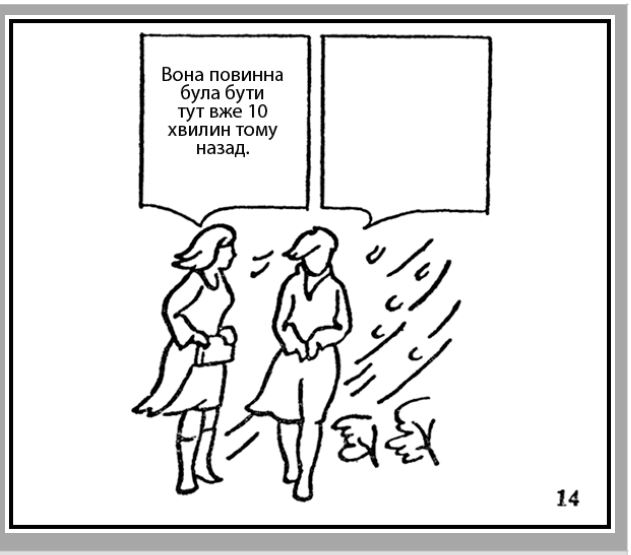

Я розумію, що вам потрібен ваш плащ, однак ви повинні зачекати до обіду, поки не прийде.
Хімчистка
9


Ви - брехун! Ви самі це знаєте!
10

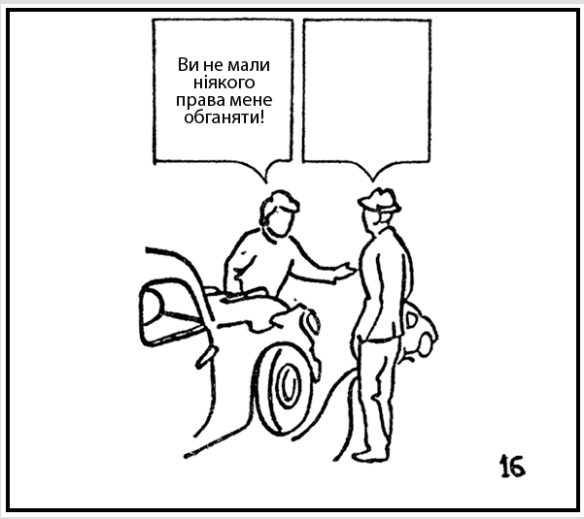

Вибачте, будь ласка, значить нас неправильно з'єднали.
11


Якщо це не твій капелюх, то напевно, Петро помилково взяв її, а свою залишив тут.
12


Я не можу зараз вас прийняти, хоча вчора ми про це домовились.
13

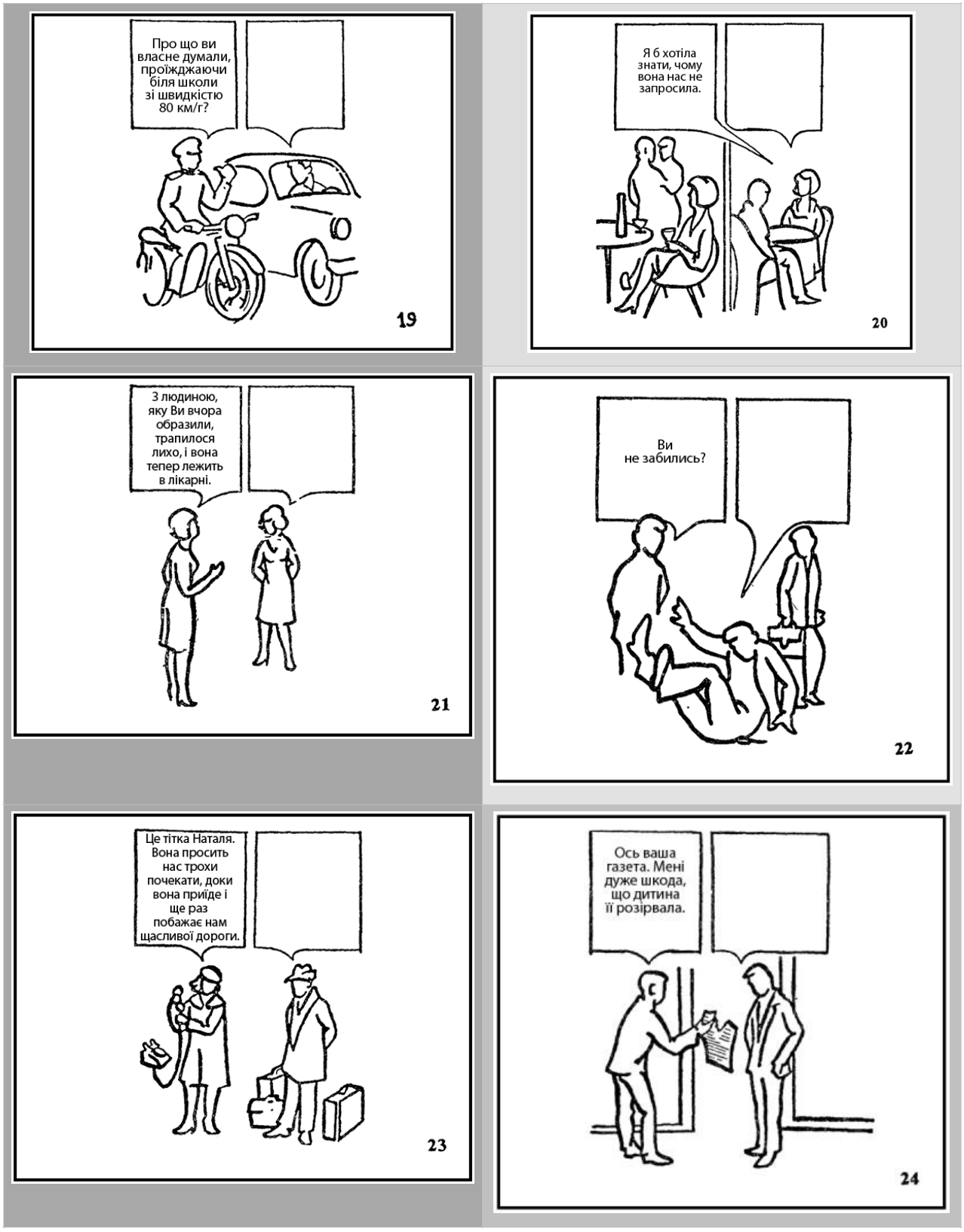

Вона повинна була бути тут вже 10 хвилин тому назад.
14


Я розумію, що підводжу тебе, но приїхати я не можу.
15


Ви не мали ніякого права мене обганяти!
16


Як навмисно, тепер ти втратив ключі.
17


Мені дуже шкода, но ми як раз продали останій екземпляр.
18



Оцінка тесту

Оцінка тесту дозволяє звести кожну відповідь до деякого числа символів, які відповідають теоретичній концепції. Кожна відповідь оцінюється з двох точок зору.

1) На висловлену ним спрямованість реакції:

а) екстрапунітивний (Е),

б) інтрапунітивний (І),

в) імпунітивний (М).

2) Тип реакції:

а) перешкодно-домінантний (OD) (у відповіді підкреслюється перешкода, яка викликала фрустрацію суб'єкта у формі коментаря про його жорстокість, у формі, що представляє його як сприятливе або ж незначне);

б) его-захисний (E-D)

(«Я» суб'єкта грає найбільшу роль у відповіді, і суб'єкт або засуджує кого-небудь, або ж згоден відповідати, або заперечує відповідальність взагалі);

в) необхіднісно-завзятий (NP) (відповідь спрямована на дозвіл фруструючої ситуації, і реакція приймає форму вимоги допомоги яких-небудь інших осіб для вирішення ситуації, форму прийняття на себе обов'язки зробити необхідні виправлення або ж у розрахунку на час, що нормальний хід речей принесе з собою виправлення).

З комбінації цих 6 категорій отримують 9 можливих рахункових факторів оцінки.

Кожна відповідь може бути оцінена одним, двома, рідше трьома рахунковими факторами.

Для позначення екстрапунітивного, інтропунітивного або імпунітивної спрямованості загалом, без урахування типу реакцій, використовується буква Е, І або М відповідно. Для вказівки на перешкодно-домінантний тип після заголовних букв напрямки пишеться знак «прим» () - Е, І, М. Егозахисні типи екстрапунітивних, інтропунітивних і імпунітивних позначаються прописними буквами Е, І, М. Необхіднісно-завзятий тип виражається малими літерами e, i, m.

Типи реакцій			
Спрямованість реакцій	O-D перешкодно-домінантний	E-D его-захисний	N-P потребністно-нестійкий
1	2	3	4
Е - екстрапунітивна	Е - виразно виділяється, підкреслюється наявність фрустраційної обстановки, перешкоди.	Е - звинувачення. Ворожість і т.п. проявляється у відношені зовнішнього оточення (іноді - сарказм): «Це Ви винуваті в тому, що сталося», «неповторюйте цього більше». Е - суб'єкт активно заперечує свою провину, проявляючи ворожість до обвинувача.	е - містить вимогу до іншої конкретної особи виправити фруструючую ситуацію: «Ви повинні вирішити це питання, допомогти мені»
І - інтропунітивна	І - фруструюча ситуація тлумачиться як сприятлива або як заслужене покарання, або ж підкреслюється стурбованістю занепокоєнням інших.	І - звинувачення, засудження об'єкт пред'являє самому собі: «Я винен у тому, що сталося». І - суб'єкт визнає свою провину, але заперечує відповідальність, посилаючись на пом'якшуючі обставини.	і - суб'єкт, визнаючи свою відповідальність, береться самостійно виправляти становище, компенсувати втрати іншій особі.

М - імпунітивна	М - заперечує значимість або несприятливість перешкоди, обставин фрустрації.	М - засудження кого-небудь явно уникає, об'єктивний винуватець фрустрації виправдовується суб'єктом.	m - суб'єкт сподівається на благополучне вирішення проблем з часом, характерні поступливість і конформність.

Кожен фактор записується у відповідній колонці навпроти номера відповіді, а його рахункове значення в цьому випадку (двох зафіксованих показників на одній відповіді) відповідає вже не одному цілому балу, як при одиничному показнику відповіді, а 0,5 бала. Більш докладне розбиття відповіді на 3, 4 і т.д. Показників можливо, але не рекомендується. У всіх випадках загальна сума всіх рахункових факторів при повністю заповненому протоколі становить 24 бали - по одному балу на кожен пункт.

Усі відповіді досліджуваного, закодовані у вигляді рахункових факторів, записують на протокольному бланку у відповідних типом колонках, навпроти пунктів підрахунку.

Обробка тесту

Обробка тесту складається з наступних етапів:

1. Визначення показника «ступінь соціальної адаптивності».
2. Визначення профілів.
3. Визначення зразків.
4. Аналіз тенденцій.

Визначення показника «ступінь соціальної адаптивності»

Показник «ступеня соціальної адаптації» - GCR - обчислюється за спеціальною таблицею. Його чисельне значення висловлює відсоток збігів рахункових факторів конкретного протоколу (у балах) із загальним числом стандартних для популяції відповідей.

Кількість таких пунктів для порівняння в авторському оригіналі 12, в російському варіанті (по Н.В. Тарабрін) - 14. Відповідно, знаменником у дробу при обчисленнях відсотка GCR є число стандартизованих пунктів (в останньому випадку 14), а чисельник - кількість балів, отриманих досліджуваним по збігам. У тому випадку, коли відповідь досліджуваного закодована двома рахунковими факторами і лише один з них збігається з нормативною відповіддю, в загальну суму чисельника дробу додається не цілий, а 0,5 бала.

Нормативні відповіді для підрахунку наведено в табл. 2.

Таблиця 2 Стандартні значення відповідей для підрахунку показника GCR в тесті Розенцвейга

№ н/п	В адаптації Н.В. Тарабріної			В оригінальному авторському варіанті		
	O-D	E-D	N-P	O-D	E-D	N-P
1	2	3	4	5	6	7
1	M	E			M	
2		I				

3						
4						
5						
6			e			
7		E			E	
8						
9						E
10		E			E	
11					M	
12		E				
13			e			E
14						
15	E			M	M	
16		E; I				
17						
18	E		e	E		
19		I			I	
20						
21				I		
22	M					
23				E	E	
24	M					

Примітка:

в знаменнику - кількість стандартних пунктів;

в чисельнику - кількість балів збігів.

Профілі

Сумарні бали кожного з дев'яти рахункових факторів записуються в таблицю профілів на протокольному бланку. У цій же таблиці вказують загальний сумарний бал і відсоток (від 24) усіх відповідей кожного напряму (в рядку) і кожного типу (в стовпчику).

Тип реакції	O-D	E-D	N-P	Сума	%	Станд.
E						

I						
M						
Сума						
%						
Станд.						

Орієнтовні значення нормативів шести сумарних показників типу та напрямки в групах здорових досліджуваних наведено в табл. 4.

Таблиця 4 Середні статистичні дані тесту для груп здорових осіб (у %)

Автор дослідження	Направлення реакції			Тип реакції		
	E	I	M	O-D	E-D	N-P
С. Розенцвейг 75 (9/12)	40	30	30	20	50	30
Н.В. Тарабрина 62-64 (8/14)	46–52	25–27	23–26	32–34	35–39	27–30

Обробка результатів тесту Розенцвейга

Позначення відповідей буквами

Кожна з отриманих відповідей оцінюється, відповідно до теорії Розенцвейга, по двох критеріях: *за напрямом реакції (агресії*) і *за типом реакції*.

За *напрямом реакції* відповіді підрозділяються на:

Екстрапунітивні (E) : реакція спрямована на живе або неживе оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації, підкреслюється ступінь ситуації, що фрустрірує, іноді розв’язання ситуації вимагають від іншої особи.

Інтропунітивні (I): реакція спрямована на саме себе, з прийняттям провини або ж відповідальності за виправлення виниклої ситуації. Досліджуваний приймає ситуацію що фрустрірує як сприятливу для себе.

Імпунітивні (M): ситуація що фрустрірує розглядається як щось незначне або неминуче.

За *типом реакції* відповіді діляться на:

Перешкодно - домінантні. (OD) Тип реакції «з фіксацією на перешкоді». Перешкоди всіляко акцентуються, незалежно від того, розцінюються вони як сприятливі, несприятливі або незначні.

Самозахисні (его-*захисні*) (ED). Тип реакції «з фіксацією на самозахисті». Активність у формі осуду кого-небудь, заперечення або визнання власної провини, ухилення від докору, - спрямовано на захист свого»Я»,

Розв’язальні (NP) . Тип реакції «з фіксацією на розв’язання ситуації, задоволення потреби». Постійна потреба знайти конструктивне рішення конфліктної ситуації або

вимагає допомоги інших осіб, або сподівається, що час і хід подій приведуть до її вирешення.

Для ***позначення*** **напряму реакції** використовуються літери:

· **E** - екстрапунітивні реакції

· **I** - інтропунітивні реакції

· **M** - імпунітивні.

Типи реакцій ***позначаються*** наступними символами:

· **OD** - «з фіксацією на перешкоді»

· **ED** - «з фіксацією на самозахисті»

· **NP** - «з фіксацією на розв'язанні ситуації».

При поєднанні цих шестьох категорій отримують **дев'ять** можливих чинників і **два** додаткові варіанти.

Спочатку дослідник визначає **напрям реакції**, що міститься у відповідях досліджуваного (E, I або M), а потім виявляє **тип реакції**: ED, OD або NP.

Опис ***смислового змісту чинників, що використовуються при оцінці відповідей*** *(дорослий варіант) див.* ***Табл.***

Поєднанню тих або інших двох варіантів приписуються **літерні значення**.

Якщо у відповіді з екстрапунітівною, інтропунітівной або імпунітівною реакцією домінує ідея **перешкоди,** додається значок «рисочка» (**E', I', M'**).

Тип реакції «**з фіксацією на самозахисті»** позначається прописними літерами без значка (**E, I, M**).

Тип реакції «**на розв'язання ситуації»** позначається рядковими буквами **(e, i, m).**

Екстра - та інтропунітивні реакції самозахисного типу в ситуаціях звинувачення мають ще ***два додаткові варіанти*** оцінки, які позначаються символами **E** і **I.**

Поява додаткових варіантів підрахунку **E** і **I** обумовлено розділенням ситуації тесту на два типи:

E - при ***екстрапунітивній спрямованості*** реакція суб'єкта зазвичай агресивно направлена на конфліктну особу.

I - в ***ситуаціях «*****звинувачення»** вона частіше є виразом протесту, відстоювання власної невинності, відкидання звинувачення або докори, покликання пом'якшувальних обставин, коротше - наполегливого самовиправдання.

Проілюструємо всі ці позначення ***на прикладі ситуації №1.*** У цій ситуації персонаж зліва (шофер) вимовляє: «Мені дуже шкода, що ми забризкали Ваш костюм, хоча дуже прагнули об'їхати калюжу».

Можливі варіанти відповідей на ці слова з оцінкою їх за допомогою вищеописаних символів:

· **E'** - «Як це неприємно».

· **I'** - «Я зовсім не забруднився». (Суб'єкт підкреслює як неприємно залучати до фрустроційної ситуації іншу особу).

· **M'** - «Нічого не трапилося, він небагато забризканий водою».

· **Е** - «Ви незграбні. Ви недотепа». **Е -** ще жорсткіші висловлювання.

· **І** - «Ну звичайно, мені треба було залишитися на тротуарі». **І - «**Але я ж не знав, що машина проїде так близько».

· **М** - «Нічого особливого».

· **е** - «Вам доведеться почистити».

· **і** - «Я почищу».

· **m** - «Нічого, висохне».

Позначення двома буквами. Оскільки відповіді бувають нерідко у формі двох фраз або складного висловлювання, кожна частина якого може мати різну функцію, то у разі потреби їх можна позначити ***двома відповідними символами***.

Наприклад, якщо досліджуваний каже: «Жалкую, що з'явився причиною всього цього неспокою, але буду радий виправити положення», то це позначення буде: **Іі** .

В більшості випадків для оцінки відповіді достатньо одного рахункового чинника.

Отримані дані у вигляді буквених позначок (Е, І, М, Е’, М’, І ’, е, і, m) заносяться в **таблицю - протокол**.

Додаток В.3

Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)

(М .В . Лемак, В.Ю. Петрище, Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 616 с.)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак **«+»,** якщо не підходить, то **«-»**.

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншому.
2. Іноді брешу про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по доброму, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди одержую те, що належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінки друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні каяття совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, що ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згодний з людьми.
16. Іноді до мене приходять думки, від яких мені соромно.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди дію йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, мають відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою родину, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною посміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, що постійно дратують вас, заслуговують на те, щоб їх «клацнули» по носі.

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюся.

36. Якщо хтось виводить мене із себе, я не звертаю уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що з мене глузують.

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «сильного» висловлювання.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.

42. Коли виходить не по моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти «чужинцям».

46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.

49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.

50. Я часто почуваюся як порохова бочка, що готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.

56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злим, що брав річ, яка потрапила мені під руку, і ламав її.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя поводиться зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.

60. Я лаюся тільки від злості.

61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що с гукаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, що здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюся через дріб'язки.

70. Мені рідко приходить на думку, що люди намагаються розлютити чи образити мене.

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся зазвичай ховати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

ОБРОБЛЕННЯ ДАНИХ

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань.

Якщо після номера питання стоїть знак **«+»,** тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера питання стоїть знак **«–»,** тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k, що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Ключ для оброблення результатів:

1) Фізична агресія (k=11):

1+, 9–,17–, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) вербальна агресія (k=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39–, 46+, 53+, 60+, 66–, 71+, 73+, 74–, 75–.

3) непряма агресія (k=13):

2+, 10+, 18+, 26–, 34+, 42+, 49–, 56+, 63+.

4) негативізм (k=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36–.

5) дратівливість (k=9):

3+, 11–, 19+, 27+, 35–, 43+, 50+, 57+, 64+, 69–, 72+.

6) схильність до підозр (k=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65–, 70–.

7) образа (k=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) відчуття провини (k=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

У роботі з агресивними клієнтами важливо враховувати деякі обставини.

по-перше, опис, який міститься в інструкції, порівняно непогано відповідає ситуаціям, коли риса яскраво виражена (і все ж не завжди, тому що людина є складнішою навіть за найкращий тест); значно гірше – для проміжних та не яскраво виражених випадків, що трапляються значно частіше.

по-друге, описуючи кожну окрему рису, варто враховувати вираженість у досліджуваного ще й інших рис.

Таким чином, екстраверт з високими показниками нейротизму, скоріш за все, буде нестриманим, дратівливим, запальним, а інтроверт – схильним до самокопання, проявляти відчуття провини, тривалих переживань після невдачі.

Делікатне питання – розбіжність думки досліджуваного про себе з результатами тесту. Воно може пояснюватися двома головними причинами. Перша – недостатньо кваліфікована інтерпретація; друга – невідповідність Я - концепції особи її реальним психологічним особливостям (це притаманно особам з агресивним стилем поведінки в сім'ї). В останньому випадку «провина» за «невідповідність» часто покладається на тест та психологію в цілому, до чого варто бути готовим.

У будь-якому разі бажано не наполягати на інтерпретації категорично, а суто запропонувати її досліджуваному та вислухати його коментарі.

Додаток В.4

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ»)

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.).
(2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

І. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

ІІ. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

ІІІ. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.

2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд-нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В.5

Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

(опитувач САМОАЛ)

(https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/5.html)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.

Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.

2. А) Я дуже захоплений власною професією.

Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.

3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов’язаним їй.

Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.

4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.

Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поводив себе в тій або іншій ситуації.

Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.

Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.

8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.

9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».

Б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов’язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зважившись ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти «за лінією найменшого опору».

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз «вік живи – вік навчайся» є хибним.

Б) Вираз «вік живи – вік навчайся» я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людині є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз «добро має бути з кулаками».

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути «білою вороною».

Б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не бувши впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74.Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – Х%.

Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконаліть, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих

цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров’я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самітність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння.* Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров’я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я-концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Додаток Г

Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Методика дослідження	Мета використання в ході емпіричного дослідження	Теоретичне положення, яким обумовлюється вибір методики	Показники	Критерії оцінювання
Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації»	Кількісна оцінка диспозиційного (стійкого) рівня особистісної фрустрації для встановлення її інтенсивності як основного чинника агресії.	Класична фрустраційна теорія (Dollard et al., 1939): агресія є наслідком перешкод на шляху до мети. Дозволяє виявити рівень особистісної фрустрації як усталеної риси, що відображає загальну готовність психіки реагувати на певні ситуації станом фрустрації». Йдеться про трактування фрустрації як диспозиційного, а не лише ситуативного феномену.	Аналіз відповідей, який лежить в основі набраної суми балів	Сума балів за 15 твердженнями (5-бальна шкала). Рівні: низький (15-30), середній (31-60), високий (61-75). В основі суми балів лежить оцінювання стійкості та інтенсивності особистісної фрустрації.
Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі (адаптація А.К. Осницького)	Диференціальна діагностика структури агресії та ворожості для розуміння форм вираження агресивної енергії та її адаптивності/ деструктивності.	Теорія диференціації агресії (Buss & Durkee, 1957): агресія є багатокомпонентним феноменом. Дозволяє виявити усвідомлені поведінкові прояви агресії та її різні форми, надаючи структуровану картину агресивних реакцій.	Відповіді на запитання, аналіз яких дає можливість виділити високий, середній і низький рівень вираженості агресії за 7 шкалами: Фізична агресія, Непряма агресія, Вербальна агресія, Гнів, Ворожість, Підозрілість, Схильність до образи.	Вираження агресивної енергії та її адаптованості чи деструктивності
Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка	Визначення особливості самооцінки психічного стану (тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності)	Диспозиційний підхід (Eysenck, 1967): агресивна реактивність пов'язана з фундаментальними вимірами особистості. Дає змогу оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами власних емоційних станів, що є важливим для розуміння емоційного тла та глибинних переживань.	Відповіді, що свідчать про виявлення стійких форм поведінки опору і захисних реакцій, що відповідають інтенсивності шкал: Тривожності Фрустрації Агресивності Ригідності.	Адаптованість чи деструктивність вираженості форм поведінки, що відповідають інтенсивності шкал: Тривожності Фрустрації Агресивності Ригідності.

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга	Діагностика типології та спрямованості реакцій на фрустрацію.	Фрустраційна Теорія (Rosenzweig, 1945): індивід у ситуації фрустрації реагує захисно або потребнісно стійко, спрямовуючи агресію на себе, інших чи уникаючи звинувачень. Як проективна методика, дозволяє обійти захисні механізми та соціальну бажаність відповідей, виявляючи неусвідомлені реакції на фрустрацію та її спрямованості.	Особливості змісту малюнку, що свідчить про реакцію фіксації: на перешкоді; на самозахисті; на задоволенні потреби.	Виявляти спільне та відмінне у спрямуваності реакцій фрустрації на перешкоді, на самозахисті та задоволенні потреби.
Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (Адаптація О.В. Лозниці)	Оцінка потенціалу особистості до самоактуалізації та наявності внутрішніх ресурсів для трансформації агресії в конструктивну форму.	Гуманістична Психологія (Maslow, 1954): агресія як наслідок блокування самоактуалізації. Теорія Самодетермінації (Deci & Ryan, 1985): деструктивна поведінка виникає через фрустрацію потреб в автономії, спорідненості та компетентності. Дозволяє оцінити рівень самоактуалізації та її окремі компоненти.	Аналіз відповідей досліджуваних, що свідчать про особливості їх поглядів на природу людини, на прагнення до творчості, виявлення гнучкості у спілкуванні, спонтанність, автономність, потребу в пізнанні, контактність, орієнтацію в часі, цінності, аутосимпатію та саморозуміння.	Оцінювання внутрішніх ресурсів для трансформації агресії в конструктивні форми поведінки, тобто оцінювання психічної активності досліджуваних, що виявляється у поглядах на природі людини, аутосимпатії, саморозумінні, прагненні до творчості, гнучкості у спілкуванні, спонтанності, автономності, потребі в пізнанні, контактності.

Додаток Д

Описові статистики та нормальність розподілу констатувального емпіричного дослідження

Змінні	Середнє значення	Середнє квадратичне відхилення	Медіана / мода	Асиметрія / похибка =0,19	Ексцес / похибка =0,38	Дисперсія	критерій Колмогорова-Смірнова	критерій Шапіро-Уілка
Фрустрація (авторський опитувальник)	48,45	16,67	50 / 44	-0,22	-1,00	277,74	p > .20	0,96 p > .00
OD – Домінування перешкоди	8,33	2,57	8,68 / 8,29	-0,07	-0,74	6,62	p > .20	0,98 p > .02
ED –Его-захист	6,80	2,54	6,67 / 7,78	0,56	0,06	6,45	p < ,10	0,97 p > .01
NP –Потрібністно-орієнтована наполегливість	5,87	2,13	5,38 /5,37	0,08	-0,70	4,54	p < ,15	0,98 p > .00
Фізична агресія	1,65	1,14	2 / 3	-0,22	-1,36	1,30	p < ,01	0,84 p > .00
Вербальна агресія	4,99	0,78	5 / 5	0,02	-1,36	0,61	p < ,01	0,80 p > .00
Опосередкована агресія	5,02	0,83	5 / 6	-0,04	-1,56	0,69	p < ,01	0,79 p > .00
Негативізм	2,56	0,50	3 /3	-0,26	-1,96	0,25	p < ,01	0,63 p > .00
Роздратованість	5,03	0,79	5 /5	-0,05	-1,39	0,62	p < ,01	0,80 p > .00
Підозрілість	4,93	0,87	5 / 4	0,14	-1,67	0,75	p < ,01	0,76 p > .00
Образа	4,04	0,81	4 / 5	-0,08	-1,47	0,65	p < ,01	0,80 p > .00
Відчуття провини	4,06	0,84	4 / 5	-0,11	-1,57	0,70	p < ,01	0,78 p > .00
Індекс агресивності	3,89	0,55	4 / 3,6	0,00	-0,52	0,30	p < ,01	0,96 p > .00
Індекс ворожості	4,49	0,62	4,50 / 4,50	-0,07	-0,89	0,38	p < ,01	0,91 p > .00
Орієнтація в часі	7,36	3,52	7,51	0,04	-0,44	12,38	p > .20	0,98 p > .06
Цінності	7,35	4,02	7,31	0,08	-0,71	16,19	p > .20	0,97 p > .00
Погляд на природу людини	7,34	3,79	7,34	0,01	-0,85	14,35	p > .20	0,98 p > .01
Висока потреба в пізнанні	6,72	3,88	6,85	0,23	-0,86	15,04	p > .20	0,97 p > .00
Прагнення до творчості або креативність	6,82	3,51	7,17	-0,09	-0,58	12,34	p > .20	0,98 p > .01

Автономність	6,68	3,79	6,80	0,14	-0,75	14,39	p > .20	0,98 p > .01
Спонтанність	6,11	4,27	5,17	0,42	-1,04	18,26	p < ,05	0,93 p > .00
Саморозуміння	5,46	3,76	4,77	0,57	-0,61	14,17	p < ,10	0,94 p > .00
Аутосимпатія	6,85	3,64	6,95	0,16	-0,57	13,27	p > .20	0,98 p > .02
Контактність	7,18	3,87	7,23	-0,01	-0,83	14,97	p > .20	0,97 p > .00
Гнучкість	7,31	3,35	7,08	0,06	-0,23	11,20	p > .20	0,98 p > .01

Додаток Е

Психокорекційна програма

«Шлях від фрустрації до цілеспрямованості: програма управління агресією»

Ціль програми: Надати учасникам знання, інструменти та стратегії для розуміння причин своєї агресії, ефективного управління емоційними реакціями та спрямування енергії агресії на досягнення особистих і професійних цілей.

Цільова аудиторія: Люди, які відчувають постійну фрустрацію, що проявляється у вербальній та непрямій агресії, дратівливості та інших деструктивних формах поведінки.

Тривалість програми: 14-16 тижнів.

Формат програми: Програма може бути реалізована як у форматі групових занять, так і для самостійного проходження (наприклад, у формі робочого зошита чи дистанційного курсу), а також у їх комбінації з індивідуальними консультаціями.

План програми:

БЛОК 1: ДІАГНОСТИКА ТА УСВІДОМЛЕННЯ

- **Тема 1: Вступ та знайомство.**
  - Ознайомлення з метою, структурою та правилами програми.
  - Створення безпечного та підтримуючого середовища.
  - Обговорення очікувань від програми.
- **Тема 2: Розуміння природи агресії.**
  - Емоції та афективна диференціація
  - Концептуалізація агресії та фрустрації Розрізнення конструктивної (асертивність) та деструктивної агресії.
  - Аналіз особистих переконань та установок, що підтримують агресивну поведінку.
  - Когнітивна реструктуризація підтримуючих установок.

БЛОК 2: РОЗУМІННЯ КОРЕНІВ ФРУСТРАЦІЇ ТА АГРЕСІЇ

- **Тема 3: Ідентифікація джерел фрустрації.**
  - Аналіз особистих цінностей, потреб та очікувань.
  - Диференціація зовнішніх та внутрішніх джерел фрустрації
  - Лист самоспостереження за власним емоційним станом «Щоденник фрустрації та агресії»

- **Тема 4: Зв'язок фрустрації з іншими емоціями.**
  - Розпізнавання та розуміння супутніх емоцій (гнів, розчарування, страх, тривога, сором).
  - Аналіз того, як фрустрація може маскувати інші емоційні стани.
  - Дослідження ролі минулих травматичних подій, виховання та набутого

досвіду у формуванні схильності до фрустрації та агресії.

- Розуміння несвідомих патернів поведінки.
- Техніки та вправи на роботу з минулим досвідом

- **Тема 5. Розвиток емоційного інтелекту як інструмент управління агресією**
  - Підвищення здатності розпізнавати та розуміти емоції інших людей
  - Підвищення здатності розпізнавати та розуміти власні емоції
  - Навчання ефективним стратегіям вираження емоцій без агресії (асертивне спілкування)

БЛОК 3: ОВОЛОДІННЯ ЕМОЦІЯМИ ТА ІМПУЛЬСАМИ

- **Тема 6: Техніки саморегуляції.**
  - Опанування технік усвідомленого дихання та релаксації для зниження фізіологічного збудження.
  - Практики майндфулнес (усвідомленості) для спостереження за думками та емоціями без засудження.
  - Розвиток здатності до затримки реакції та прийняття обдуманих рішень.

- **Тема 7: Роль руху та фізичної активності в терапії: вплив на емоційний стан та психічне здоров'я.**
  - Техніки Тілесно-орієнтованої терапії

БЛОК 4: ТРАНСФОРМАЦІЯ АГРЕСІЇ В ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ

- **Тема 8: Визначення та формулювання цілей.**
  - Допомога учасникам у визначенні значущих особистих та професійних цілей.
  - Навчання принципам SMART-цілепокладання.
  - Розбиття великих цілей на менші, керовані кроки.
- **Тема 9: Спрямування енергії агресії на досягнення цілей.**
  - Переосмислення агресії як потенційної енергії та мотивації.
  - Використання наполегливості та рішучості (асертивності) для подолання перешкод.
  - Навчання конструктивним способам відстоювання своїх інтересів та прав.
  - Розвиток навичок самомотивації та самодисципліни.
- **Тема 10: Розвиток стратегій подолання фрустрації на шляху до цілей.**
  - Ідентифікація потенційних перешкод та розробка планів їх подолання.
  - Навчання гнучкості та адаптивності у досягненні цілей.
  - Розвиток навичок пошуку підтримки та ресурсів.
  - Формування позитивного ставлення до невдач як до можливостей для навчання.

БЛОК 5: ПІДТРИМКА ТА ЗАКРІПЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

- **Тема 11: Розробка індивідуальних планів дій.**
  - Допомога учасникам у створенні персоналізованих стратегій управління агресією та досягнення цілей.

    - Визначення потенційних ризиків рецидиву та розробка планів їх запобігання.
    - Визначення ресурсів підтримки (групи підтримки, терапевти, близькі люди).
- **Тема 12: Підведення підсумків та планування подальшого розвитку.**
    - Обговорення досягнутих результатів та отриманого досвіду.
    - Визначення сфер для подальшого зростання та розвитку.
    - Надання рекомендацій щодо самостійної роботи та підтримки досягнутих змін.
    - Завершення програми та зворотний зв'язок.

Методи та інструменти, що використовуватимуться:

- Групові дискусії та обговорення.
- Психологічні тести та опитувальники.
- Щоденники самоспостереження.
- Когнітивно-поведінкові техніки (ідентифікація та оскарження думок, поведінкові експерименти).
- Емоційно-фокусовані техніки (розпізнавання та вираження емоцій).
- Майндфулнес-практики (медитація, усвідомлене дихання).
- Моделювання ситуацій.
- Вправи на розвиток асертивності.
- Техніки релаксації.
- Домашні завдання та практичні вправи.

Оцінка ефективності програми:

- Порівняння результатів психологічних опитувальників на початку та в кінці програми.
- Аналіз щоденників самоспостереження.
- Зворотний зв'язок від учасників (анкети, усні відгуки).
- Спостереження за змінами в поведінці учасників.

Продовження Додатку Ж

БЛОК 1. ДІАГНОСТИКА ТА УСВІДОМЛЕННЯ

ВСТУП. ЗНАЙОМСТВО

Метою цієї програми є надання вам знань та інструментів для кращого розуміння власних реакцій на фрустрацію, ефективного управління емоціями, зокрема агресією, та спрямування цієї енергії на досягнення ваших особистих та професійних цілей.

Програма розрахована на 16 тижнів і складатиметься з 5 основних тематичних блоків. Протягом нашої спільної роботи ми будемо використовувати різноманітні методи, включаючи групові дискусії, практичні вправи, обмін досвідом, теоретичні блоки тощо.

Для забезпечення продуктивної та комфортної взаємодії пропонуються наступні **принципи роботи**:

- **Конфіденційність:** Інформація, якою ви ділитеся в межах програми, залишається конфіденційною.
- **Активна участь:** Заохочується ваша залученість до обговорень та виконання практичних завдань.
- **Взаємоповага:** Просимо ставитися один до одного з повагою, незалежно від відмінностей у поглядах.
- **Відкритість до нового:** Програма передбачає дослідження нових підходів та стратегій.
- **Право на самостійність:** Ви маєте право брати участь у тій мірі, в якій відчуваєте готовність.

Питання: Чи є на даному етапі якісь запитання щодо мети, структури або принципів роботи програми?

Напишіть нижче якого конкретного результату або змін у своєму стані чи поведінці ви найбільше сподіваєтеся досягти завдяки участі в цій програмі?

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

Продовження Додатку Ж

ТЕМА 2. РОЗУМІННЯ ПРИРОДИ АГРЕСІЇ

І. Емоції та афективна диференціація

Які бувають емоції?

Існує безліч емоцій, але їх можна умовно поділити на дві групи:

- **Базові емоції**: це основні емоції, які є універсальними для всіх людей. До них належать:
  - радість
  - сум
  - гнів
  - страх
  - відраза
  - здивування
- **Складні емоції**: це емоції, які виникають внаслідок комбінації базових емоцій. Наприклад, тривога – це поєднання страху та смутку, а розчарування – це поєднання гніву та смутку.

Для чого потрібні емоції?

Емоції відіграють непересічну роль у нашому житті, виконуючи низку життєво важливих функцій:

- **Адаптаційна функція:** Емоції допомагають нам адаптуватися до навколишнього середовища. Наприклад, **страх** є еволюційним механізмом, що сигналізує про небезпеку і спонукає нас до уникнення або захисту.
- **Мотиваційна функція:** Вони спонукають нас до дії. **Радість**, відчуття задоволення, мотивує нас повторювати дії, які приносять нам приємні переживання та задовольняють наші потреби.
- **Комунікативна функція:** Емоції є потужним засобом спілкування. Ми виражаємо свої емоції через міміку, жести та інтонацію голосу, передаючи інформацію про свій внутрішній стан іншим.
- **Пізнавальна функція:** Емоції допомагають нам пізнавати себе, свій внутрішній світ, свої бажання та потреби.

Питання*: Як ви думаєте для чого ще потрібні емоції? Які функції ви можете назвати з власного спостереження.

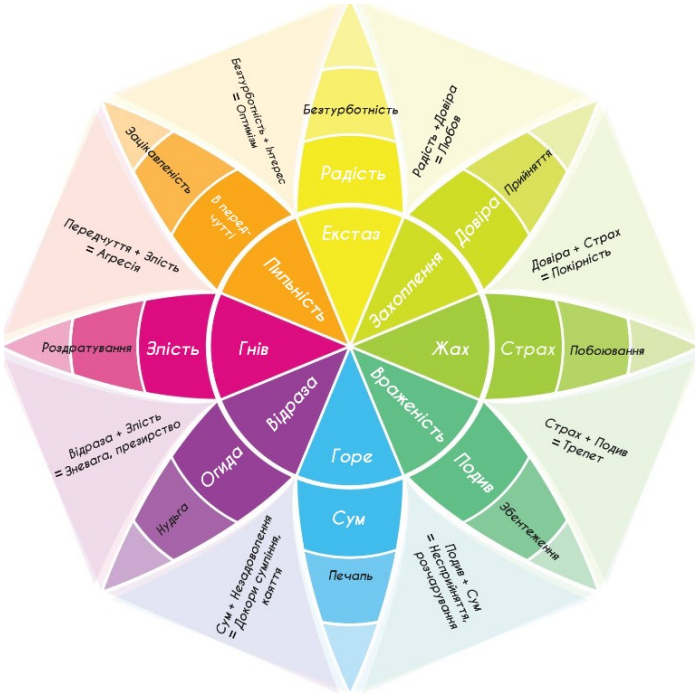
Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

Квітка емоцій



Як розрізняти емоції:

Розрізнення емоцій – це важливий крок до емоційного інтелекту. Ось кілька способів, які допоможуть вам у цьому:

- **Звертайте увагу на тілесні відчуття:**
  - Кожна емоція супроводжується певними фізичними реакціями. Наприклад, страх може викликати прискорене серцебиття, а радість – усмішку.
  - Намагайтеся усвідомити, що відбувається з вашим тілом у той чи інший момент.
- **Аналізуйте свої думки:**
  - Емоції часто пов'язані з певними думками. Спробуйте відстежити, які думки виникають у вас, коли ви відчуваєте ту чи іншу емоцію.
- **Спостерігайте за мімікою та жестами:**
  - Вираз обличчя та жести можуть багато розповісти про емоційний стан людини.
  - Вивчайте міміку та жести, щоб краще розуміти свої та чужі емоції.
- **Використовуйте «колесо емоцій» або таблицю емоцій :**
  - Існують різні «колеса емоцій», які допомагають класифікувати та розрізняти емоції.

◦ Вони можуть бути корисними для розширення вашого емоційного словника.

Потреби, на які можуть вказувати емоції:

Радість - вказує, що моя потреба закрита.

Страх - потреба в захисті, в безпеці.

Сум - допомагає прожити та відпустити втрачене.

Завдання: Подумай та напиши, які функції або які потреби виконує емоція злість. Подумайте та напишіть, які функції або які потреби виконує емоція **злість** у вашому житті та в житті інших?

Домашнє завдання: Протягом наступних 3 днів спостерігайте за своїми емоціями, намагайтеся їх розрізняти, використовуючи надані рекомендації.

Місце для відповідей та роздумів

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Продовження Додатку Ж

ІІ. Концептуалізація агресії та фрустрації

Ми часто сприймаємо агресію як щось виключно негативне, як руйнівну силу, яка здатна завдати шкоди нам і близьким. І це дійсно так: неконтрольована агресія може призвести до конфліктів, руйнування стосунків та навіть фізичного насильства. Проте агресія – це складне явище, яке має як деструктивні, так і конструктивні аспекти.

Агресія – природна реакція організму на загрозу або фрустрацію. Вона може проявлятися як фізично (удари, крики), так і вербальн

о (образи, загрози), а також у формі пасивної агресії (саботаж, ігнорування) чи аутоагресії (агресія направлена сама на себе (порізи, селфхарм).

Чому ми злимося? Причини агресії можуть бути різноманітними.

- Стрес. Перенапруження, дедлайни, фінансові труднощі – все це може спровокувати спалах агресії.
- Фрустрація. Коли ми не можемо досягти бажаного результату, відчуваємо безсилля, це може викликати роздратування і гнів.
- Незадоволені потреби. Відсутність визнання, соціальна ізоляція, несправедливість – все це може призвести до агресивної поведінки.
- Особистісні особливості. Характер, темперамент, виховання також впливають на схильність до агресії.
- Прагнення себе захистити

Функції агресії:

Агресія як емоція має свої певні функції:

- **Самозахист:** Агресія може бути необхідною для захисту себе від реальної або уявної небезпеки.
- **Встановлення меж:** Агресія може допомогти встановити межі та захистити свої права.
- **Вираження емоцій:** Агресія може бути способом вираження сильних емоцій, таких як гнів або розчарування.
- **Досягнення цілей:** У деяких випадках агресія може використовуватися для досягнення бажаних цілей.

Часто термін «агресія» має негативне забарвлення, і це не випадково, адже деструктивна агресія завдає шкоди собі та іншим. Вона проявляється у вигляді образ, крику, погроз, фізичного насильства, пліток, сарказму та інших форм поведінки, що руйнують стосунки та перешкоджають досягненню цілей.

Однак існує і конструктивна форма агресії, яку ми називаємо **асертивністю**. Асертивність – це здатність впевнено та шанобливо відстоювати свої права, потреби та думки, не порушуючи прав інших людей. Асертивна людина може чітко висловлювати свою позицію,

говорити «ні», встановлювати межі та вирішувати конфлікти конструктивним шляхом. На відміну від деструктивної агресії, асертивність спрямована на вирішення проблем та задоволення власних потреб без завдання шкоди іншим.

Важливо:

- Важливо розрізняти здорову та деструктивну агресію.
- Здорова агресія може бути конструктивною, якщо вона використовується для самозахисту або встановлення меж.
- Деструктивна агресія завдає шкоди іншим людям і може мати серйозні наслідки.
- Якщо ви відчуваєте, що ваша агресія виходить з-під контролю, зверніться за допомогою до психолога.

Фрустрація – це стан, який виникає, коли ми не можемо досягти бажаної мети. Вона часто супроводжується такими емоціями, як гнів, розчарування та роздратування. Агресія – це поведінка, спрямована на заподіяння шкоди іншим людям або предметам. Вона може бути викликана фрустрацією, але не завжди. Агресія може бути спрямована на джерело фрустрації (наприклад, словесна атака на людину, яка завадила) або бути перенаправлена на інший об'єкт чи особу.

Важливо розуміти, що агресія – це не єдиний спосіб вираження фрустрації. Існують здорові способи вираження гніву, такі як:

- Вираження своїх емоцій словами.
- Зайняття спортом або іншою фізичною активністю.
- Практика технік релаксації, таких як медитація або глибоке дихання.
- Звернення за допомогою до психолога.

Завдання:и:

- Розпізнавайте тригери. Що саме провокує у вас агресію? Уникайте ситуацій, які можуть викликати спалах гніву.
- Практикуйте емоційний інтелект. Навчайтеся розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також керувати ними.
- Будьте терплячими до себе. Зміна поведінки вимагає часу і зусиль. Не очікуйте миттєвих результатів.
- Підтримуйте своє фізичне і психічне здоров'я. Повноцінний сон, правильне харчування, регулярні фізичні навантаження – все це сприяє емоційному благополуччю.

Агресія - це не привід для сорому. Це сигнал про те, що у вашому житті щось не так. Прислухайтеся до себе, шукайте причини свого гніву і працюйте над собою. Пам'ятайте: ви здатні змінити своє життя на краще!

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

Продовження Додатку Ж

III. Когнітивна реструктуризація підтримуючих установок

Вправа «Мої підтримуючі переконання агресії»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити особисті переконання та установки, які можуть несвідомо підтримувати їх агресивні реакції у відповідь на фрустрацію.

Інструкція:

1. **Підготуйтеся:** Візьміть ручку та папір (або відкрийте текстовий редактор). Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує протягом 15-20 хвилин.
2. **Згадайте ситуації:** Пригадайте кілька недавніх ситуацій, коли ви відчували сильну фрустрацію, роздратування або проявляли агресію (вербальну, непряму, дратівливість). Спробуйте відтворити в пам'яті ці ситуації максимально детально: що сталося, хто брав участь, що ви відчували та як реагували.
3. **Запитайте себе:** Для кожної згаданої ситуації поставте собі наступні запитання та чесно на них відповідайте:
    - Які думки промайнули у мене в голові безпосередньо перед тим, як я відчув/проявив агресію? (Наприклад: «Він робить це навмисно!», «Мене ніхто не слухає!», «Я повинен показати, хто тут головний!»)
    - Які загальні правила або переконання щодо себе, інших людей чи світу спрацювали в цій ситуації? (Подумайте про більш широкі твердження, які можуть бути для вас істинними. Наприклад: «Якщо мене не поважають, я маю захищатися.», «Світ несправедливий.», «Люди часто намагаються мене використати.»)
    - Які переваги (на вашу думку) я отримую, коли реагую агресивно в подібних ситуаціях? (Навіть якщо ці «переваги» короткочасні або ілюзорні. Наприклад: «Я відчуваю контроль.», «Люди від мене відступають.», «Я знімаю напругу.»)
    - Які негативні наслідки могли б статися, якби я не проявив агресію в цій ситуації (на вашу думку)? (Наприклад: «Мене б не почули.», «Мною б скористалися.», «Я б відчував себе слабким.»)
4. **Запишіть свої відповіді:** Фіксуйте всі думки, переконання та «переваги», які спадають вам на думку для кожної згаданої ситуації. Не намагайтеся їх одразу оцінювати чи критикувати – просто записуйте все, що приходить.
5. **Проаналізуйте свої записи:** Після того, як ви проаналізуєте кілька ситуацій, перегляньте свої записи. Зверніть увагу на:
    - **Повторювані теми:** Чи є якісь переконання або установки, які з'являються у вас знову і знову в різних ситуаціях?
    - **Загальні твердження:** Чи можете ви сформулювати кілька загальних тверджень, які відображають ваші глибинні переконання щодо агресії та фрустрації? (Наприклад: «Агресія – це єдиний спосіб змусити людей слухати.», «Я не повинен терпіти несправедливість мовчки.»)
    - **Зв'язок з агресивною поведінкою:** Як саме ці переконання, на вашу думку,

підштовхують вас до агресивних реакцій?

6. **Рефлексія:** Подумайте про те, наскільки ці переконання є для вас корисними та реалістичними. Чи допомагають вони вам досягати ваших цілей та будувати здорові стосунки? Які наслідки вони мають для вас та оточуючих?

Вправа «Перезаписування негативних установок»

Мета: Допомогти учасникам трансформувати виявлені негативні переконання та установки, що підтримують агресивну поведінку, на більш позитивні та адаптивні.

Інструкція:

1. **Поверніться до попередньої вправи:** Візьміть записи з вправи «Мої підтримуючі переконання агресії». Перегляньте список виявлених негативних переконань та установок.
2. **Виберіть одну чи кілька головних установок для роботи:** Оберіть одне негативне переконання, яке ви вважаєте найбільш значущим або яке найчастіше проявляється у вашому житті.
3. **Заповніть таблицю:** Використовуючи наведену нижче таблицю (або створіть її самостійно), детально проаналізуйте обрану негативну установку:

- **НЕГАТИВНА установка / переконання / інтроєкція:** Запишіть обрану вами негативну установку дослівно. Наприклад: «Якщо я не буду агресивним, мене ніхто не поважатиме.»
- **«Автор» установки:** Подумайте, звідки могла взятися ця установка. Хто міг вам її нав'язати або передати? Чи був це особистий досвід, слова батьків, друзів, соціальні норми? Усвідомлення джерела може допомогти дистанціюватися від цієї установки. Запишіть ваші роздуми в цьому стовпці. Наприклад: «Батько часто казав, що потрібно вміти дати відсіч.», «У дитинстві мене часто ображали, і я зрозумів, що потрібно бути жорстким.»
- **Переваги від установки:** Об'єктивно проаналізуйте, які (на вашу думку) позитивні наслідки або «вигоди» ви отримуєте, дотримуючись цієї негативної установки. Навіть якщо ці «переваги» є ілюзорними або короткочасними, важливо їх усвідомити. Наприклад: «Я відчуваю себе сильнішим у моменті.», «Інші люди можуть мене боятися і не чіпати.», «Я можу отримати те, що хочу, швидше.»
- Н**едоліки від установки:** Проаналізуйте **негативні** наслідки, які ця установка приносить у ваше життя. Як вона впливає на ваші стосунки, емоційний стан, досягнення цілей? Які втрати ви зазнаєте через цю установку? **Можливі недоліки:** «Я псую стосунки з близькими.», «Люди мене уникають.», «Я відчуваю постійну напругу та тривогу.», «Я втрачаю можливість побудувати довірливі та глибокі зв'язки.», «Моя агресія може призвести до конфліктів та негативних наслідків.»
- **Яким було б моє життя без цієї установки:** Уявіть собі, як би ви почувалися та діяли в ситуаціях, де раніше спрацьовувала ця негативна установка, якби її не було. Які

можливості б відкрилися? Які стосунки могли б покращитися? Які емоції ви б відчували? Опишіть, яким би стало ваше життя без цього обмежуючого переконання. Наприклад: «Я б почувався спокійніше та менш напружено.», «Мої стосунки з людьми стали б більш довірливими.», «Я б міг знаходити компроміси замість конфліктів.»

- **Позитивна установка:** Сформулюйте нову, позитивну та реалістичну установку, яка б замінила негативну. Вона повинна відображати бажаний спосіб мислення та поведінки. Наприклад, замість «Якщо я не буду агресивним, мене ніхто не поважатиме» можна сформулювати: «Я заслуговую на повагу, навіть коли висловлюю свої потреби спокійно та впевнено.», або «Впевненість та асертивність ефективніші за агресію у встановленні здорових стосунків.»

Практикуйте нову установку: Протягом наступного тижня свідомо звертайте увагу на ситуації, в яких раніше спрацьовувала ваша негативна установка. Коли ви помічаєте, що негативна думка починає з'являтися, свідомо нагадуйте собі нову, позитивну установку. Повторюйте її, записуйте, візуалізуйте себе, що дієте відповідно до цієї нової установки. Можна встановити позитивні установки на заставку телефону чи написати на робочому столі аби вона частіше вам потраплла на очі і нагадувала про себе.

Спостерігайте за змінами: Відстежуйте свої емоції, думки та поведінку в цих ситуаціях. Чи помічаєте ви якісь зміни? Як ви себе почуваєте, реагуючи по-новому?

Повторюйте процес: Пройдіть цю вправу для інших виявлених негативних установок. Кожна перезаписана установка поступово змінюватиме ваші автоматичні реакції та сприятиме формуванню більш конструктивної поведінки.

НЕГАТИВНА установка/переконання/інтроєкція	«Автор» установки	Переваги від установки	Недоліки від установки	Яким було б моє життя без цієї установки	Позитивна установка

7.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

_____

_____

Продовження Додатку Ж

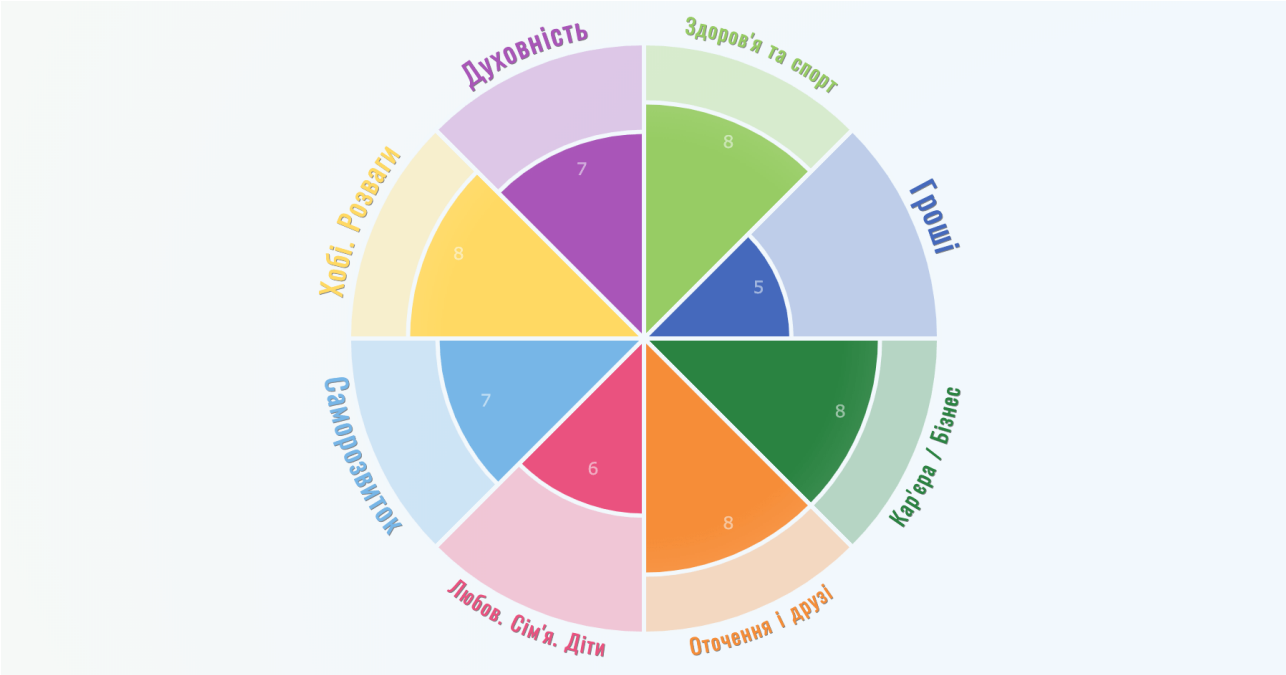
Блок 2: РОЗУМІННЯ КОРЕНІВ ФРУСТРАЦІЇ

ТЕМА 3. Ідентифікація джерел фрустрації

На цьому етапі нашої програми ми зосередимося на дослідженні того, що саме у вашому житті найчастіше викликає почуття фрустрації. Розуміння цих джерел є ключовим кроком до ефективного управління вашими емоційними реакціями та запобігання агресивній поведінці. Ми розглянемо різні аспекти вашого життя, включаючи ваші цінності, потреби, очікування, зовнішні обставини та внутрішні переживання.

Вправа «Колесо фрустрації»

Ця вправа допоможе вам візуалізувати та проаналізувати різні сфери вашого життя з точки зору їх потенціалу викликати фрустрацію.



Інструкція:

1. **Намалюйте коло:** На аркуші паперу намалюйте велике коло.
2. **Розділіть коло на сектори:** Розділіть коло на кілька секторів, що відображають важливі сфери вашого життя. Кількість секторів може бути різною (зазвичай 6-8), але приклади можуть включати:
    - Робота/Кар'єра
    - Особисті стосунки (сім'я, друзі, партнер)
    - Здоров'я (фізичне та ментальне)
    - Фінанси
    - Особистий розвиток/Навчання
    - Дозвілля/Хобі
    - Самореалізація/Значення
    - Побутові питання/Оточення

1. **Оцініть рівень фрустрації в кожному секторі:** Для кожного сектора подумайте про те, наскільки часто ви відчуваєте фрустрацію у цій сфері свого життя протягом останнього місяця. Оцініть рівень фрустрації за шкалою від 1 (дуже низький) до 10 (дуже високий). Зафарбуйте кожен сектор на відповідну довжину від центру кола до краю. Чим вищий бал, тим далі має бути зафарбована частина сектора.
2. **Проаналізуйте «Колесо фрустрації»:** Подивіться на отримане «колесо». Які сектори виглядають найбільш «нерівними» або «заповненими»? Це може вказувати на сфери, які є основними джерелами вашої фрустрації.
3. **Деталізація:** Для кожного сектора з високим рівнем фрустрації поставте собі наступні питання:
    - Що саме в цій сфері викликає у мене фрустрацію? (Конкретні ситуації, люди, обставини, власні дії чи бездіяльність)
    - Які мої очікування щодо цієї сфери? Наскільки вони реалістичні?
    - Які мої потреби не задовольняються в цій сфері?
    - Які мої цінності порушуються або ігноруються в цій сфері?
1. **Запишіть свої висновки:** Занотуйте свої відповіді для кожного проблемного сектора. Це допоможе вам конкретизувати джерела вашої фрустрації.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

Продовження Додатку Ж

II. Диференціація зовнішніх та внутрішніх джерел фрустрації

Протягом тижня уважно спостерігайте за своїми реакціями. Що саме запускає у вас почуття фрустрації?

- **Ситуації:** Які конкретні обставини або події найчастіше викликають роздратування чи гнів? (Наприклад, затримки, несподівані зміни планів, критика, відчуття несправедливості).
- **Люди:** Чи є певні люди, чия поведінка регулярно призводить до вашої фрустрації? Які саме їх дії або слова є тригерами? (Наприклад, нав'язливість, ігнорування, критика, непунктуальність).
- **Внутрішні фактори:** Які ваші власні думки, почуття або фізичний стан можуть підвищувати вашу схильність до фрустрації? (Наприклад, втома, голод, стрес, самокритика, почуття безпорадності).

Для кращого розуміння того, що може викликати у вас фрустрацію, розглянемо більш детальні приклади зовнішніх та внутрішніх джерел:

Зовнішні джерела фрустрації:

Ці джерела знаходяться поза вашим безпосереднім контролем і часто пов'язані з обставинами, людьми або системами, в яких ви перебуваєте. Наприклад:

Робота: Нечіткі завдання, брак ресурсів, конфлікти, відсутність зростання, перевантаження.

Стосунки: Непорозуміння, невиконані обіцянки, нерозуміння, нерівність, контроль, втрата.

Соціальні обставини: Несправедливість, фінансові труднощі, політична нестабільність, неефективність служб, негативні медіа.

Побут: Проблеми з житлом, транспортом, безлад, технічні збої.

Внутрішні джерела фрустрації:

Ці джерела пов'язані з вашими власними думками, почуттями, переконаннями та особистими характеристиками. Наприклад:

Невпевненість: Сумніви, страх невдачі, порівняння, відчуття неповноцінності.

Самокритика: Високі стандарти, самозвинувачення, страх помилок.

Нереалістичні очікування: Завищені вимоги до інших, ідеалізація, нетерплячість.

Неусвідомлені потреби: Ігнорування потреб, конфлікт цінностей, відсутність сенсу.

Неефективний копінг: Уникнення, придушення емоцій, нездорові звички.

Ведіть щоденник фрустрації, де фіксуйте ці спостереження. Записуйте дату (за бажанням), ситуацію, людей, свої думки та емоції, а також форму прояву вашої реакції. Сюди ж включайте ситуації, в яких ви відчуваєте агресію.

Продовження Додатку Ж

ЛИСТ САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ВЛАСНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ

«Щоденник фрустрації та агресії»

Мета: Навчитися систематично відстежувати та фіксувати зв'язок між тим, що відбувається (тригерами), вашими думками та емоціями, і вашими агресивними реакціями. Це допоможе вам бачити свій патерн поведінки «збоку».

Ситуація	Фактор зовні-шній/внутрішній	Думки	Емоції	Реакція на ситуа-цію

Важливо: Розгляд зовнішніх та внутрішніх джерел фрустрації

Важливо:

- **Зовнішні джерела:** Це фактори, які знаходяться поза вами і на які ви можете мати обмежений вплив. До них належать:
  - **Робота:** Невдоволення роботою, конфлікти з колегами чи керівництвом, високе навантаження, нечіткі завдання.
  - **Стосунки:** Конфлікти з партнером, членами сім'ї, друзями, відчуття самотності чи нерозуміння.
  - **Соціальні обставини:** Економічна нестабільність, соціальна несправедливість, політичні події, загальні життєві труднощі.
  - **Побутові питання:** Проблеми з житлом, транспортом, фінансові труднощі.
- **Внутрішні джерела:** Це фактори, пов'язані з вашим внутрішнім світом:
  - **Невпевненість:** Низька самооцінка, сумніви у власних силах, страх невдачі.
  - **Самокритика:** Надмірно критичне ставлення до себе, постійне відчуття провини чи недостатності.
  - **Нереалістичні очікування:** Завищені вимоги до себе, інших або світу, ідеалізація ситуацій.
  - **Неусвідомлені потреби:** Нерозуміння власних глибинних потреб та спроби задовольнити їх неадекватними способами.

Розділіть виявлені вами джерела фрустрації на зовнішні та внутрішні. Зверніть увагу на те, яких джерел у вас більше. Розуміння цього співвідношення допоможе вам визначити напрямки для подальшої роботи.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

Продовження Додатку Ж

«Альтернативні реакції»

Мета: Свідомо розширити свій вибір реакцій. Ви навчитеся планувати та записувати конструктивні, асертивніспособи дії, які ви зможете використовувати замість звичних агресивних, посилюючи свій контроль над ситуацією.

На цьому етапі до таблиці «Щоденник фрустрації та агресії» додаємо стовпчик «Альтернативні реакції».

Після того, як ви заповнили всі попередні стовпчики та проаналізували свою реакцію та її наслідки, поставте собі такі запитання:

- Які інші варіанти поведінки були доступні мені в той момент?
- Якби я спробував заспокоїтися, що б я міг зробити? (Наприклад, глибоко подихати, вийти з кімнати, порахувати до десяти).
- Якби я спробував висловити свої почуття більш асертивно (спокійно, чітко, без звинувачень), що б я міг сказати?
- Якби я спробував подивитися на ситуацію з іншої точки зору, що б я міг подумати?
- Чи міг би я звернутися за підтримкою до когось?
- Чи міг би я відкласти реакцію та обміркувати її пізніше?
- Які стратегії управління гнівом/фрустрацією ми обговорювали на наших заняттях, які могли б бути застосовані тут?

Приклади альтернативних реакцій:

1. **Спокійно сказати:** «Перепрошую, чи можу я завершити свою думку, а потім ми обговоримо?» (Асертивне вираження потреби).
2. **Зробити паузу та глибоко вдихнути:** Це дало б вам час заспокоїтися та обміркувати свою реакцію, перш ніж говорити.
3. **Записати свої думки:** Якщо ви відчуваєте, що емоції зашкалюють, можна спробувати коротко записати свої ключові ідеї, щоб не забути їх, і попросити слова пізніше.

Важливість цього стовпчика:

Додавання стовпчика «Альтернативні реакції» має кілька важливих цілей:

- **Розширення поведінкового репертуару:** Це спонукає вас задуматися про те, що існують різні способи реагування на емоції, окрім звичних, часто деструктивних.
- **Розвиток усвідомленості:** Ви починаєте більш усвідомлено підходити до своїх реакцій та розуміти, що маєте вибір.
- **Підготовка до майбутніх ситуацій:** Записуючи альтернативні реакції, ви створюєте своєрідну «банк ідей» для майбутніх подібних ситуацій.
- **Зміцнення почуття контролю:** Розуміння того, що існують інші способи дій, може зменшити відчуття безпорадності та підвищити почуття контролю над своїми емоціями та поведінкою.

Регулярно заповнюючи цей стовпчик, ви поступово навчитеся розпізнавати більше варіантів реагування та свідомо обирати ті, які є більш ефективними та сприяють вашому

благополуччю та позитивним стосункам.

«Щоденник фрустрації та агресії» (доповнений)

Ситуація	Фактор зовнішній/внутрішній	Думки	Емоції	Реакція на ситуацію	Альтернативні реакції

Місце для відповідей та роздумів

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Продовження Додатку Ж

АНАЛІЗ ПРИЧИН ФРУСТРАЦІЇ

Мета: Розділити ті чинники, які викликають вашу фрустрацію, на дві групи: ті, що ви можете контролювати, і ті, що не залежать від вас. Це дозволить вам спрямувати свою енергію на ті аспекти, які дійсно можна змінити.

1. Проаналізуйте, що особисто для Вас є причиною ФРУСТРАЦІЇ. Пригадайте 5 ситуацій зі свого життя, де ви стикалися з фрустративними відчуттями. Опишіть їх в пунктах, що містяться нижче:

А) _____

Б) _____

В) _____

Г) _____

Д) _____

2. Після складання списку відзначте пускові стресові чинники, які Ви можете контролювати, і ті, контроль над якими не у Вашій владі.

я можу контролювати	**я не можу** контролювати

3. Опишіть, що Ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій (наприклад, гнів, злість, страх, роздратування, головний біль тощо).

_____

_____

_____

4. Використовуйте навички подолання фрустрації, яким ви навчилися, та підберіть для себе найефективніші. Запишіть ті, які для вас виявилися найбільш ефективними:

_____

_____

_____

*За матеріалами Центру Клінічних Інтервенцій

Продовження Додатку Ж

ТЕМА 4. Емоційна динаміка фрустрації та супутні афективні стани

Мета: поглибити емоційний інтелект учасників шляхом розвитку навичок диференціального розпізнаванняафективних станів, що супроводжують або маскують фрустрацію.

Фрустрація рідко існує ізольовано. Часто вона є частиною складного емоційного коктейлю, тісно переплітаючись з іншими почуттями. Розуміння цього зв'язку є важливим кроком до ефективного управління агресією, оскільки дозволяє не лише розпізнати поверхневу фрустрацію, але й виявити глибші емоційні стани, які можуть її підживлювати.

Розпізнавання та розуміння супутніх емоцій:

Коли ми стикаємося з перешкодами на шляху до наших цілей або наші потреби залишаються незадоволеними, першою реакцією часто є саме фрустрація. Однак за цією первинною емоцією можуть ховатися інші, більш глибокі почуття.

- **Гнів:** Є однією з найчастіших супутніх емоцій фрустрації. Коли ми відчуваємо, що хтось або щось несправедливо заважає нам, фрустрація може швидко перерости в гнів, спрямований на джерело перешкоди.
- **Розчарування:** Виникає, коли наші очікування не справджуються. Фрустрація, пов'язана з нездійсненими планами або нереалізованими надіями, часто супроводжується почуттям розчарування.
- **Страх:** У ситуаціях, коли фрустрація пов'язана з невизначеністю або загрозою втрати чогось важливого, може виникати страх. Наприклад, фрустрація від неможливості знайти нову роботу може супроводжуватися страхом залишитися без засобів до існування.
- **Тривога:** Постійна фрустрація або очікування майбутніх перешкод можуть призвести до підвищеного рівня тривожності, неспокою та напруження.
- **Сором:** Якщо фрустрація пов'язана з відчуттям власної некомпетентності або невдачі, може виникати почуття сорому або приниження. Наприклад, фрустрація від нездатності виконати певне завдання може супроводжуватися соромом за свою «слабкість».

Аналіз того, як фрустрація може маскувати інші емоційні стани:

Іноді фрустрація може бути більш «прийнятною» або легшою для вираження емоцією, ніж ті, що лежать глибше. Людина може відчувати смуток або образу, але проявляти лише роздратування або нетерпіння.

- **Фрустрація як маска для смутку:** У ситуаціях втрати або розлуки людина може відчувати глибокий смуток, але замість цього проявляти роздратування на оточуючих або на обставини. Фрустрація в цьому випадку може бути способом уникнути болючого переживання втрати.
- **Фрустрація як маска для страху:** Страх перед невідомим або перед потенційною невдачею може маскуватися під дратівливість або нетерпіння. Людина може відчувати внутрішню тривогу, але проявляти лише невдоволення через дрібні перешкоди.

- **Фрустрація як маска для образи:** Відчуття несправедливого ставлення або зради може викликати глибоку образу. Однак людина може не усвідомлювати або не хотіти визнавати свою вразливість і замість цього проявляти фрустрацію та агресію щодо «обидчика».

Розуміння цих маскувальних механізмів є важливим для того, щоб дістатися до справжніх емоційних коренів вашої фрустрації та навчитися більш автентично їх виражати.

Вплив минулого досвіду на фрустрацію та агресію

Наші сьогоднішні емоційні реакції та поведінкові патерни значною мірою формуються під впливом нашого минулого досвіду. Те, що ми пережили в дитинстві, підлітковому віці та протягом усього життя, залишає глибокий слід у нашій психіці, впливаючи на те, як ми сприймаємо світ, реагуємо на стрес та переживаємо фрустрацію. Розуміння цього впливу є ключовим для розкриття коренів нашої схильності до агресії та для початку процесу зцілення та змін.

Дослідження ролі минулих травматичних подій:

Травматичні події, такі як фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, нехтування потребами, свідчення насильства в сім'ї, серйозні втрати або нещасні випадки, можуть мати довготривалий вплив на емоційну регуляцію та формування агресивної поведінки.

- **Порушення нейробіологічного розвитку:** Травматичний досвід у ранньому віці може вплинути на розвиток мозку, зокрема на ділянки, відповідальні за управління емоціями та імпульсами. Це може призвести до підвищеної чутливості до стресу, труднощів з самозаспокоєнням та більшої схильності до агресивних реакцій.
- **Формування негативних переконань про себе та світ:** Травма може призвести до формування глибоко вкорінених негативних переконань, таких як «Я не гідний любові», «Світ небезпечний», «Нікому не можна довіряти». Ці переконання можуть підсилювати відчуття вразливості та провокувати захисні агресивні реакції у відповідь на сприйняту загрозу або фрустрацію.
- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):** У деяких випадках травматичний досвід може призвести до розвитку ПТСР, одним із симптомів якого може бути підвищена дратівливість, спалахи гніву та агресивна поведінка.
- **Моделювання агресивної поведінки:** Діти, які стали свідками або жертвами насильства, можуть засвоювати агресію як спосіб вирішення проблем або вираження емоцій.

Вплив виховання та набутого досвіду:

Наше виховання та загальний життєвий досвід також відіграють значну роль у формуванні нашої схильності до фрустрації та агресії.

- **Стиль батьківського виховання:** Авторитарний стиль виховання, що характеризується жорсткими правилами, покараннями та низьким рівнем емоційної підтримки, може призвести до формування у дітей почуття гніву, бунту та агресивної поведінки. Надмірно поблажливий стиль, навпаки, може призвести до низької

толерантності до фрустрації та імпульсивності.

- **Навчання через наслідування:** Спостереження за агресивною поведінкою значущих дорослих (батьків, опікунів, вчителів) може призвести до її наслідування. Якщо агресія винагороджувалася (наприклад, допомагала отримати бажане), ймовірність її повторення зростає.
- **Соціальні та культурні норми:** У деяких культурах або соціальних групах агресивна поведінка може вважатися прийнятною або навіть заохочуватися в певних ситуаціях (наприклад, як спосіб захисту честі або досягнення влади).
- **Повторювані негативні життєві події:** Постійні стресові ситуації, невдачі, відчуття безпорадності можуть призвести до хронічної фрустрації та підвищеної дратівливості.
- **Відсутність навичок емоційної регуляції:** Якщо в дитинстві нас не навчали розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, ми можемо мати труднощі з ефективним реагуванням на фрустрацію в дорослому віці, що може призводити до агресивних спалахів.

Розуміння несвідомих патернів поведінки:

Багато наших реакцій на фрустрацію та наші агресивні патерни є несвідомими. Вони формувалися протягом тривалого часу під впливом минулого досвіду і стали автоматичними способами реагування на певні тригери.

- **Захисні механізми:** Агресія може використовуватися як несвідомий захисний механізм для приховування почуття вразливості, страху або сорому. Нападаючи першими, ми можемо намагатися запобігти тому, щоб нас поранили.
- **Перенесення:** Неусвідоме перенесення емоційних реакцій, які виникли в минулих стосунках (особливо з батьками або іншими значущими фігурами), на поточні стосунки. Наприклад, роздратування на партнера може бути несвідомою реакцією на поведінку одного з батьків.
- **Інтроекції:** Неусвідоме засвоєння чужих переконань та установок, які можуть включати агресивні способи реагування на фрустрацію. Наприклад, людина може несвідомо повторювати агресивну поведінку одного з батьків, вважаючи її «нормальною».
- **Сценарії життя:** Неусвідомі «плани», які ми розігруємо у своїх стосунках та житті, часто ґрунтуючись на ранньому досвіді. Ці сценарії можуть включати патерни конфліктної поведінки або провокування агресії з боку інших.

Практичні кроки для дослідження впливу минулого досвіду:

1. **Рефлексія та самоаналіз:** Приділіть час для роздумів про своє дитинство, підлітковий вік та значущі життєві події. Запитайте себе:
    - Які травматичні події я пережив?
    - Яким було моє виховання? Які стилі поведінки демонстрували мої батьки або опікуни у відповідь на фрустрацію?

- Які важливі уроки про емоції та способи їх вираження я засвоїв у дитинстві?
- Чи були в моєму минулому ситуації, коли агресія була єдиним або «найефективнішим» способом досягти бажаного або захистити себе?
- Чи є якісь повторювані патерни у моїх стосунках або реакціях на фрустрацію, які можуть бути пов'язані з минулим досвідом?

2. **Ведення автобіографічного щоденника:** Записуйте свої спогади, думки та почуття, пов'язані з минулим. Це може допомогти вам виявити зв'язки між минулим досвідом та сьогоденними реакціями.
3. **Обговорення з довіреною особою:** Розмова з близьким другом, членом сім'ї або терапевтом про свій минулий досвід може допомогти отримати нову перспективу та підтримку.
4. **Психотерапія:** У випадках травматичного досвіду або глибоко вкорінених несвідомих патернів поведінки психотерапія може бути необхідною для глибокого дослідження, опрацювання та зцілення емоційних ран минулого. Різні терапевтичні підходи (наприклад, травмофокусована терапія, схема-терапія) можуть допомогти розпізнати та змінити деструктивні патерни, що впливають на вашу реакцію на фрустрацію.

Розуміння впливу минулого досвіду не означає виправдання агресивної поведінки, але воно дає важливий контекст для її виникнення. Визнаючи ці зв'язки, ми можемо почати процес свідомого розриву деструктивних патернів та формування більш здорових і конструктивних способів реагування на фрустрацію.

Вправа «Перекодування емоційний тригерів»

Мета: модифікація автоматичних дисфункціональних реакцій (АДР) та формування проактивного, адаптивного реагування на фрустраційні стимули.

Розгляньте кожну з наведених ситуацій. Уявіть або згадайте себе, коли у вас траплялася така ж або подібна ситуація. Кожну з 5 ситуацій, проаналізуйте за допомогою 6 наведених питань.

Ситуація 1. Ви спізнюєтеся на літак і стоїте в автомобільній пробці;

Ситуація 2. Ви стоїте в черзі, а хтось пробує пробратися до каси без черги;

Ситуація 3. Продавець в магазині грубо з вами звертається;

Ситуація 4. Вам дали кілька доручень, які ви не встигаєте виконати в зазначений час;

1.Які емоції Ви швидше за все відчуєте в даній ситуації?

2.Який тригер запускає цю емоцію?

3. Як Ви зазвичай реагуєте в даній ситуації?

4.Які емоції Ви хочете відчувати в даній ситуації?

5.Який тригер буде запускати нову емоцію?

6.Як Ви хочете реагувати в даній ситуації?

Вправа «Перепиши свою біографію»

Ми не можемо змінити те, що з нами сталося, але можемо змінити своє ставлення до цього.

1. Запишіть 10 драматичних моментів з свого життя
   на окремий листок.
2. Під кожним запишіть корисний урок, який ви винесли з цієї ситуації. Знайдіть позитивну сторону в цій ситуації, якою б неочікуваною вона для вас не була.

Вправа «Емоції та потреби»

Розгляньте кожну з перерахованих нижче ситуацій та запишіть, що ви відчуваєте, коли знаходитесь в цій ситуації. Після чого дайте відповідь на питання «Чого я потребую, коли знаходжуся в цій ситуації?»

В результаті ви зрозумієте, що ви відчуваєте та як вас можна підтримати.

Перелік ситуацій:

- Коли я боюсь, я відчуваю (....). Я потребую (....)
- Коли я плачу, я відчуваю (...). Я потребую (....)
- Коли я засмучена, я відчуваю (...). Я потребую (...)
- Коли я панікую, я відчуваю (...). Я потребую (…)
- Коли я розгублена, я відчуваю (...). Я потребую (...)

Цей список ви можете доповнити своїми ситуаціями та проаналізувати їх.

Рекомендація: Прослухати гіпнопрактику «НА РОЗДІЛЕННЯ З СІМЕЙНИМИ СЦЕНАРІЯМИ І ПАТЕРНАМИ У ПРОЖИВАННІ АГРЕСІЇ»

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_ _

Продовження Додатку Ж

ТЕМА 5. Розвиток емоційного інтелекту як інструмент управління агресією

Емоційний інтелект (EQ) – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Розвиток емоційного інтелекту є потужним інструментом у подоланні агресії, оскільки він допомагає нам усвідомлювати свої внутрішні стани, краще розуміти мотивацію інших та знаходити більш зрілі та конструктивні способи вираження своїх почуттів.

1. Підвищення здатності розпізнавати та розуміти власні емоції:

Першим кроком у розвитку емоційного інтелекту є вміння ідентифікувати та називати свої емоції. Часто ми можемо відчувати загальне почуття дискомфорту або напруги, не розуміючи, що саме за ним стоїть – гнів, розчарування, страх, сором чи щось інше.

Емоції – це складні психофізіологічні процеси, які виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні події. Вони впливають на наші думки, поведінку та фізичний стан. Уявіть собі емоції як внутрішній компас, який допомагає нам орієнтуватися у світі.

Вправи та методики:

- **«Емоційний словник»:** Розширюйте свій емоційний словник. Вивчайте різні назви емоцій та їх відтінки. Замість загальних слів («погано», «добре»), намагайтеся використовувати більш точні («роздратований», «обурений», «радісний», «натхненний»).
- **«Картування емоцій»:** Упродовж дня свідомо відстежуйте свої емоційні стани. Записуйте, що ви відчуваєте, де у своєму тілі ви відчуваєте цю емоцію та яка її інтенсивність (за шкалою від 0 до 10).
- **«Аналіз тригерів»:** Звертайте увагу на ситуації, які викликають у вас сильні емоції. Записуйте ці ситуації та аналізуйте, які саме аспекти цих ситуацій є для вас емоційно значущими.
- **«Рефлексія після події»:** Після емоційно насиченої події знайдіть час, щоб обміркувати свої почуття. Що саме ви відчували? Чому, на вашу думку, ви відчували саме це?

2. Підвищення здатності розпізнавати та розуміти емоції інших людей:

Розуміння емоцій інших людей допомагає нам краще інтерпретувати їхню поведінку, запобігати конфліктам та будувати більш гармонійні стосунки.

Вправи та методики:

- **«Спостереження за невербальними сигналами»:** Звертайте увагу на міміку, жести, позу, тон голосу інших людей. Намагайтеся інтерпретувати ці сигнали як відображення їхнього емоційного стану. Читайте книги або статті про мову тіла та міміку.
- **«Активне слухання з емпатією»:** Коли хтось говорить, слухайте не лише слова, але й намагайтеся відчути його емоційний стан. Перефразовуйте його слова, щоб

переконатися, що ви правильно розумієте не лише зміст, але й емоційний підтекст. Задавайте відкриті запитання, щоб заохотити людину поділитися своїми почуттями.

- **«Постановка себе на місце іншого»:** Уявіть себе на місці іншої людини, яка переживає певну емоцію. Спробуйте подивитися на ситуацію з її точки зору та зрозуміти, що могло б викликати у неї такі почуття.
- **«Обговорення емоцій у фільмах та книгах»:** Аналізуйте емоційні стани персонажів у фільмах та книгах. Обговорюйте їхню мотивацію та реакції з іншими людьми.

3. Розвиток емпатії та співчуття:

Емпатія – це здатність розуміти та співпереживати емоціям іншої людини. Співчуття – це почуття турботи та бажання допомогти тому, хто страждає. Розвиток емпатії та співчуття допомагає зменшити ймовірність агресивних реакцій, оскільки ми починаємо краще розуміти біль та потреби інших людей.

Вправи та методики:

- **«Емпатична візуалізація»:** Уявіть собі людину, яка переживає труднощі. Спробуйте відчути її емоції, уявити її обставини. Подумайте про те, як би ви почувалися на її місці.
- **«Волонтерство та допомога іншим»:** Взаємодія з людьми, які потребують допомоги, може сприяти розвитку емпатії та співчуття.
- **«Читання історій про особисті переживання»:** Читайте історії людей, які описують свій емоційний досвід, особливо досвід страждання та подолання труднощів.
- **«Практика доброти та вдячності»:** Свідомо робіть добрі вчинки для інших і висловлюйте вдячність. Це допомагає зміцнити позитивні емоційні зв'язки.

4. Навчання ефективним стратегіям вираження емоцій без агресії (асертивне спілкування):

Агресія часто є результатом невміння ефективно виражати свої емоції та потреби. Асертивне спілкування – це спосіб вираження своїх думок, почуттів та потреб прямо, чесно та з повагою до інших.

Основні принципи асертивного спілкування:

- **Використання «Я-повідомлень»:** Замість звинувачувати («Ти завжди мене перебиваєш!»), описуйте свої почуття та потреби з власної точки зору («Я відчуваю роздратування, коли мене перебивають, тому що мені важливо завершити свою думку.»).
- **Чітке вираження своїх потреб та бажань:** Говоріть прямо про те, що вам потрібно, без маніпуляцій та натяків («Я хотів би, щоб ми могли спокійно обговорити це питання.»).
- **Встановлення особистих меж:** Вмійте говорити «ні» на неприйнятні для вас прохання або поведінку, зберігаючи при цьому повагу до іншої людини («Я розумію

твоє прохання, але зараз я не можу цього зробити.»).

- **Вислуховування та врахування думок інших:** Будьте готові вислухати точку зору іншої людини та шукати компромісні рішення.
- **Вираження емоцій у прийнятний спосіб:** Визнавайте свої емоції, але виражайте їх без крику, образ або насильства.

Вправи та методики:

- **Рольові ігри:** Практикуйте асертивні реакції в змодельованих ситуаціях.
- **Аналіз конфліктних ситуацій:** Розберіть минулі конфлікти та спробуйте знайти асертивні способи їхнього вирішення.
- **Вивчення технік асертивного спілкування:** Читайте книги, відвідуйте тренінги з асертивності.

Розвиток емоційного інтелекту є тривалим процесом, але інвестиції в ці навички приносять значні дивіденди у вигляді кращого розуміння себе та інших, більш здорових стосунків та ефективнішого управління власними емоціями, зокрема агресією.

Завдання:

Визначте яких із зазначених якостей, на вашу думку у вас не вистачає, оберіть один із запропонованих методів, який вам підійшов та спробуйте попрактикувати його протягом тижня. Свої спостереження напишіть нижче

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

Вправа «Щоденник думок»

Мета: розвиток метакогнітивного усвідомлення та навичок когнітивної реструктуризації у відповідь на фрустрацію

1. **Фіксуйте ситуацію:** Коли ви відчуваєте фрустрацію, запишіть коротко, що сталося.
2. **Записуйте автоматичні думки:** Відзначте думки, які автоматично з'являються у вашій голові у цій ситуації. Це можуть бути швидкі, оціночні, часто негативні думки. (Наприклад: «Це несправедливо!», «Він робить це навмисно!», «Я нічого не можу з цим поробити!»).
3. **Визначайте емоції:** Опишіть емоції, які ви відчуваєте (наприклад, гнів, роздратування, безпорадність). Оцініть інтенсивність кожної емоції за шкалою від 0 до 10.
4. **Оскаржуйте думки:** Проаналізуйте свої автоматичні думки. Запитайте себе:

- Які є докази на підтримку цієї думки?
- Які є докази проти цієї думки?
- Чи є інші способи подивитися на цю ситуацію?
- Чи є моя думка надто категоричною (використання слів «завжди», «ніколи», «всі»)?
- Яка найгірша річ може статися? Наскільки ймовірно, що це станеться? Чи зможу я впоратися з цим?
- Яка найкраща річ може статися? Який найбільш реалістичний результат?

5. **Формулюйте альтернативні, більш реалістичні думки:** Спробуйте сформулювати нові думки, які є більш збалансованими, реалістичними та менш емоційно зарядженими. (Наприклад, замість «Це несправедливо!» можна подумати: «Мені це не подобається, і я хотів би, щоб було інакше. Я можу спробувати знайти спосіб вплинути на ситуацію або прийняти те, що я не можу змінити.»).
6. **Переоцініть емоції:** Після того, як ви сформулювали більш реалістичні думки, переоцініть інтенсивність своїх емоцій. Чи стали вони менш інтенсивними?

Регулярне ведення щоденника думок допоможе вам усвідомити свої типові патерни мислення, навчитися розпізнавати та оскаржувати негативні думки, що підсилюють фрустрацію, і формувати більш адаптивні когнітивні реакції.

На цьому етапі важливо бути уважним до себе та чесно досліджувати свої внутрішні та зовнішні світи. Чим краще ви зрозумієте джерела своєї фрустрації, тим ефективнішими будуть ваші подальші кроки у програмі управління агресією.

Дата та час	Ситуація (Що сталося? Де? Коли?)	Емоція (Яку емоцію я відчуваю?)	Інтенсивність емоції (Оцініть за шкалою від 0 до 10, де 0 - зовсім не відчуваю, а 10 - дуже сильно відчуваю)	Моя потреба	Тілесні відчуття (Що я відчував у своєму тілі?)	Моя реакція/Дія (Що я зробив у відповідь на цю емоцію?	Наслідки (Якими були наслідки моєї реакції?)

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

_____

«Альтернативні реакції»

На цьому етапі до таблиці «Щоденник думок» додаємо стовпчик «Альтернативні реакції».

Після того, як ви заповнили всі попередні стовпчики та проаналізували свою реакцію та її наслідки, поставте собі такі запитання:

- Які інші варіанти поведінки були доступні мені в той момент?
- Якби я спробував заспокоїтися, що б я міг зробити? (Наприклад, глибоко подихати, вийти з кімнати, порахувати до десяти).
- Якби я спробував висловити свої почуття більш асертивно (спокійно, чітко, без звинувачень), що б я міг сказати?
- Якби я спробував подивитися на ситуацію з іншої точки зору, що б я міг подумати?
- Чи міг би я звернутися за підтримкою до когось?
- Чи міг би я відкласти реакцію та обміркувати її пізніше?
- Які стратегії управління гнівом/фрустрацією ми обговорювали на наших заняттях, які могли б бути застосовані тут?

Приклади альтернативних реакцій:

1. **Спокійно сказати:** «Перепрошую, чи можу я завершити свою думку, а потім ми обговоримо?» (Асертивне вираження потреби).
2. **Зробити паузу та глибоко вдихнути:** Це дало б вам час заспокоїтися та обміркувати свою реакцію, перш ніж говорити.
3. **Записати свої думки:** Якщо ви відчуваєте, що емоції зашкалюють, можна спробувати коротко записати свої ключові ідеї, щоб не забути їх, і попросити слова пізніше.

Важливість цього стовпчика:

Додавання стовпчика «Альтернативні реакції» має кілька важливих цілей:

- **Розширення поведінкового репертуару:** Це спонукає вас задуматися про те, що існують різні способи реагування на емоції, окрім звичних, часто деструктивних.
- **Розвиток усвідомленості:** Ви починаєте більш усвідомлено підходити до своїх реакцій та розуміти, що маєте вибір.
- **Підготовка до майбутніх ситуацій:** Записуючи альтернативні реакції, ви створюєте своєрідну «банк ідей» для майбутніх подібних ситуацій.
- **Зміцнення почуття контролю:** Розуміння того, що існують інші способи дій, може зменшити відчуття безпорадності та підвищити почуття контролю над своїми емоціями та поведінкою.

Регулярно заповнюючи цей стовпчик, ви поступово навчитеся розпізнавати більше варіантів реагування та свідомо обирати ті, які є більш ефективними та сприяють вашому благополуччю та позитивним стосункам.

«Щоденник думок» (доповнена)

Дата та час	Ситуа-ція	Емоція	Інтенсив-ність емо-ції від 1 до 10	Моя по-треба	Тілесні відчуття (Що я відчував у своєму тілі?)	Моя реа-кція/Дія	Наслідки	Альтерна-тивні реа-кції

Місце для відповідей та роздумів

_____
_____
_____
_____
_____

Продовження Додатку Ж

Блок 3. ОВОЛОДІННЯ ЕМОЦІЯМИ ТА ІМРУЛЬСАМИ

ТЕМА 6. Техніки саморегуляції

На цьому етапі нашої програми ми переходимо до вивчення практичних технік, які допоможуть вам керувати своїми емоційними реакціями в момент виникнення фрустрації та запобігати агресивним спалахам. Саморегуляція – це здатність свідомо впливати на свої емоційний стан, думки та поведінку. Ми зосередимося на трьох ключових аспектах: усвідомленому диханні та релаксації, практиці майндфулнес та розвитку здатності до затримки реакції.

1. Опанування технік усвідомленого дихання та релаксації:

Фізіологічне збудження є невід'ємною частиною емоційних реакцій, включаючи фрустрацію та гнів. Коли ми відчуваємо сильні емоції, наше серцебиття пришвидшується, дихання стає поверхневим, м'язи напружуються. Техніки усвідомленого дихання та релаксації допомагають знизити це фізіологічне збудження, заспокоїти нервову систему та створити внутрішній простір для більш обдуманої реакції.

Техніка «Дихання по квадрату», також відома як «квадратне дихання», - це проста, але ефективна техніка, яка допомагає заспокоїти нервову систему, зменшити тривогу та стрес, а також покращити концентрацію.

Як виконувати техніку дихання по квадрату:

1. **Почніть з комфортної позиції:**
   - Сядьте або ляжте в зручній позі.
   - Розслабте плечі та шию.
   - Закрийте очі або зосередьте погляд на одній точці.
2. **Уявіть квадрат:**
   - Уявіть квадрат у своєму розумі.
   - Кожна сторона квадрата представляє один етап дихання.
3. **Виконайте дихання:**
   - **Вдих:** Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4. Уявіть, як ви рухаєтеся вздовж першої сторони квадрата.
   - **Затримка дихання:** Затримайте дихання на 4 секунди. Уявіть, як ви рухаєтеся вздовж другої сторони квадрата.
   - **Видих:** Повільно видихайте через рот, рахуючи до 4. Уявіть, як ви рухаєтеся вздовж третьої сторони квадрата.
   - **Пауза:** Зробіть паузу на 4 секунди перед наступним вдихом. Уявіть, як ви рухаєтеся вздовж четвертої сторони квадрата.
4. **Повторіть:**
   - Повторіть цикл дихання по квадрату протягом кількох хвилин або до тих пір, поки не відчуєте себе спокійніше.

Поради:

- Важливо, щоб усі чотири етапи дихання були однакової тривалості.

- Якщо 4 секунди занадто довго або занадто коротко, ви можете змінити тривалість на 3 або 5 секунд.
- Зосередьтеся на своєму диханні та на уявному квадраті.
- Якщо ваш розум блукає, м'яко поверніть його до дихання.
- Ви можете виконувати цю техніку в будь-який час і в будь-якому місці.

Техніка заземлення 54321* - це проста, але ефективна вправа, яка допомагає повернути себе в «тут і зараз», коли ви відчуваєте тривогу, стрес або паніку. Вона використовує ваші п'ять почуттів, щоб зосередити увагу на навколишньому світі та відволікти від негативних думок.

Як виконувати техніку 54321:

1. **5 – Знайдіть 5 речей, які ви можете побачити:** Озирніться навколо і назвіть 5 предметів, які ви бачите. Зверніть увагу на деталі: колір, форму, розмір.
2. **4 – Знайдіть 4 речі, які ви можете відчути:** Зосередьтеся на відчуттях вашого тіла. Що ви відчуваєте? Наприклад, ви можете відчути, як ваші ноги торкаються підлоги, як одяг торкається шкіри, як вітер торкається обличчя, або як ваші руки стискають щось.
3. **3 – Знайдіть 3 речі, які ви можете почути:** Прислухайтеся до звуків навколо вас. Які 3 звуки ви чуєте? Це може бути шум машин, спів птахів, розмова людей, або будь-які інші звуки.
4. **2 – Знайдіть 2 речі, які ви можете понюхати:** Зосередьтеся на запахах навколо вас. Які 2 запахи ви відчуваєте? Це може бути запах кави, квітів, їжі, або будь-які інші запахи.
5. **1 – Знайдіть 1 річ, яку ви можете скуштувати:** Зосередьтеся на смаку у вашому роті. Який смак ви відчуваєте? Це може бути смак кави, їжі, або просто смак вашої слини.

*Поради: *Виконуйте вправу повільно і свідомо.*
Звертайте увагу на деталі.
Якщо ви відчуваєте, що ваш розум блукає, просто поверніть його до вправи.
Ви можете виконувати цю вправу в будь-якому місці і в будь-який час.
Ця техніка добре працює в поєднанні з глибоким диханням.

Вправа «Усвідомлене дихання»:

1. **Сядьте зручно:** Знайдіть зручне положення сидячи, спина пряма, але не напружена. Можна закрити очі або опустити погляд.
2. **Спрямуйте увагу на дихання:** Відчувайте, як повітря входить і виходить з вашого тіла. Звертайте увагу на відчуття в животі, грудях або ніздрях.
3. **Спостерігайте за думками та емоціями:** Коли ви помітите, що ваша увага відволіклася на думки або емоції, просто усвідомте це без засудження та м'яко поверніть свою увагу до дихання.
4. **Не намагайтеся змінити:** Не намагайтеся контролювати своє дихання або зупиняти

думки. Просто спостерігайте за ними, як за хмарами в небі.

5. **Практикуйте регулярно:** Навіть кілька хвилин усвідомленого дихання щодня можуть допомогти розвинути навичку спостереження за своїми внутрішніми станами.

Вправа «Усвідомлене спостереження»:

1. **Оберіть об'єкт:** Це може бути будь-що: предмет, звук, відчуття у тілі.
2. **Спрямуйте на нього всю свою увагу:** Спостерігайте за ним так, ніби бачите його вперше. Зауважте всі деталі, кольори, текстури, звуки, запахи.
3. **Коли ваша увага відволікається:** М'яко повертайте її до обраного об'єкта.
4. **Практикуйте регулярно:** Це допоможе вам розвинути здатність концентруватися на теперішньому моменті та зменшити вплив автоматичних думок та емоцій.

3. Розвиток здатності до затримки реакції та прийняття обдуманих рішень:

Агресивні реакції часто є імпульсивними. Розвиток здатності до затримки реакції дає нам час обміркувати ситуацію та обрати більш конструктивну відповідь.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»:

Ця техніка передбачає послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів у тілі, що допомагає зняти загальну напругу.

1. **Знайдіть тихе місце:** Ляжте зручно на спину, руки вздовж тіла, ноги розслаблені.
2. **Почніть з ніг:**
   - Сильно напружте м'язи стоп, зігнувши пальці на себе. Утримуйте напругу 5-10 секунд.
   - Різко розслабте м'язи. Відчуйте тепло та розслабленість.
   - Перейдіть до литкових м'язів, потім до стегон, сідниць, живота, грудей, рук (кисті, передпліччя, плечі), шиї та обличчя (стисніть очі, наморщіть лоб, стисніть щелепи).
3. **Напружуйте кожну групу м'язів по черзі:** Сильно напружте, утримуйте, потім різко розслабте.
4. **Звертайте увагу на відчуття:** Порівнюйте відчуття напруги та розслаблення в кожній групі м'язів.
5. **Завершіть:** Після розслаблення всіх груп м'язів полежіть спокійно кілька хвилин, відчуваючи розслабленість у всьому тілі.

2. Практика майндфулнес (усвідомленості):

Майндфулнес – це практика спрямування уваги на теперішній момент без оцінювання та засудження. Розвиваючи навички усвідомленості, ми вчимося спостерігати за своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями такими, які вони є, без автоматичної реакції. Це створює простір між імпульсом та дією, що є ключовим для управління агресією.

Техніка «Стоп - Подумай – Дій»:

1. **Стоп:** Коли ви відчуваєте, що емоції починають зашкалювати, свідомо скажіть собі «Стоп!». Зупиніть свою поточну дію або розмову.
2. **Подумай:** Зробіть паузу та обміркуйте ситуацію. Запитайте себе:
   - Що відбувається?
   - Які мої емоції?
   - Які мої автоматичні думки? Чи є вони реалістичними?
   - Які можуть бути наслідки моєї звичної реакції?
   - Які інші варіанти реагування у мене є? (Згадайте альтернативні реакції, які ви записували у щоденнику емоцій).
   - Яка реакція буде найбільш конструктивною в довгостроковій перспективі?
3. **Дій:** Оберіть найбільш обдуманий та конструктивний спосіб дії та вчиніть його.

Вправа «Відкладена реакція»

Мета: переривання ланцюга «Імпульс → Дія» шляхом розвитку емоційного гальмування та створення простору для когнітивної обробки

1. **Усвідомте імпульс:** Коли ви відчуваєте сильне бажання відреагувати агресивно, усвідомте цей імпульс, але не дійте негайно.
2. **Затримайте реакцію:** Скажіть собі, що ви відкладете свою реакцію на певний час (наприклад, на 5 хвилин, 10 хвилин).
3. **Використовуйте техніки саморегуляції:** Протягом цього часу застосуйте техніки усвідомленого дихання або короткої релаксації, щоб знизити емоційне збудження.
4. **Переоцініть ситуацію:** Після закінчення відведеного часу знову обміркуйте ситуацію. Чи все ще виникає бажання реагувати агресивно? Чи є інші, більш спокійні та обдумані способи вирішення?
5. **Прийміть рішення:** Оберіть свідомий спосіб дії.

Регулярна практика цих технік саморегуляції допоможе вам розвинути більшу усвідомленість своїх емоційних реакцій, знизити фізіологічне збудження, створити простір для обдумування та обирати більш конструктивні способи реагування на фрустрацію, що є важливим кроком на шляху до управління агресією.

Техніка раціоналізації «10 секунд»

Мета: швидка когнітивна реструктуризація та переорієнтація уваги з гніву на потреби, цілі та вплив.

1. Яка емоція зараз?
2. Яка потреба не задоволена?
3. Можу/не можу вплинути на ситуацію?
   Хочу/не хочу впливати?
4. Яка моя ціль?
5. Які дії зроблю?

Які вправи даються краще? Чому?
Що вам було важче робити? Чому?

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

Тема 7. Роль руху та фізичної активності в терапії: вплив на емоційний стан та психічне здоров'я.

Тілесно-орієнтований підхід у психотерапії мало відомий широким масам і часто викликає певну упередженість. Однак це сучасний, доказовий та ефективний метод психотерапевтичної допомоги, який підходить для вирішення багатьох запитів клієнта. Розберемося, у чому полягає його сутність та як працює тілесна психотерапія.

Тілесно-орієнтована психотерапія – напрямок психотерапії, що працює з психологічними проблемами клієнтів через процедури тілесних вправ та тілесного контакту.

Однією з центральних ідей цього є постулат про функціональну єдність і рівність тілесного і психічного. *Тіло є не просто машиною для забезпечення роботи мозку та свідомості, а безпосереднім учасником та місцем розгортання психічних процесів.*

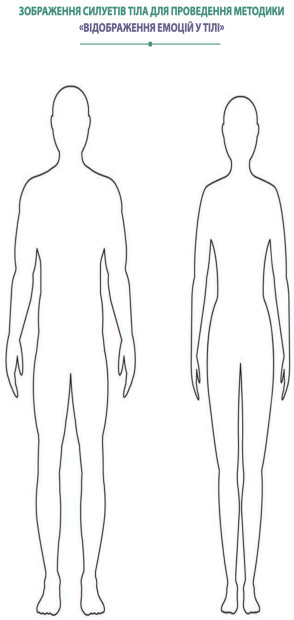
У тілесній терапії є уявлення, що будь-яка подія нашого життя знаходить свій відбиток у тілі. Емоції, які ми відчуваємо, уявлення про себе у світі, у які віримо, – це тіло запам'ятовує і допомагає нам справлятися зі своїми переживаннями через стан хронічної перенапруги чи розслаблення м'язів. Так формується специфічна структура тіла, що є прямим відображенням характеру людини.

І навпаки – через усвідомлену активізацію певних груп м'язів ми можемо проводити свій психологічний стан. Цим засобом часто користуються актори, змінюючи положення тіла і таким чином домагаючись певного емоційного переживання, необхідного для участі. Саме взаємний вплив та єдність тілесного та психічного лежить в основі ефективності тілесно-орієнтованої терапії.

Продовження Додатку Ж

Техніка тілесного усвідомлення та контакту з тілом.

Неможливо працювати з тілом, якщо ви його не відчуваєте. Тому часто робота починається саме з того, щоб навчити його відчувати різні частини свого тіла, описувати відчуття в них, розуміти зв'язок тілесних переживань з думками та емоціями. Це дозволяє краще розуміти себе і свої потреби, чіткіше сприймати реальність і взаємодіяти зі світом об'єктивніше.



Опишіть себе (вираз обличчя, поза тіла, тональність голосу), як ви виглядаєте, коли відчуваєте певну емоцію.

- Опишіть себе, коли ви відчуваєте радість
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте злість
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте страх
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте здивування.
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте відразу
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте сум
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте інтерес
- Опишіть себе, коли ви відчуваєте довіру

Костюм радості/впевненості

1. Пригадайте ситуацію, коли ви відчували тотальну впевненість.
2. Опишіть себе, коли ви відчували впевненість? З яким образом ви могли себе порівняти в цей момент?
3. Які тілесні відчуття були в цей момент? (як виглядало її обличчя, руки, ноги, спина...)
4. Які думки були в цей момент?.
5. Уявіть цей образ у вигляді костюма і одягніть його на себе.

Як усвідомити та відпустити емоції

Один із дієвих способів подолати негативне мислення - це усвідомленість. Цей підхід передбачає тренування уваги.

Основна мета - помітити, коли ваш розум наповнюють негативні думки, і перенаправити увагу на те, що відбувається навколо вас, тут і зараз.

Можна провести аналогію з радіо: уявіть, що все, що потрапляє до вашої свідомості, лунає з гучної радіостанції, де транслюють лише негативні думки. Навички усвідомленості полягають не в тому, щоб це радіо вимкнути, а в тому, щоб змінити те, як ви слухаєте.

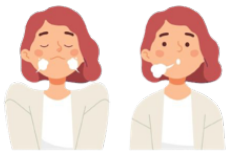
Досягти цього нашвидкоруч не вийде, але щоденна практика допоможе легше відпускати усі негативні думки.

Крок 1: визнати емоцію



Для початку сядьте на стілець, прийміть розслаблену позу і запитайте себе **«Що я зараз відчуваю?»**. Зосередьтесь на своїх думках, переживаннях, тілесних відчуттях. Дозвольте собі просто визнати, поспостерігати і описати ці переживання, не намагаючись їх змінити або відповісти на них.

Виділіть на цей крок **30-60 сек.**



Крок 2: зосередитись на відчуттях

Далі **перенесіть увагу на дихання,** зосередьтесь на відчуттях у вашому животі, які супроводжують кожен вдих та видих.

Перенесіть вашу свідомість на ці відчуття та відпустіть всі думки. Можете промовляти «відпускаю» або «розслабляюся» при кожному видиху.

Виділіть на цей крок **30-60 сек.**

Крок 3: відпустити емоцію

Далі **поширте свою увагу, щоб відчувати дихання всім тілом**. Які б тяжкі думки не нависали над вами, скажіть «Що б це не було, все добре, я готовий це відчути». Дозвольте собі дихати цими почуттями, і, якщо ваш розум заблукає у набридливих думках, просто визнайте і відпустіть їх - зосередьтесь на своєму диханні.

*Продовжуйте робити це приблизно **1 хвилину.***

Ви можете збільшувати час виконання кроків 2 і 3 у міру опанування практики.

Рекомендація: Прослухати практику «ЗУСТРІЧ З ПОДАВЛЕНОЮ АГРЕСІЄЮ»

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Продовження Додатку Ж

Пам'ятка: 7 способів подолання агресії

Агресія – це складна емоція, яка часто вказує на внутрішні конфлікти або незадоволені потреби. Ефективне управління агресією вимагає усвідомлення її причин та володіння практичними стратегіями. Ось 7 перевірених способів, які допоможуть вам трансформувати деструктивні імпульси в конструктивні дії:

1. **Знайдіть першопричину.** Не боріться з симптомом, шукайте корінь. Агресія – це не просто спалах, це сигнал. Що саме вас дратує? Які думки передують гніву? Які переконання провокують цю реакцію? Усвідомлення глибинних причин агресії (наприклад, несправедливості, безпорадності, страху) – це перший крок до її контролю.
2. **Використовуйте «стоп-техніки»: дихання та відлік.** Коли відчуваєте, що гнів наростає, зупиніться. Зробіть декілька глибоких вдихів, зосереджуючись на повітрі, що наповнює ваші легені, а потім повільно видихайте. Спробуйте рахувати до 10 або навіть до 20. Ці прості фізіологічні техніки допомагають заспокоїти нервову систему, знизити емоційне збудження та дати вам час на обмірковану, а не імпульсивну реакцію.
3. **Випустіть пар через фізичну активність.** Накопичена агресивна енергія потребує виходу. Фізичні вправи – спорт, танці, біг, йога – це чудовий спосіб «випустити пар» і знизити м'язову напругу. Регулярна фізична активність допомагає зменшити фізіологічний рівень агресії та покращити загальне самопочуття.
4. **Спрямуйте енергію в творчість.** Творчість – це потужний канал для сублімації негативних емоцій. Малювання, музикування, написання віршів або історій дозволяють перефокусувати увагу з руйнівних думок на створення чогось нового. Це здоровий спосіб виразити внутрішнє напруження та знайти конструктивні форми емоційного вивільнення.
5. **Не тримайте в собі - спілкуйтеся.** Відчуття ізоляції та самотності може посилювати агресію. Розмова з довіреною особою – другом, членом родини, колегою – може стати важливим буфером проти стресу та гніву. Соціальна підтримка допомагає висловити емоції, отримати свіжий погляд на ситуацію, перевірити реальність своїх думок та зменшити відчуття самотності.
6. **Зверніться за професійною допомогою.** Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з агресією самостійно, не вагайтесь звернутися до психолога або психотерапевта. Професіонал допоможе вам провести комплексний аналіз глибинних причин вашої поведінки, що можуть мати коріння в минулому досвіді, і навчить ефективним методам управління емоціями за допомогою доведених терапевтичних підходів.
7. **Навчіться просити про допомогу.** Багато людей бояться просити про допомогу через сором, провину або страх відмови. Проте, здатність звертатися до інших – це ознака сили, а не слабкості. Складіть список людей, яким ви довіряєте, і вчіться чітко формулювати свої потреби. Досліджуйте доступні ресурси (книги, онлайн-курси, спільноти) та дозвольте собі приймати допомогу, коли це необхідно.

Пам'ятайте, управління агресією – це процес. Будьте терплячими до себе, практикуйте ці стратегії регулярно, і ви помітите значні позитивні зміни у своєму житті.

Продовження Додатку Ж

Блок 4. ТРАНСФОРМАЦІЯ АГРЕСІЇ В ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ.

ТЕМА 8. Визначення та формулювання цілей

На цьому етапі нашої програми ми починаємо важливий процес перетворення енергії, яка раніше могла проявлятися як деструктивна агресія, в потужну силу для досягнення ваших особистих і професійних цілей. Усвідомлена постановка цілей дає напрямок вашій енергії, фокусує зусилля та надає відчуття контролю над власним життям, що саме по собі може значно знизити рівень фрустрації.

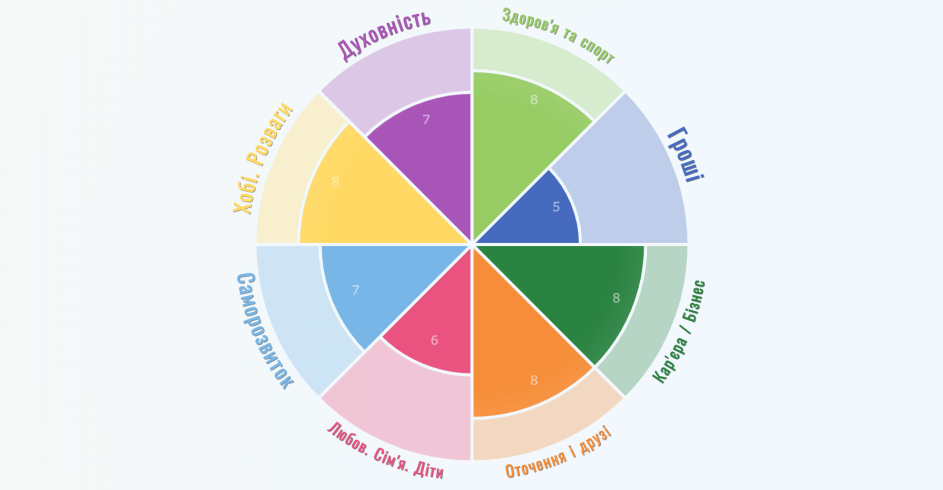
Допомога учасникам у визначенні значущих особистих та професійних цілей:

Часто фрустрація виникає через відчуття безцільності або відсутності чіткого розуміння того, чого ми насправді хочемо. Визначення значущих цілей допомагає сфокусувати енергію та надати сенс нашим зусиллям.

Вправа «Колесо життя та цінностей»

Мета: визначення сфер незадоволеності та встановлення зв'язку між цілями та глибинними життєвими цінностями.

1. **Поверніться до «Колеса життя»:** Заповніть та перегляньте «Колесо життя», яке ви заповнювали раніше. Оцініть рівень вашої задоволеності в різних сферах життя (робота, стосунки, здоров'я, фінанси, розвиток, тощо).
2. **Визначте сфери для зростання:** Виберіть 2-3 сфери, в яких ви відчуваєте найбільшу незадоволеність або бачите найбільший потенціал для позитивних змін.
3. **Зв'язок з цінностями:** Згадайте свої ключові життєві цінності (чесність, творчість, безпека, любов, тощо). Подумайте, як досягнення позитивних змін у вибраних сферах може допомогти вам краще реалізувати ці цінності.
4. **Мозковий штурм цілей:** Для кожної вибраної сфери проведіть мозковий штурм – запишіть якомога більше цілей, які б ви хотіли досягти в цій сфері. Не обмежуйте себе на цьому етапі, записуйте навіть найсміливіші ідеї.
5. **Оцінка значущості:** Перегляньте свій список цілей і оцініть їх за ступенем значущості для вас. Які цілі дійсно важливі для вашого особистого зростання та задоволення? Які цілі відображають ваші глибинні бажання та цінності? Відберіть 2-3 найбільш значущі цілі для подальшої роботи.



Вправа «Ідеальне майбутнє»

Мета: активація мотиваційних систем мозку через детальне, сенсорне уявлення бажаного майбутнього.

1. **Уявіть:** Закрийте очі та уявіть своє життя через 3-5 років. Уявіть, що ви досягли значного успіху в особистій та професійній сферах.
2. **Опишіть:** Де ви живете? Чим займаєтеся? Які люди вас оточують? Як ви себе почуваєте? Які ваші досягнення? Будьте максимально конкретними у своєму описі.
3. **Виділіть цілі:** Перечитайте свій опис і виділіть конкретні цілі, які ви досягли у своєму «ідеальному майбутньому». Ці цілі можуть стати орієнтирами для вашої подальшої роботи.

Навчання принципам SMART-цілепокладання

Щоб ваші цілі були не просто мріями, а реальною дорожньою картою до успіху, важливо формулювати їх за принципами SMART:

- **S (Specific) – Конкретність:** Цілі повинні бути чітко визначені. Замість «хочу бути успішним», сформулюйте «хочу отримати підвищення на посаді менеджера проєктів протягом наступного року». Запитайте себе: Що саме я хочу досягти? Хто бере участь? Де це відбудеться? Коли? Які є обмеження та вимоги?
- **M (Measurable) – Вимірюваність:** Повинні бути критерії, за якими ви зможете визначити, чи досягли ви своєї цілі. Замість «хочу покращити свої стосунки», сформулюйте «хочу проводити якісно 2 години на тиждень зі своїм партнером, займаючись спільною діяльністю». Запитайте себе: Як я дізнаюся, що досяг цілі? Які будуть конкретні показники?
- **A (Achievable) – Досяжність:** Цілі повинні бути реалістичними з урахуванням ваших ресурсів, можливостей та поточних обставин. Запитайте себе: Чи маю я необхідні ресурси для досягнення цієї цілі? Чи є вона в принципі досяжною?
- **R (Relevant) – Релевантність:** Цілі повинні бути значущими для вас і відповідати вашим цінностям та загальним життєвим планам. Запитайте себе: Чому ця ціль важлива для мене? Як вона співвідноситься з моїми іншими цілями? Чи справді я цього хочу?
- **T (Time-bound) – Обмеженість у часі:** Для кожної цілі має бути встановлений конкретний термін її досягнення. Замість «хочу вивчити англійську», сформулюйте «хочу досягти рівня B1 з англійської мови протягом 6 місяців». Запитайте себе: Коли я планую досягти цієї цілі? Які проміжні терміни можуть бути?

Вправа «SMART-аналіз цілей»

1. **Оберіть ціль:** Виберіть одну зі своїх значущих цілей.
2. **Проаналізуйте за критеріями SMART:** Пройдіться по кожному критерію SMART і запишіть, як ваша ціль відповідає кожному з них. Якщо вона не відповідає якомусь критерію, переформулюйте її так, щоб вона стала SMART.

Розбиття великих цілей на менші, керовані кроки:

Велика, довгострокова ціль може здаватися занадто великою та складною та викликати фрустрацію через відчуття повільного прогресу. Розбиття її на менші, конкретні кроки робить процес досягнення більш керованим, мотивуючим та знижує ймовірність відчуття безпорадності.

Методика «Планування малих кроків»

Мета: подолання прокрастинації та зниження фрустрації від масштабності довгострокових цілей шляхом їх декомпозиції на менші, керовані та вимірювані кроки

1. **Визначте велику ціль:** Сформулюйте свою велику, довгострокову SMART-ціль.
2. **Розбийте на етапи:** Подумайте, які основні етапи необхідно пройти для досягнення цієї цілі. Запишіть їх у хронологічному порядку.
3. **Визначте конкретні кроки для кожного етапу:** Для кожного етапу визначте конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі кроки, які вам потрібно зробити. Ці кроки мають бути максимально конкретними та починатися з дієслова (наприклад, «прочитати 3 статті про...»).
4. **Складіть план дій:** Розплануйте, коли ви будете виконувати кожен крок. Внесіть ці кроки у свій щоденник або календар.
5. **Відстежуйте прогрес:** Регулярно переглядайте свій план і відзначайте виконані кроки. Святкуйте свої маленькі перемоги – це підтримуватиме вашу мотивацію.
6. **Коригуйте план за потреби:** Будьте гнучкими та готовими вносити зміни до свого плану, якщо виникають непередбачувані обставини.

Перетворюючи свою енергію фрустрації в цілеспрямовані дії, ви не лише рухаєтеся до своїх мрій, але й знаходите більш конструктивний вихід для своїх емоцій, відчуваєте більший контроль над своїм життям та знижуєте рівень внутрішнього напруження. Процес визначення та формулювання цілей є важливим кроком на цьому шляху.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

ТЕМА 9. Спрямування енергії агресії на досягнення цілей

На цьому завершальному етапі нашої програми ми зосередимося на тому, як трансформувати енергію, яка раніше могла проявлятися як деструктивна агресія, в потужну силу для досягнення ваших цілей. Замість боротьби з цією енергією, ми навчимося її усвідомлювати, перенаправляти та використовувати для підтримання наполегливості, рішучості та самомотивації на шляху до бажаного.

Переосмислення агресії як потенційної енергії та мотивації:

Традиційно агресія сприймається як негативна сила. Однак, якщо подивитися на неї з іншого боку, можна побачити, що вона містить значний заряд енергії, рішучості та напору. Замість того, щоб придушувати цю енергію, ми можемо навчитися її канализувати в конструктивне русло, використовуючи її як паливо для досягнення наших цілей.

- **Енергія для дії:** Відчуття фрустрації часто супроводжується припливом енергії. Якщо ця енергія не знаходить здорового виходу, вона може вилитися в агресію. Однак, спрямована на чітко визначену ціль, ця енергія може стати потужним рушієм для активних дій.
- **Мотивація до змін:** Відчуття незадоволеності поточною ситуацією, яке часто лежить в основі фрустрації, може стати сильною мотивацією для впровадження змін та досягнення кращого майбутнього. Агресивний імпульс «боротися» можна перетворити на прагнення «досягти».
- **Захист своїх інтересів:** Здорова частка напористості, яка є частиною агресивного спектру, необхідна для відстоювання своїх прав та інтересів. Замість деструктивної агресії, ми можемо використовувати цю енергію для асертивного захисту своїх кордонів.

Вправа «Трансформація енергії»:

1. **Згадайте відчуття агресії:** Пригадайте ситуацію, коли ви відчували сильну фрустрацію або агресію. Зверніть увагу на фізичні відчуття, які супроводжували цю емоцію (напруга, жар, прискорене серцебиття).
2. **Уявіть ціль:** Перенесіть свою увагу на одну зі своїх значущих цілей. Уявіть собі процес її досягнення, перші кроки, можливі перешкоди.
3. **Спрямуйте енергію:** Уявіть, як фізична енергія, яку ви відчували під час агресії, тепер спрямовується на подолання перших кроків до вашої цілі. Відчуйте цей приплив сил та рішучості.
4. **Заплануйте дію:** Запишіть один конкретний, маленький крок, який ви можете зробити вже сьогодні для наближення до своєї цілі, використовуючи цю трансформовану енергію.

Використання наполегливості та рішучості (асертивності) для подолання перешкод:

На шляху до будь-якої значущої цілі неминуче виникають перешкоди та труднощі. Замість того, щоб реагувати на них з роздратуванням та агресією, ми можемо використовувати наполегливість та рішучість, які є здоровими формами напору, для їх подолання.

- **Наполегливість:** Здатність продовжувати рухатися вперед, незважаючи на невдачі та розчарування. Це вміння підніматися після падінь і знову пробувати.
- **Рішучість (асертивність):** Впевненість у своїх діях та рішеннях, здатність чітко відстоювати свою позицію та наполягати на своєму, не порушуючи прав інших.

Навчання конструктивним способам відстоювання своїх інтересів та прав

Агресія часто виникає як спосіб захисту своїх інтересів або прав, але вона рідко є ефективним і здоровим методом. Асертивне спілкування, яке ми вивчали раніше, є конструктивною альтернативою.

Практика асертивного спілкування (розширення):

- **Відпрацювання складних ситуацій:** Уявляйте або розігруйте ситуації, в яких вам потрібно відстояти свої інтереси або права (наприклад, просити про підвищення, відмовляти у проханні, висловлювати свою думку, коли з нею не згодні). Практикуйте використання «Я-повідомлень», встановлення меж та чітке вираження своїх потреб.
- **Розвиток впевненості:** Працюйте над підвищенням своєї самооцінки та впевненості в собі. Чим впевненіше ви себе почуваєте, тим легше вам буде відстоювати свої інтереси спокійно та рішуче, без потреби в агресії.
- **Пошук взаємовигідних рішень:** Намагайтеся підходити до конфліктних ситуацій з метою знайти рішення, які б враховували інтереси всіх сторін. Асертивність не означає «отримати своє за будь-яку ціну», а скоріше «знайти справедливе рішення».

Розвиток навичок самомотивації та самодисципліни:

Для досягнення довгострокових цілей потрібна не лише початкова енергія, але й здатність підтримувати мотивацію та дисциплінувати себе для регулярних дій, навіть коли ентузіазм спадає.

Техніки самомотивації та самодисципліни:

- **Візуалізація цілей:** Регулярно уявляйте собі досягнення своїх цілей та ті позитивні емоції, які з цим пов'язані.
- **Розбиття цілей на менші завдання:** Як ми вже говорили, це робить процес більш керованим та дає відчуття прогресу, що підтримує мотивацію.
- **Винагороди за досягнення:** Встановлюйте для себе невеликі винагороди за виконання проміжних кроків на шляху до своєї мети.
- **Пошук підтримки:** Оточіть себе людьми, які підтримують ваші цілі та вірять у вас.
- **Розвиток внутрішньої дисципліни:** Встановіть чіткий розпорядок дня, виділяйте час

для роботи над своїми цілями та дотримуйтеся свого плану, навіть коли вам не хочеться.

- **Нагадування про важливість цілей:** Регулярно нагадуйте собі, чому ці цілі є для вас важливими та яку цінність вони принесуть у ваше життя.

Перетворюючи енергію агресії на цілеспрямованість, ви не лише досягаєте зовнішніх успіхів, але й знаходите внутрішню гармонію та відчуття контролю над своїм життям. Цей процес вимагає усвідомленості, практики та наполегливості, але він відкриває шлях до більш повноцінного та змістовного існування.

Бонус «Практика на формування лідерської позиції»

Місце для відповідей та роздумів

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Продовження Додатку Ж

ТЕМА 10. Розвиток стратегій подолання фрустрації на шляху до цілей

Досягнення значущих цілей рідко буває гладким процесом. На шляху неминуче виникають перешкоди, невдачі та моменти, коли ми відчуваємо розчарування та фрустрацію. Успіх залежить не лише від постановки цілей, але й від нашої здатності ефективно справлятися з цими неминучими труднощами, не дозволяючи фрустрації збити нас з обраного курсу або спровокувати агресивні реакції.

Ідентифікація потенційних перешкод та розробка планів їх подолання:

Заздалегідь передбачаючи можливі труднощі, ми можемо підготуватися до них і зменшити ймовірність виникнення сильної фрустрації, коли вони з'являться.

Вправа «Аналіз перешкод та планування дій»:

1. **Оберіть ціль:** Виберіть одну зі своїх поточних цілей.
2. **Визначте потенційні перешкоди:** Проведіть мозковий штурм і запишіть усі можливі перешкоди, які можуть завадити вам у досягненні цієї цілі. Розгляньте як зовнішні (обмеження ресурсів, дії інших людей, непередбачувані обставини), так і внутрішні фактори (власні сумніви, страхи, брак мотивації).
3. **Оцініть ймовірність та вплив:** Для кожної перешкоди оцініть ймовірність її виникнення (за шкалою від низької до високої) та потенційний вплив на ваш прогрес (від незначного до значного).
4. **Розробіть плани «якщо... то...»:** Для кожної перешкоди з високою ймовірністю або значним впливом розробіть конкретний план дій за схемою «Якщо виникне [перешкода], то я зроблю [конкретна дія]». Це допоможе вам мати готовий сценарій реагування замість того, щоб відчувати розгубленість та фрустрацію.

Приклад:

- **Ціль:** Пробігати 5 км через 3 місяці.
- **Потенційна перешкода:** Травма коліна.
- **План «якщо... то...»:** «Якщо я відчую біль у коліні, то я негайно припиню біг, дам коліну відпочити, прикладу холод і звернуся до лікаря, якщо біль не мине протягом 2 днів. Я також буду робити вправи для зміцнення м'язів навколо коліна.»

Навчання гнучкості та адаптивності у досягненні цілей:

Життя рідко йде за планом. Здатність бути гнучким та адаптуватися до змін є ключовою для подолання фрустрації та збереження прогресу у досягненні цілей.

Вправа «Пошук альтернативних шляхів»:

1. **Опишіть ситуацію:** Згадайте ситуацію, коли ви зіткнулися з перешкодою на шляху до своєї цілі і відчули фрустрацію.
2. **Проаналізуйте свій первісний план:** Що саме пішло не так? Чому ваш початковий підхід не спрацював?

3. **Згенеруйте альтернативні рішення:** Проведіть мозковий штурм і запишіть якомога більше альтернативних способів досягнення тієї ж мети, обходячи виниклу перешкоду. Будьте креативними та відкритими до нових ідей.
4. **Оцініть альтернативи:** Оцініть кожне альтернативне рішення з точки зору його реалістичності, доступних ресурсів та потенційної ефективності.
5. **Оберіть та реалізуйте альтернативний план:** Виберіть найбільш прийнятний альтернативний шлях і почніть його реалізовувати.

Вправа «Аналіз невдачі як уроку»:

1. **Згадайте невдачу:** Оберіть ситуацію, коли ви зазнали невдачі у спробі досягти своєї мети.
2. **Опишіть подію:** Об'єктивно опишіть, що сталося.
3. **Проаналізуйте причини:** Чому, на вашу думку, ви зазнали невдачі? Будьте чесними з собою та розгляньте як зовнішні, так і внутрішні фактори.
4. **Витягніть уроки:** Які цінні уроки ви можете винести з цієї невдачі? Що ви зробили б інакше наступного разу? Які знання або навички ви отримали?
5. **Переформулюйте невдачу як досвід:** Спробуйте подивитися на невдачу не як на поразку, а як на цінний досвід, який наближає вас до успіху.
6. **Сплануйте наступний крок:** Використовуючи отримані знання, сплануйте свій наступний крок у напрямку своєї цілі.

Розвиваючи ці стратегії подолання фрустрації, ви станете більш стійкими до труднощів, зможете зберігати мотивацію на шляху до своїх цілей та перетворювати потенційну агресію на конструктивну наполегливість. Пам'ятайте, що кожна перешкода – це можливість для зростання та навчання.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

_____

Продовження Додатку Ж

БЛОК 5. ПІДТРИМКА ТА ЗАКРІПЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Тема 11. Розробка індивідуальних планів дій

На цьому заключному етапі нашої програми ми зосередимося на тому, щоб допомогти вам інтегрувати отримані знання та навички у ваше повсякденне життя, розробити індивідуальні стратегії для подальшого управління агресією та підтримки ваших цілей, а також визначити ресурси, які допоможуть вам на цьому шляху. Мета цього етапу – забезпечити стійкість досягнутих результатів та підготувати вас до самостійного підтримання позитивних змін.

Допомога учасникам у створенні персоналізованих стратегій управління агресією та досягнення цілей:

Кожна людина є унікальною, і те, що працює для одного, може бути менш ефективним для іншого. Тому важливо розробити індивідуальний план дій, який враховує ваші особисті тригери, патерни мислення, емоційні реакції, сильні сторони та цілі.

Вправа «Мій індивідуальний план дій»:

1. **Перегляд попередніх напрацювань:** Перегляньте всі записи, які ви робили протягом попередніх тижнів (щоденники емоцій, аналіз думок, плани подолання перешкод, визначені цілі тощо).
2. **Визначення ключових стратегій управління агресією:** На основі свого досвіду та отриманих знань визначте 3-5 технік саморегуляції, когнітивних стратегій та навичок емоційного інтелекту, які ви вважаєте найбільш ефективними для себе. Опишіть, як саме ви будете їх використовувати у повсякденному житті.
3. **Розробка стратегій досягнення цілей:** Для кожної зі своїх значущих цілей визначте конкретні кроки, терміни та необхідні ресурси. Складіть детальний план дій, використовуючи принципи SMART-цілепокладання та розбиття великих цілей на менші завдання.
4. **Інтеграція управління агресією та досягнення цілей:** Подумайте, як ваші стратегії управління агресією можуть допомогти вам у досягненні ваших цілей (наприклад, запобігання конфліктам на роботі, підтримка мотивації у важкі моменти). Запишіть конкретні способи інтеграції цих двох аспектів.

Приклад фрагменту індивідуального плану дій:

- **Ціль:** Покращити стосунки з партнером.
- **Стратегії управління агресією:**
    - Усвідомлене дихання (4 цикли) при перших ознаках роздратування.
    - Використання «Я-повідомлень» у спілкуванні.
    - Пауза «Стоп - Подумай - Дій» перед реакцією на провокацію.
- **Конкретні кроки:**
    - Щодня виділяти 30 хвилин на спільну діяльність без відволікань (починаючи з

наступного тижня).
- Раз на тиждень влаштовувати «вечір побачень» (починаючи через два тижні).
- Обговорювати конфліктні ситуації спокійно, використовуючи «Я-повідомлення» (постійно).

- **Інтеграція:** Використання технік усвідомленого дихання під час обговорень для запобігання ескалації конфліктів.

Визначення потенційних ризиків рецидиву та розробка планів їх запобігання:

Повернення до старих патернів поведінки є можливим, особливо в стресових ситуаціях. Важливо усвідомлювати свої потенційні «слабкі місця» та розробити стратегії для запобігання рецидивам агресії.

Вправа «План запобігання рецидиву»:

1. **Визначте свої тригери:** Згадайте ситуації, людей або внутрішні стани, які найчастіше провокували у вас агресивні реакції в минулому. Складіть їхній список.
2. **Розробіть стратегії управління тригерами:** Для кожного тригера визначте конкретні дії, які ви можете вжити, щоб уникнути його, мінімізувати його вплив або ефективно на нього відреагувати.
3. **Визначте ранні ознаки рецидиву:** Зверніть увагу на перші сигнали, які можуть свідчити про повернення до старих патернів мислення або поведінки (наприклад, підвищена дратівливість, негативні думки, відчуття безпорадності).
4. **Складіть план дій при виникненні ранніх ознак:** Визначте конкретні кроки, які ви вживете, якщо помітите у себе ці ранні ознаки (наприклад, звернення до технік саморегуляції, розмова з довіреною особою, перегляд свого індивідуального плану).
5. **Визначте «червоні прапорці»:** Визначте ситуації або стани, які є для вас особливо небезпечними з точки зору ризику рецидиву (наприклад, сильний стрес, вживання алкоголю, конфлікти з певними людьми). Розробіть конкретні плани дій для уникнення або управління цими ситуаціями.

Розвиток навичок пошуку підтримки та ресурсів:

Коли ми стикаємося з труднощами, звернення за допомогою та використанням доступних ресурсів може значно зменшити відчуття ізоляції та фрустрації.

Практичні кроки:

- **Визначте свою мережу підтримки:** Складіть список людей, до яких ви можете звернутися за емоційною підтримкою, порадою або практичною допомогою (друзі, родина, колеги, ментори).
- **Не бійтеся просити про допомогу:** Навчіться чітко та відкрито формулювати свої потреби та звертатися за підтримкою, коли вона вам потрібна.
- **Досліджуйте доступні ресурси:** Дізнайтеся про існуючі ресурси, які можуть допомогти вам у досягненні ваших цілей (книги, онлайн-курси, консультації, спільноти за інтересами).

- **Будьте готові приймати допомогу:** Іноді прийняття допомоги може бути складним, але це важлива навичка для подолання труднощів.

Формування позитивного ставлення до невдач як до можливостей для навчання:

Невдачі є неминучою частиною будь-якого процесу навчання та досягнення цілей. Те, як ми реагуємо на невдачі, визначає, чи стануть вони перешкодою або сходинкою до успіху.

Визначення ресурсів підтримки (групи підтримки, терапевти, близькі люди):

На шляху підтримки позитивних змін важливо мати доступ до ресурсів підтримки. Знання про те, куди ви можете звернутися за допомогою та підтримкою, може значно підвищити вашу стійкість.

Завдання:

1. **Визначте свою мережу підтримки:** Складіть список людей, які вас підтримують, яким ви довіряєте і до яких можете звернутися у важкі моменти (члени сім'ї, друзі, колеги).
2. **Дослідіть групи підтримки:** Дізнайтеся про існування груп підтримки для людей, які працюють над управлінням агресією або досягненням схожих цілей у вашому регіоні або онлайн.
3. **Розгляньте можливість терапії:** Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна професійна допомога для подальшого управління агресією або опрацювання глибших емоційних проблем, розгляньте можливість індивідуальної або групової терапії.
4. **Складіть список контактів:** Зберіть контактну інформацію (телефони, електронні адреси) важливих для вас ресурсів підтримки.
5. **Розробіть план звернення за підтримкою:** Визначте, в яких ситуаціях ви будете звертатися за підтримкою та до кого саме.

На завершення нашої програми важливо пам'ятати, що управління агресією та досягнення цілей – це безперервний процес. Розроблений вами індивідуальний план дій є вашим особистим інструментом для подальшого зростання та розвитку. Регулярно переглядайте та оновлюйте його, будьте терплячими до себе та не бійтеся звертатися за підтримкою, коли це необхідно. Ви вже зробили значний крок на шляху до позитивних змін, і з цим планом ви зможете продовжувати рухатися вперед.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ТЕМА 12. Підведення підсумків та планування подальшого розвитку

На цьому заключному етапі нашої програми ми присвячуємо час для того, щоб оглянути наш спільний шлях, відзначити досягнуті результати, проаналізувати отриманий досвід та спланувати ваші подальші кроки на шляху до сталого управління агресією та реалізації ваших цілей. Цей етап є важливим для консолідації змін та забезпечення вашої впевненості у самостійній роботі.

Обговорення досягнутих результатів та отриманого досвіду:

Цей час призначений для того, щоб кожен з вас мав можливість поділитися своїми особистими досягненнями протягом програми. Ми разом згадаємо ключові моменти нашого навчання, обговоримо, які стратегії та інструменти виявилися найбільш корисними, а також розглянемо виклики, з якими ви стикалися, та способи їх подолання.

Формат обговорення:

- **Коло обміну:** Кожен учасник по черзі ділиться своїми ключовими інсайтами, змінами у поведінці, конкретними ситуаціями, в яких вдалося застосувати нові навички, та загальними відчуттями від участі в програмі.
- **Парна робота:** Учасники обмінюються досвідом у парах, обговорюючи свої особисті досягнення та труднощі.
- **Загальна дискусія:** Ведучий ставить запитання, що спонукають до роздумів про отриманий досвід та зміни, які відбулися.

Ключові питання для обговорення:

- Які були ваші початкові цілі на початку програми? Наскільки вам вдалося їх досягти?
- Які нові знання та навички ви отримали протягом програми?
- Які техніки саморегуляції, когнітивні стратегії або навички емоційного інтелекту ви вважаєте найбільш цінними для себе?
- В яких конкретних ситуаціях вам вдалося успішно застосувати нові стратегії управління агресією? Які були результати?
- Які були найскладніші моменти для вас під час програми? Як ви з ними впоралися?
- Які зміни ви помітили у своєму емоційному стані та поведінці?
- Що ви дізналися про себе та свої реакції на фрустрацію?

Визначення сфер для подальшого зростання та розвитку:

Незважаючи на досягнуті результати, розвиток є безперервним процесом. Важливо усвідомлювати сфери, в яких ви хотіли б продовжувати зростати та вдосконалюватися у галузі управління агресією та досягнення цілей.

Вправа «Моя карта подальшого розвитку»:

1. **Оцініть свій поточний стан:** Використовуючи шкалу від 1 до 10, оцініть свій поточний рівень володіння навичками управління агресією та свій прогрес у досягненні визначених цілей.
2. **Визначте сфери для покращення:** Подумайте, в яких аспектах управління агресією ви хотіли б стати ще більш ефективним (наприклад, краще розпізнавання ранніх ознак, швидше застосування технік саморегуляції, більш асертивне спілкування). Також визначте, які навички вам потрібно розвинути для успішнішого досягнення своїх цілей (наприклад, тайм-менеджмент, навички спілкування, лідерські якості).
3. **Сформулюйте цілі для подальшого розвитку:** Визначте 1-2 конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі (SMART) цілі для свого подальшого розвитку в кожній визначеній сфері.
4. **Складіть план дій:** Для кожної цілі визначте конкретні кроки, які ви будете вживати для її досягнення. Вкажіть терміни виконання та необхідні ресурси.

Надання рекомендацій щодо самостійної роботи та підтримки досягнутих змін:

Для підтримки досягнутих змін та подальшого розвитку важливо мати чітке розуміння того, як ви можете продовжувати працювати над собою самостійно та які ресурси можуть вам у цьому допомогти.

Рекомендації:

- **Регулярно використовуйте отримані інструменти та техніки:** Не припиняйте практикувати техніки саморегуляції, когнітивні стратегії та навички емоційного інтелекту у своєму повсякденному житті.
- **Ведіть щоденник самоспостереження:** Продовжуйте відстежувати свої емоції, думки та реакції, щоб краще розуміти свої патерни та вчасно реагувати на потенційні тригери.
- **Переглядайте свій індивідуальний план дій:** Регулярно переглядайте свій план управління агресією та досягнення цілей, оцінюйте свій прогрес та вносьте необхідні корективи.
- **Залишайтеся в контакті з ресурсами підтримки:** Не соромтеся звертатися за підтримкою до своєї мережі підтримки, груп підтримки або терапевта, якщо виникає така потреба.
- **Продовжуйте навчання та розвиток:** Читайте книги, статті, відвідуйте семінари та тренінги, які можуть допомогти вам поглибити свої знання та навички у сфері управління емоціями та досягнення цілей.
- **Будьте терплячими до себе:** Пам'ятайте, що зміни потребують часу та зусиль. Не засмучуйтесь через можливі тимчасові відступи та продовжуйте рухатися вперед.
- **Святкуйте свої успіхи:** Відзначайте свої досягнення, навіть невеликі, щоб підтримувати свою мотивацію та віру у власні сили.

Завершення програми та зворотний зв'язок:

На цьому етапі ми офіційно завершуємо нашу програму. Це час для того, щоб подякувати один одному за спільну роботу, підтримку та відкритість. Також ми збираємо зворотний зв'язок від вас щодо програми, щоб зробити її ще кращою в майбутньому.

Формат завершення:

- **Заключна зустріч:** Проведення підсумкової зустрічі, на якій учасники діляться своїми враженнями від програми, висловлюють подяку та отримують сертифікати (за наявності).
- **Зворотний зв'язок:** Заповнення анкет зворотного зв’язку, в яких учасники оцінюють різні аспекти програми, діляться своїми пропозиціями та коментарями. А також заповнення повторних тестів для вимірювання поточного стану та порівняння стану до програми та після

Ми віримо, що знання та навички, які ви отримали протягом цієї програми, стануть міцним фундаментом для вашого подальшого особистісного зростання та допоможуть вам ефективно керувати своїми емоціями, досягати своїх цілей та будувати більш гармонійне та задовільне життя. Бажаємо вам успіхів на цьому шляху!

Оцінка ефективності програми:

- Порівняння результатів психологічних опитувальників на початку та в кінці програми.
- Аналіз щоденників самоспостереження.
- Зворотний зв'язок від учасників (анкети, усні відгуки).
- Спостереження за змінами в поведінці учасників.

Місце для відповідей та роздумів

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Продовження Додатку Ж

БОНУСИ

ТЕХНІКА ТІЛЕСНОГО ПРОЖИВАННЯ ЗЛОСТІ

Мета цієї практики полягає у тілесному проживанні, повному прийнятті та безпечному вивільненні інтенсивних емоцій злості, гніву та агресії.

І зараз зроби глибокий вдих і повільний глибокий видих. Відчуй, де зараз злість знаходиться в твоєму тілі. Відчуй як це відчувається в тілі, коли ти злишся. І з'єднайся повністю з цими відчуттями в тілі. Можливо це жар чи тяжкість. Відчуй як злість наповнює все твоє тіло. Відчуй як жар і агресія розповсюджується по всім твоїм венам і накриває тебе хвилею. Відчуй як все тіло наповнене цим жаром. Дозволь собі наповнитись цим відчуттям. Дозволь йому розповсюдитись по всьому тілу і закутати тебе повністю.

Відчуй як посилюються тілесні відчуття. Як від тебе відходять вібрації і все більше жару… відчуй як лють наповнює кожну клітинку і тече по венам…дозволь цьому відчуттю розповсюдитись. Розповсюджуй… Дозволяй… Переповнюй… Твоє тіло затоплене… Ти і є агресія…

По всьому тілу жар, бурління… Від кінчиків пальців ніг і до маківки голови. Розширюй це відчуття. Відчуй як тіло хоче розширитись. Як ця злість не вміщається в тебе. Випускай… Випукай цю злість в тіло. І зараз ти відчуваєш переповненість. Відчувай як злість і агресія виливається з тебе наче з вулкана. Зверху і знизу.

І в якийсь момент ти стаєш надто переповнений. Відчуй цю напругу, коли ти повністю переповнений і дозволь цьому відчуттю прожитись через тіло. Відчуй як злість виходить із твоїх пор. Випаровується з твого відчуття. І коли тіло переповнене до критичної точки. Відкрий клапан і дозволь їй виливатись назовні. Як виверження вулкана.

Відчуй як вся злість виходть з тебе і витікає в землю. Ти пропустив це відчуття повністю через себе і своє тіло і тепер готовий його відпустити. Відчуй як воно стікає через ступні в землю і як ти віддаєш це відчуття землі… як вона забирає його в тебе. Вона направить це відчуття на родючість, і наче з переповненого глека з тебе витікають прожиті почуття.

Відчуй як в тілі стає легше і останні каплі стікають вниз. Як приходить легкість і невагомість. Впевненість і заземленість. Спокій і рішучість діяти і змінювати ситуацію з холодною головою.

Зроби глибокий вдих і з повільним видихом дозволь собі продовжити свій день.

Ти прожив цю емоцію. Ти її відпустив. Ти готовий іти далі.

ГІПНОПРАКТИКА «НА РОЗДІЛЕННЯ З СІМЕЙНИМИ СЦЕНАРІЯМИ І ПАТЕРНАМИ У ПРОЖИВАННІ АГРЕСІЇ»

Розташуйся комфортно. Зроби кілька налаштовувальних вдихів та видохів. Дозволь собі відключитись від раціоналізмів та суджень і налаштуватись на глибоку роботу з собою. Дозволь собі відпустити все і повністю зануритись в себе і свою підсвідомість. І зараз ти можеш почати робити глибокий вдих і видих. Зверни увагу на те, що чим довший видих тим більше розслабляється тіло тим більше воно стає м'якшим і розслабленішим. І кожен твій

видих і вдих занурює тебе все глибше в простір твого підсвідомого і зараз Ти можеш усвідомити, що твій фокус знаходиться на диханні, але в повсякденному житті це відбувається само по собі без твого втручання. В даний момент ти здатен задавати ритм і глибину, але точно так само в повсякденному житті ми можемо використовувати ритми, які не контролюємо, але ми набули їх колись давно, в дитинстві. Колись ти перейняв їх від дорослих, від батьків, бабусь і дідусів і продовжуєш використовувати ті ритми, які більше не приносять тобі користі. І зараз ти знаходишся в просторі свого підсвідомого, щоб розділитись з цими ритмами, які більше тобі не служать, які більше не потрібні і які пора змінити, заради свого щастя, блага і здоров'я. Ти вже знаєш, що ти перейняв у своїх рідних саме такі ритми, погляди, розуміння у питаннях злості і агресії. І я пропоную тобі запросити цих людей, які передали тобі ці знання і бачення сюди в простір твого підсвідомого і розмістити їх перед твоїм взором. Тут і зараз перед тобою знаходяться люди, чиї ритми і віруваня у питаннях злості і агресії ти придбав.

І тепер подивись на першу людину… хто це? Вдивись у погляд, вираз обличчя… Це важлива людина, яка вплинула на тебе в дитинстві і на твої стосунки з агресією тут і зараз. І коли будеш готовий ти можеш усвідомити яке саме бачення і відношення із гнівом ти придбав від цієї людини. Можливо - це страх бути засудженим, можливо це страх відторгнення.

Проговори про себе те, що ти придбав від цієї людини.

І зараз знову зроби глибокий вдих і після видиху ти можеш побачити за спиною цієї людини ПРИЧИНИ через які вона чи він так чинили. Можливо, ти бачиш сцени із життя, які склалися в цю біль, яку передала ця людина.

Можливо ти бачиш батьків цієї людини і батьків батьків, які передали йому те, що зараз є у тебе. І саме через цю причину - ця людина передала тобі тільки те, що в неї було і він не міг або не могла передати тобі нічого іншого. Життя цієї людини склалося так, що вона не змогла усвідомити, що її бачення агресії і злості їй шкодить. І зараз - це все перед тобою. Всі причини і наслідки, корені того, що ти зараз боїшся і що переживаєш з приводу того, що стосується агресії.

Тепер подивись на другу людину. На другу важливу дорослу людину. Хто це? Так само роздивись риси його (її) обличчя, погляд, міміку… і віднови в пам'яті те, який він чи вона передали тобі сценарій. Які установки і бачення злості чи агресії заклала в тобі ця людина. Як вона вплинула на те, як ти проявляєш свої здібності, потреби і кордони.

І зараз за її спиною він дозволяє тобі побачити корені своїх вірувань і причини, через які ця людина не змогла дати тобі нічого іншого окрім того, що вже дав.

Можливо, ти зараз бачиш картинки, спогади цієї людини. Можливо просто розумієш, чому ця людина мала те, що мала.

І зараз дивлячись на обох важливих людей, які вплинули на твої стосунки з агресією, на те як ти реагуєш, на все, що викликає в тобі злість. Побач біль цих людей, побач біль, яка стоїть і яка тягнеться через багато поколінь і була передана цим людям і була передана тобі через них. І дивлячись на цих людей зараз. Дозволь їм мати свій шлях. Мати свій шлях, свій

досвід. Дозволь їм мати свої уроки і своє бачення світу. І в той же час дозволь собі мати інший шлях. Інший сценарій. Дозволь собі мати інше бачення і те, як би ти хотів хотіла проживати свою злість, виражати свої потреби і кордони.

І тепер як будеш готовий проговори:

«Я відпускаю ваші ритми і сценарії, я дякую вам за досвід і відділяюсь від того, що не є мною. Я дозволяю вам мати свій шлях. І дозволяю собі мати свій шлях. Зараз мої потреби важливі. І я дозволяю собі їх проявляти. Зараз я важливий і значимий і тому маю право на те, щоб проживати свої емоції і визначати кордони. Зараз я дозволяю собі відкриватись іншим в своїх почуттях без страху і переживань, і вірю, що мої слова здатні змінювати ситуацію. І зараз я даю собі право бути коханим навіть тоді, коли мене щось злить і задіває. Я залишаю собі те, що служить мені і залишаю вам те, що заважає мені бути щасливішим».

І тепер коли ти проговорив ці важливі слова - побудь зі своїми відчуттями, прислухайся до своїх відчуттів і до свого дихання. І зараз ти можеш помітити те, як розчиняються образи цих негативних сценаріїв і того впливу, який був на тебе і твоє відношення з агресією.

І на зміну цим сценаріям приходить сила, приходить довіра до себе та інших. Приходить відкритість. Ти справишся.

Збережи всі ці почуття всередині себе і коли будеш готовий, не поспішаючи повертайся назад в своє оновлене тіло, в своє оновлене життя. І відкривай очі.

ПРАКТИКА «ЗУСТРІЧ З ПОДАВЛЕНОЮ АГРЕСІЄЮ»

Зараз ми будемо використувати техніки і елементи з емоційно образної терапії і зараз ти можеш бачити образи і картинки. Не протився цьому. Дозволь собі спілкуватись з твоєю підсвідомістю мовою образів і метафор. Підсвідомість не говорить мовою фактів і логіки. Але саме там приховуються всі першопричинні стани, які тобі більше не потрібні і які ти готовий відпустити.

Займи зручне положення лежачи чи сидячи, так щоб спина не напружувалась. Закрий очі і зроби повільний і глибокий вдих і такий самий повільний видих. І починаючи з цього моменту ти відключаєшся від свого свідомого і підключаєшся до свого підсвідомого. Всі картинки і образи, які ви будете бачити, - це те як підсвідомість спілкується з тобою і відповідає на твої питання. І зараз продовжуючи глибоко дихати - з видохом просканує своє тіло і знайди те місце, де живе твоя подавлена агресія. Твоя подавлена сила і захист. Не поспішай. Налагодь контакт з цим місцем всередині тебе. Ти можеш відчути як твоє дихання проходить через це місце. Можливо ти відчуваєш тяжкість чи жар, а можливо цілий букет відчуттів і не можеш описати його словами. Чітко відміть це місце, де живе твоя подавлена агресія і побуть трішки в цьому контакті, і коли ти будеш готовий.

Зроби глибокий вдих і з видохом ти пірнаєш в те місце в своєму тілі і в те, що знаходиться в тебе там всредині. І потрапляєш в темний коридор, в кінці якого ти бачиш зачинені двері. Зверни увагу на те, що ти зараз відчуваєш, коли знаходишся в цьому коридорі. І зараз ти можеш почати крокувати у напрямку до дверей і чим ближче ти підходиш до них, тим більше

усвідомлюєш, що за ними знаходиться щось дійсно дуже важливе. І вже скоро ти опиняєшся біля дверей і з видохом відчиняй їх.

І зараз перед собою ти бачиш кімнату всередині якої знаходиться твоя подавлена агресія. В якому образі вона тобі представилась? Як вона виглядає? Це може бути предмет, чи жива істота чи згусток чогось. Подивись уважно, якого воно кольору, розміру, які запахи і температуру ти зараз відчуваєш. Які воно видає звуки чи взаглі мовчить. Дозволь собі лоб в лоб зустрітись з тим, що так давно ховалось там всередині тебе. І зараз я попрошу звернути тебе увагу на те, які почуття викликає в тебе все побачене, постарайся чітко назвати ці емоції, можливо це злість чи відраза, а можливо, жалість чи щось інше… Чого тобі хочеться зараз від цієї фігури? Приймай будь які відповіді, які виникають в тебе в голові. І якби твої почуття були б словами, Як би вони звучали б зараз? Проговори вголос дивлячись на подавлену агресію поруч з тобою. Вголос скажи про те, що ти зараз відчуваєш і що тобі хочеться від цієї фігури.

Зверни увагу на те чи змінилось щось. Чи є якась реакція зі сторони образу твоєї агресії. Зафіксуй цю відповідь в голові.

І тепер ти готовий зробити наступний крок.

Зроби вдих і з видихом перемістись всередину цього образу твоєї подавленої агресії, виходячи зі свого тіла. І очима своєї подавленої агресії подивись на себе. На свою людську фігуру, яка тепер стоїть перед тобою. Будучи всередині цього образу, що ти відчуваєш, дивлячись на своє людське тіло? Чого тобі зараз більше всього хочеться? І якби твої почуття були б словами - як би ти їх виразив - людині перед тобою? Налаштуйся і проговори зараз ці слова вголос…

Що ти відчуваєш, коли ти це говориш, що змінюється в людині перед тобою?

І тепер, я попрошу тебе відчути і подумати, яке послання тобі зараз важливо передати від образу подавленої агресії цій людині в тілі якої ти так довго живеш. Проговори це послання вголос…

Побудь трішки з цими відчуттями…

І не поспішаючи з видихом вийди із образу подавленої агресії і знову повернись в образ свого людського тіла. І вже своїми очима знову дивлячись на образ подавленої агресії зверни увагу на те чи змінились якось твої відчуття по відношенню до цього образу?

Ти зараз дивишся на згусток енергії і емоції, який колись відчайдушно намагався тебе захистити і вберегти. Це згусток твоєї болі, яку ти не дав собі прожити до кінця. Це згусток болі, яку ніхто і ніколи так і не побачив. Але яка залишилась жити всередині і хоче свободи. Це згусток всіх твоїх непочутих потреб і щирих дитячих бажань, які колись наткнулись на стіну несправедливості. Твій життєвий шлях складався так, щоб ти опинився в нинішній життєвій точці, пройшов потрібні уроки і навчився жити навіть у часи, коли було мало захисту, розуміння і любові…

І так склався твій життєвий шлях, що ти відправив в цю кімнатку все те, що ти не дозволяв собі відчувати з різних причин.

Але зараз це те, як воно є. І зараз ти тут, бо ти готовий звільнитись від цієї тяжкості і

болю. Готовий відпустити це і почати наступну главу… більш світлу і щасливу… тому дивлячись на образ, в якому постала вся твоя внутрішня подавлена агресія проговори:

«Пробач мені. Мені дуже шкода. Я люблю тебе. Я вдячна тобі. Я відпускаю тебе на волю і дозволяю тобі з цих пір допомагати мені, а не тягнути до низу».

І зараз дозвольте всьому, що було замкнуто в цій кімнаті вийти назовні, відчуйте як по вашому тілу хвилями розходяться ці подавлені емоції і виходять за межі тіла і розчиняються в оточуючому світі. Дозвольте цим емоціям виходити через сльози, через крик, через кашель, через рухи. Дайте собі це випустити і оплакати ту біль, яку колись приходилось накопичувати. Зараз ти знаходишся в безпечному просторі. Зараз ти вже інша людина і здатна сама прийняти себе в своїй болі. Дати собі безпечний простір для вираження і самостійно дати собі цю любов і захист. Тому звільняй. Своє тіло, душу і свідомість від всього того, що зараз виходить із цієї кімнати. Дозволяй собі будь які рухи і будь яку гучність.

Випускай… Випускай… випускай… і в якийсь момент ти можеш відчути як хвиля розсіюється, як тіло стає легшим. Як починає розчинятися пітьма. І як твоя агресія вибудовується в надійну, допомагаючу силу і тіло починає поступово наповнюватись теплом і світлом.

Будь собою зараз. Дай собі прожити все що відбувається…І тільки коли відчуєш, що пора - відкривай очі…

ПРАКТИКА НА ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ

Я попрошу вас зручно влаштуватись, порухатись, щоб зайняти найбільш зручну позицію. Руки і ноги не схрещуємо. Ноги бажано, щоб стояли на рівній поверхні підлоги, а руки долонями вниз, на бедрах або інакше, як вам буде зручно. В процесі практики ви можете змінити ваше положення тіла, так як вам буде зручно. Закрити очі і направити всю свою увагу на своє дихання. Відчуйте як повітря наповнює ваші легені на вдиху і на видиху виходить із легень комфортно зігрітим. Ви можете закрити очі прямо зараз або трішки пізніше, коли вам буде комфортно. Якщо очі закриті і ви вже можете відчувати, як легені наповнюються повітрям і виходять і поступово розслабляється ваш організм.

І якщо в процесі практики ви захочете змінити положення вашого тіла ви легко можете зробити це. А поки приємна хвиля розслаблення, починаючи від маківки голови запускається у вашому організмі направляючись до ваших стоп, розслабояючи все на своєму шляху. М’яз за м’язом, клітинка за клітинкою. Поступово розслабляється шкіра вашої голови, розслабляються м’язи вашого обличчя, лоб, шкіра лоба наче розправляється, очі наливаються приємним теплом зсередини. Повіки стають тяжкими, розслабляються щоки та щелепи, язик, підборіддя. І Якщо в процесі виконання цієї практики якісь звуки із оточуючого світу виявляться десь поруч чи далеко, вони не потурбують вас, а лише допоможуть вам розслабитись, вони будуть вплітатись в загальну картину розслаблення, говорячи про те, що у зовнішньому світі продовжує йти життя, поки там у вашому внутрішньому світі спокійно і легко. І є необхідний час, щоб розслабитись і переключитись.

Розслаблення спускається нижче. Розслабляючи вашу шию і плечі. Вся ваша увага на моєму голосі. Приємним тяжкуватим теплом розслаблення наповнюються ваші руки. Від плеча до кисті рук ви можете відчути легке поколювання і тепло в долонях, а якщо в процесі практики щось із зовні потривожить вас, і вам доведеться на деякий час відкрити очі і відірватись від сеансу ви можете легко зробити це.

Це нормально. Потім коли ви закриєте очі знову, ви зануритесь в ще більш глибокий стан розслаблення і цей стан розслаблення стає глибшим. Розслабляється ваша грудна клітина. Ваш живіт і органи малого тазу, бедра, коліна, гомілки, і ваши стопи. І зараз ще раз пройдіться своїм внутрішнім поглядом по внутрішньому світу вашого тіла. Перевірте чи все розслаблено. І чи скрізь в тілі спокійно , приємно і добре. І якщо десь залишився дискомфорт чи напруження, дозвольте собі на видиху відпустити це напруження. З часом під час практики ви перестанете відчувати контури вашого тіла. А поки всі думки відлітають далеко далеко, в місце де вони вас не потурбують, в архів вашої пам’яті, звідки ви зможете дістати їх коли вони вам будуть потрібні. Добре.

А зараз я попрошу вас у вашому внутрішньому світі опинитись в місці, де вам добре. Можливо це природа, можливо ви колись були в цьому місці, а можливо, це місце існує лише у ваших фантазіях. Я не знаю як це буде саме у вас, саме зараз. Просто дозвольте собі там опинитись. Що це за місце. Там безпено, спікійно і добре. Якщо це природа, подивіться на ліво і направо, що ви там бачите. Подивіться вгору, Яке небо над вами, чисте чи з хмаринками. Хмаринки, вони як і життєві ситуації бувають різні. Різної форми, кольору, наповнення, розміру. Якісь нам можуть подобатись, а якісь ні. Але кожному судилось пливти і ховатись за горизонт. Але лише нам вибирати, в які включатись і проживати емоційно, а які будуть пропливати далеко, далеко і зникати за горизонтом.

Я попрошу вас в внутрішньому світі в тому місці де ви знаходитесь, прогулятись і відчути ногами підлогу. Можливо в тому місці є якийсь запах, можливо, звуки у вашому внутрішньому світі прислухайтесь. Це щось спокійне і приємне. Добре.

І зараз я попрошу вас подумати про те, що коли ви заходили в цю практику у вас була якась ціль і, неважливо, про що ви думаєте зараз. Кожен з вас думав колись в житті про дошку пошани. Це така дошка, яка існує майже в кожній організації чи в навчальному закладі. Така дошка, де розміщують фото людей, які чогось досягли, якими пишаються за їх заслуги.

І зараз я попрошу вас у вашому внутрішньому світі уявити дошку пошани якусь, яку ви можливо колись бачили, а можливо, якусь свою, яка існує лише у вашій фантазії. І першим фото на цій дошці пошани буде ваше фото. І вам тут від народження 3 рочки. І я не знаю як ви там виглядаєте. Можливо, таке фото ви вже бачили, можливо воно є у ваших батьків чи у вас. Можливо такого фото і немає, але ви точно знаєте, що ви собі за щось вдячні в цей період від 0 до 3 років. І якщо з самого початку не вдається подумати, за що ви можете собі бути вдячними. То я розповім, що це може бути. В кожному віці у нас є заслуги які дозволяють нам бути сьогодні тими хто ми є, колись ми навчились посміхатись нашим близьким, і ще в тому віці, коли зовсім не пам’ятали себе ми посміхались, піднімали настрій і

дарували щастя. Колись коли ми ще не вміли говорити ми мімікою навчились показувати своїм близьким, що ми хочемо і вони давали це нам безпомилково. І якщо сьогодні нам здається це не важливим, всі наші вміння базуються на цьому. На цих перших фундаментальних речах. За що ви вдячні собі у віці від 0 до 3 років. Нехай це фото з'явиться на дошці пошани. Це ви і під нею напис за що ви там собі вдячні.

Наступне фото слідом поруч на цій дошці пошани з'явиться і там вам від 3 до 10 років. І я не знаю в якому віці, але там точно було багато досягнень, там ви напевне навчились писати. Колись ви невпененою рукою виводили прописи, потім ви навчились швидко і можливо навіть гарно писати. Всі ваші вміння і всі ваші цілі і те, що ви сьогодні не вмієте, воно точно так само як всі ці базові вміння стануть для вас легкими і простими. Адже ви колись навчились писати, читати і говорити. І багато багато чого. За що ви вдячні собі від 3 до 10 років. Подумайте про це. І ось воно з'являється ваше фото. Який чи яка ви там. Під нею напис за що ви там собі вдячні.

Наступне фото з'являється від 10 до 15 років. За що ви там собі вдячні. Наше життя складається з різних вчинків і дій, якісь з них здавались іншим, близьким, родичам, дорослим не значимим, не оціненим, але це не важливо. Тут на дошці пошани лише ті заслуги, які важливі для вас. Бо ви знаєте, що навіть якщо щось, що ви робили колись іншим здавалось не дуже хорошим - це дозволило вам усвідомити дещо дуже важливе, навчитись дечому важливому. І це було важливо для вас.

У віці від 10 до 15 років ваша фотографія і за що ви там собі вдячні за які дії, за який досвід. Лише ви і тільки ваша думка зараз важлива. Добре.

Наступне фото від 15 до 20 років за що ви там собі вдячні. З'являється ваше фото і спогади про якісь ситуації, що ви там змогли і що ви там зробили. Лише ви знаєте що було важливим для вас в цей період. Добре.

Наступне фото від 20 до 30 років. Напевне в цьому проміжку у вас було багато різних досягнень, те що вплинуло на вас сьогоднішню, те що дозволяє вам бути таким чи такою якою ви є. Продовжуйте розвиватись. Що такого важливого ви зробили для себе від 20 до 30 років. З'являється ваше фото і під нею напис за що. Добре

І з'являється наступне фото від 30 до теперішнього часу. За що ви тут собі вдячні, з'являються 1 чи кілька добре.

І зараз подивіться на всі ці фото від 0 до сьогодні. Просто подивіться на всі ці фото і подумайте про те, що через всі ці досягнення через всі ці фото, де ви на дошці пошани, ниткою пронизані ваші якості, ваші успіхи, ваші ресурси. Адже ви зробили все це. Скажіть собі за це ДЯКУЮ.

Які ваші якості і ресурси дозволили вам досягти всього цього. Які ваші якості і ресурси ниткою пронизують всі ці картинки і досягнення. Це ви і ваші ресурси і ви молодець.

І зараз подивіться на іншу сторону на лінію майбутнього. І там ваше фото, де ви через рік. За які досягнення ви хотіли б бути тут на дошці пошани через 1 рік. І ось ви з'являєтесь. Це ви через 1 рік. За що ви хотіли б там з'явитись. Ось ви на фото. Який чи яка ви там. Прочитайте за що ви там з'явились. Можливо сьогодні, це всього ваша мета чи ваше

бажання. А вже через рік ви з’явитесь тут на дошці пошани за це досягнення. І ви подякуєте собі за те, що ви знову це змогли.

А тепер поверніться наче в позицію сьогодення, заберіть всі ті якості і ресурси, які знадобляться вам для досягнення вашої мети і поступово в комфортному для вас темпі, забравши всі ті якості і ресурси, що вам необхідні поступово починайте повертатись в сьогодні і зараз.

Поступово починайте відчувати своє тіло, звуки в кімнаті. Поступово все ваше тіло наповнюється бадьорістю. Можете порухати руками, ногами, кистями рук. І поступово у вашому темпі, коли завершите всі процеси, зробіть глибокий вдих і видих і відкривайте очі в бадьорому настрої. Стопи відчувають опору, спина відчуває спинку стула чи крісла.

ЦЕ новий досвід, який легко і екологічно влаштується у вашу підсвідомість і ви почнете діяти вже виходячи з цього досвіду.

Місце для відповідей та роздумів

_____

_____

_____

_____

_____

Рекомендації для досягнення максимального терапевтичного ефекту:

- Використовуйте цю практику, коли активно відчуваєте сильні емоції злості, гніву чи агресії в тілі. Не рекомендується прослуховувати «про всяк випадок» або коли емоційний стан нейтральний.
- Забезпечте собі безпечне та усамітнене місце, де вас ніхто не потривожить протягом 10-15 хвилин. Бажано, щоб ви могли сидіти або лежати комфортно, без схрещування кінцівок.
- Сфокусуйтеся виключно на тілесних відчуттях (жар, тяжкість, вібрації, бурління) там, де ви відчуваєте емоцію. Не намагайтеся аналізувати причину гніву, а лише відчувати його фізіологію.
- Ключовим моментом є дозволити емоції поширитися по тілу та наповнити вас. Уникайте осуду чи бажання негайно позбутися цього відчуття.
- Хоча практики є переважно медитативною, ви можете дозволити тілу невеликі рухи (стискання кулаків, легке напруження), якщо відчуваєте таку потребу під час фази «переповненості» (виверження вулкана).
- Не поспішайте одразу повертатися до активної діяльності. Зробіть кілька глибоких вдихів, усвідомте легкість у тілі та лише потім продовжуйте свій день із «холодною головою».

Додаток И

Методичні рекомендації та процедурний опис програми психокорекції

Блок 1: Діагностика та знайомство з агресією. Етап присвячений створенню безпечного середовища та формуванню базового розуміння природи агресії – її розмежуванню на конструктивну та деструктивну форми. Ключовою метою є початок когнітивної реструктуризації негативних установок, що живлять агресію.

Блок 2: Розуміння коренів фрустрації. Цей блок фокусується на глибинному аналізі джерел фрустрації (як зовнішніх, так і внутрішніх) та її зв'язку з іншими емоціями (страх, сором, сум). Важливим елементом є дослідження впливу минулого досвіду (травматизації, стилів виховання) для контекстуалізації агресії як набутого захисного патерну, а не вродженої вади.

Блок 3: Оволодіння емоціями та імпульсами. Центральний етап програми, що включає опанування навичок саморегуляції: від технік усвідомленого дихання та майндфулнес до когнітивних стратегій (оскарження ірраціональних думок). Тут також розвивається емоційний інтелект та асертивне спілкування як інструмент вираження потреб без агресії.

Блок 4: Трансформація агресії в цілеспрямованість. Етап сублімації, де агресія переосмислюється як потенційна енергія. Учасники навчаються SMART-цілепокладанню, спрямовуючи енергію агресії та наполегливості на досягнення цілей і конструктивне подолання фрустрації як неминучих перешкод на шляху.

Блок 5: Підтримка та закріплення результатів. Фінальний етап, що передбачає розробку індивідуальних планів дій для управління агресією, визначення ресурсів підтримки та планування подальшого самостійного розвитку, що забезпечує стійкість досягнутих змін та запобігання рецидивам.

Апробація розробленої програми здійснювалася автором дослідження самостійно у дистанційному форматі з використанням платформ відеозв'язку (Zoom/Google Meet), що дозволило забезпечити доступність участі для респондентів незалежно від їх територіального розташування та дотриматися вимог безпеки.

Процедура залучення учасників до програми базувалася на двох критеріях:

1. Діагностичний критерій – до участі запрошувалися особи, які за результатами констатувального експерименту виявили середній або високий рівень фрустрації та дезадаптивні патерни агресивної поведінки.

2. Мотиваційний критерій – обов'язковою умовою була добровільна згода та виражена готовність респондента до системної роботи над собою.

Із загальної вибірки (n=158) бажання взяти участь у формувальному експерименті виявили 98 осіб. З метою забезпечення ефективності групової динаміки та можливості індивідуального зворотного зв'язку, учасники були розподілені на малі терапевтичні групи чисельністю 12–14 осіб. Робота кожної групи тривала протягом 14–16 тижнів.

Тренінгові зустрічі проводилися з періодичністю двічі на тиждень у вечірній час. Тривалість кожного заняття варіювалася від 2 до 3 годин, що було обумовлено тематичною

складністю та необхідністю відпрацювання практичних навичок. Основною метою занять визначено формування та інкорпорацію навичок ефективного реагування, які розвивалися безпосередньо у процесі активного соціально-психологічного навчання.

Заняття мали комплексний характер, поєднуючи психоедукаційні та практично-орієнтовані елементи.

Психоедукаційний блок був спрямований на усвідомлення учасниками природи агресії, механізмів фрустрації та їх зв'язку з особистісними цінностями (згідно з теоретичними моделями).

Практичний блок фокусувався на відпрацюванні конкретних поведінкових та когнітивних навичок. Учасники навчалися виконувати спеціалізовані завдання, що включали заповнення аналітичних таблицьта надання розгорнутих відповідей на тематичні запитання. Ключовим елементом була робота з індивідуальними кейсами, що дозволяло застосовувати набуті знання для аналізу та корекції власних реакцій та міжособистісних ситуацій.

Блок 1: Вступ та знайомство з агресією (Тиждень 1-2)

На початковому етапі корекційної програми, сфокусованому на діагностиці та саморефлексії, ключова увага приділяється інтеграції учасників у навчальний простір. Перша тема, «Вступ та знайомство», має на меті створити міцний фундамент для подальшої ефективної роботи. Учасники ознайомлюються з метою, структурою та правилами програми, що забезпечує прозорість процесу та формує чітке розуміння очікувань. Важливим завданням цього етапу є створення безпечного та підтримуючого середовища, де кожен учасник почуватиметься комфортно, висловлюючи свої думки та почуття без страху осуду.

У рамках завершення початкового модуля, критично важливо забезпечити когнітивну ясність щодо принципів інтервенції. Учасникам надається можливість верифікувати розуміння мети, змісту, етапності та очікуваних механізмів психологічного впливу. З цією метою застосовується контрольне запитання: «Чи є на даному етапі якісь запитання щодо мети, структури або принципів роботи програми?» Цей етап прямої комунікації слугує для усунення когнітивних бар'єрів та зниження невизначеності, що може виступати додатковим фрустратором.

На основі отриманої теоретичної інформації та проведеної саморефлексії, наступним кроком є формування індивідуальної корекційної мети, що є формою мотиваційного контракту. Це завдання спрямоване на підвищення внутрішньої мотивації та самодетермінації [114] через свідоме прийняття відповідальності за процес змін. Учасникам пропонується операціоналізувати бажаний результат: «Напишіть нижче, якого конкретного результату або змін у своєму стані чи поведінці ви найбільше сподіваєтеся досягти завдяки участі в цій програмі?» Формулювання конкретної, вимірюваної, досяжної, релевантної та обмеженої в часі мети перетворює загальне прагнення на цільовий поведінковий або афективний конструкт, що слугуватиме критерієм ефективності програми та референтною точкою для оцінки прогресу.

Тема 2 Розуміння природи агресії сфокусована на глибинному когнітивному та афективному аналізі агресивної поведінки, використовуючи принципи КПТ та теорії емоцій.

Мета полягає у деконструкції агресії як виключно негативного феномену, переведенні її у категорію сигнальної функції та формуванні навичок емоційної диференціації.

Секція І. Емоції та афективна диференціація присвячена ознайомленню з поняттями щодо емоційного інтелекту. Проводиться диференціація емоційних станів на базові емоції – універсальні афективні реакції (радість, сум, гнів, страх, відраза, здивування) з високою еволюційною значимістю [123], та складні емоції – комбінаторні афективні патерни, що відображають інтегративний психічний процес. Обговорюються життєво важливі функції емоцій: адаптаційна (наприклад, страх ініціює уникнення), мотиваційна (спонукання до дій), комунікативна (невербальний засіб передачі інформації) та пізнавальна (сприяння інтроспекції та усвідомленню потреб). Учасникам пропонується рефлексивне завдання для емпіричного доповнення теоретичних функцій емоцій. Для підвищення емоційного інтелекту індивідам пропонуються практичні інструменти емоційної диференціації: звернення уваги на тілесні відчуття, когнітивний аналіз автоматичних думок, спостереження за мімікою та жестами, а також використання «Колеса емоцій» для розширення емоційного словника. Наводиться зв'язок між емоціями та незадоволеними/задоволеними потребами. Спеціальне завдання ставить на меті функціональний аналіз злості: «Подумайте та напишіть, які функції або які потреби виконує емоція злість у вашому житті та в житті інших?» Домашнє завдання передбачає пролонговане щоденне самоспостереження за емоціями.

ІІ. Концептуалізація агресії та фрустрації. Наступна секція цієї теми присвячена переходу від емоції «злість» до поведінкового прояву «агресія» та її зв'язку з фрустрацією. Агресія концептуалізується як природна реакція організму на загрозу або фрустрацію [120], що може мати як деструктивні, так і конструктивні аспекти. Представлено форми агресії (фізична, вербальна, пасивна, аутоагресія). Обговорюються основні етіологічні фактори (стрес, фрустрація, незадоволені базові потреби). Функції агресії розглядаються з позиції її інструментальної цінності: самозахист, встановлення меж, вираження емоцій та досягнення цілей. Проводиться критичне розмежування деструктивної агресії (поведінка, що завдає шкоди) та конструктивної агресії – здатності впевнено та шанобливо відстоювати власні права без порушення прав інших, яка є адаптивною заміною деструктивної агресії. Акцентується на взаємозв'язку фрустрація – агресія, підкреслюючи, що агресія є лише одним з можливих способів реагування, на противагу здоровим способам вираження гніву (вербалізація, фізична активність, релаксація).

ІІІ. Когнітивна реструктуризація підтримуючих установок. Ця секція реалізує ключові принципи КПТ [94], спрямовані на виявлення та зміну дисфункціональних автоматичних думок (ДАД).

Вправа «Мої підтримуючі переконання агресії», має на меті усвідомлення особистих переконань (інтроекцій), які несвідомо раціоналізують та підтримують агресивні реакції у відповідь на фрустрацію. Процедура виконання включає ситуаційний аналіз недавніх фрустраційних подій, з фокусом на ідентифікації автоматичних думок, що передували агресії, глибинних правил/переконань та усвідомлених «перевагах» агресивної реакції (наприклад, тимчасове відчуття контролю або зняття напруги). Комплексне виконання цієї

вправи забезпечує емпіричний збір когнітивної інформації, яка лежить в основі дезадаптивного агресивного патерну.

Вправа «Перезаписування негативних установок», має на меті трансформацію виявлених дисфункціональних переконань у нові, адаптивні та реалістичні когнітивні конструкції. Процедура реалізується через використання аналітичної таблиці для детальної деконструкції обраної негативної установки, що включає ідентифікацію «Автора» установки для свідомого дистанціювання від інтроекта. Ключовим етапом є зважування переваг та недоліків (об'єктивний аналіз короткострокових вигод проти довгострокових втрат), що супроводжується візуалізацією альтернативного життя без обмежуючого переконання та формулюванням позитивної установки (наприклад: «Впевненість та асертивність ефективніші за агресію»). У якості практикуму рекомендовано свідоме та багаторазове повторення нової установки як самоінструкції для її інтерналізації та заміщення дисфункціональних автоматичних думок (ДАД), що є ключовим елементом когнітивної модифікації поведінки.

Таблиця И.1

Вправа «Перезаписування негативної установки»

НЕГАТИВНА установка/ переконання/ інтроєкція	«Автор» установки	Переваги від установки	Недоліки від установки	Яким було б моє життя без цієї уста-новки	Позитивна установка

Блок 2: Розуміння коренів фрустрації: Етіологічний аналіз (Тиждень 3-6) Тема 3 Ідентифікація джерел фрустрації присвячена етіологічному дослідженню чинників, які провокують афективні реакції та агресивні патерни. Розуміння цих джерел є критично важливим для когнітивно-поведінкової модифікації та ефективного управління емоційними реакціями. Аналіз фокусується на взаємодії особистісних цінностей, потреб, очікувань, зовнішніх обставин та внутрішніх переживань. Ідентифікація джерел фрустрації, аналіз особистих цінностей, потреб та очікувань безпосередньо пов'язаний з Теорією самодетермінації [181]. Для людей, які виросли в умовах дефіциту та обмежень, фрустрація цих потреб була системною. Аналіз зовнішніх та внутрішніх джерел фрустрації допомагає учасникам усвідомити, як їх життєвий досвід впливає на поточні реакції.

Діагностична вправа «Колесо Фрустрації»

Для візуалізації та багатофакторного аналізу потенційних джерел фрустрації використовується діагностичний інструмент «Колесо фрустрації» (за основу взято колесо балансу).

Процедура передбачає графічне розділення життєвого простору на ключові сектори (наприклад, робота/кар'єра, особисті стосунки, здоров'я, фінанси, самореалізація тощо). Учасникам пропонується кількісна оцінка рівня фрустрації (за шкалою від 1 до 10) у кожній

сфері за певний часовий інтервал (наприклад, останній місяць), що відображається зафарбовуванням секторів від центру до краю кола.

Аналітичний етап сфокусований на виявленні найбільш «нерівних» або «заповнених» секторів, які вказують на основні джерела фрустрації. Для цих критичних секторів проводиться деталізація за такими параметрами: конкретні ситуації/обставини/дії, реалістичність власних очікувань, незадоволені потреби та порушені цінності. Збір цих даних забезпечує конкретизацію об'єктів фрустрації.

Подальше поглиблення розуміння забезпечується диференціацією пускових чинників на зовнішні та внутрішні фактори, що корелює з концепцією локусу контролю.

Вправа «Щоденник фрустрації та агресії» вимагає точної ідентифікації зв'язків між ситуаціями, думками, емоціями та поведінкою [94].

Таблиця И.2

Вправа «Щоденник фрустрації та агресії»

Фрустраційна ситуація	Фактор зовнішній/ внутрішній	Думки	Емоції	Реакція на ситуацію	Альтернативні реакції

Протягом тижня учасникам пропонується спостерігати за своїми реакціями та фіксувати конкретні ситуації (наприклад, затримки, критика, відчуття несправедливості), людей (чиї дії або слова є тригерами) та внутрішні фактори (втома, голод, стрес, самокритика), що запускають почуття фрустрації та агресії. Розгляд зовнішніх джерел (робота, стосунки, соціальні обставини, побут) та внутрішніх джерел (невпевненість, самокритика, нереалістичні очікування, неусвідомлені потреби, неефективний копінг) допомагає учасникам розрізняти, на які фактори вони можуть вплинути, а на які - ні.

Додавання стовпчика «Альтернативні реакції» до щоденника є потужним доповненням, що розширює поведінковий репертуар учасників та зміцнює їх почуття контролю. Після фіксації звичної деструктивної реакції, учасникам пропонується рефлексія над можливими більш асертивними, спокійними або когнітивно переоціненими варіантами дій. Задаючи питання на кшталт «Якби я спробував заспокоїтися, що б я міг зробити?», учасники створюють «банк ідей» для майбутніх ситуацій та вчаться обирати більш ефективні стратегії управління гнівом та фрустрацією. Регулярне заповнення цього стовпчика перетворює аналітичний інструмент на проактивний план дій, що сприяє свідомому вибору ефективніших стратегій реагування та модифікації звичних агресивних патернів [171].

Тема 4 Емоційна динаміка фрустрації та супутні афективні стани присвячена зв'язку фрустрації з іншими емоціями, є методологічно ключовою для переходу від емпіричного управління гнівом до глибинної емоційної саморегуляції. Її значущість полягає в навчанні

учасників диференціальному розпізнаванню справжніх афективних станів, що лежать в основі агресивних реакцій, а не лише їх поверхових проявів.

Фрустрація рідко є кінцевим емоційним станом; вона діє як сигнальний індикатор блокування важливої потреби чи цілі, виступаючи у ролі «вхідного афекту» до внутрішнього конфлікту. Типові прояви фрустрації (роздратування, нетерпіння) часто функціонують як психологічний захист, маскуючи глибші, більш вразливі або складні для прийняття емоції. Зокрема, фрустрація від зовнішніх затримок може приховувати страх втрати контролю або страх невдачі. Відчуття ігнорування може трансформуватися з глибокої образи або суму (пов'язаного з відчуттям втрати зв'язку) в агресивне роздратування. Аналогічно, фрустрація через особисту невдачу може бути механізмом уникнення сорому за власну некомпетентність.

Цей механізм, де гнів і роздратування виступають як вторинний афект або «маска», є більш соціально безпечнимта енергетично розрядним способом реагування, оскільки дозволяє індивіду уникнути визнання і переживання власної вразливості, страху чи суму (як показано в дослідженнях емоційного пригнічення, наприклад, J. Gross та R. Levenson [137].

Розпізнавання та розуміння супутніх емоцій (гнів, розчарування, страх, тривога, сором) є важливим лекційним доповненням. Воно дозволяє учасникам програми виявити справжні емоційні корені фрустрації та агресії (наприклад, смутоку ситуаціях втрати, страх перед невідомим або образа від несправедливості), особливо для тих, хто виріс в умовах, де прояв вразливості був «заборонений» чи неприйнятний [137].

Введення психоедукаційного матеріалу «Вплив минулого досвіду на фрустрацію та агресію» та «Розуміння несвідомих патернів поведінки» є критично важливим для забезпечення глибинної етіологічної корекції, а не лише симптоматичного управління гнівом.

«Вплив минулого досвіду на фрустрацію та агресію» - лекційний матеріал, що розкриває ідею, згідно з якою агресія може використовуватись як несвідомий захист для приховування вразливості, страху або сорому. Перенесення емоційних реакцій з минулих стосунків на поточні, інтроекції (неусвідоме засвоєння чужих установок) та сценарії життя, що ґрунтуються на ранньому досвіді, часто призводять до повторюваних конфліктних патернів. Розуміння впливу травматизації (нейробіологічні дисфункції) та стилів виховання дозволяє учасникам контекстуалізувати агресію як захисну реакцію, а не як вроджену ваду. Згідно з цими підходами, подолання агресії вимагає усвідомлення того, що агресивні реакції є автоматичним відтворенням минулих патернів захисту. Це переводить поведінку з категорії несвідомої та автоматичної у категорію свідомо керованої, що є ключовою умовою для формування адаптивних стратегій подолання фрустрації.

Вправи «Перекодування емоційних тригерів» та «Перепиши свою біографію» є практичним застосуванням принципів когнітивної реструктуризації [94] та рефреймінгу, спрямованих на зміну ставлення до минулого досвіду та автоматичних реакцій на тригери. Їх особлива актуальність проявляється у роботі з фруструючими особистостями, які нерідко інтеріоризують ригідні та дезадаптивні патерни реагування, сформовані внаслідок повторюваного негативного досвіду.

Вправа «Перекодування емоційних тригерів» дозволяє учасникам детально проаналізувати типові фруструючі ситуації (наприклад, затримки, черги, грубе спілкування). Основною метою вправи є модифікація автоматичних дисфункціональних реакцій та формування проактивного, адаптивного реагування на фрустраційні стимули. Це досягається через когнітивне переосмислення, що дозволяє учасникам усвідомити, що емоційна реакція опосередкована їх інтерпретацією події, а не самою подією.

Учасникам пропонується розглянути низку стандартизованих ситуацій, що провокують гнів та фрустрацію (наприклад, затримка, порушення соціальних норм, критичний тиск), і проаналізувати їх за трьохступеневою схемою:

1. Ідентифікація поточних емоцій, тригерів та поведінкових реакцій, де учасник описує свої типові, часто імпульсивні, реакції у відповідь на стимул.
2. Проектування бажаних станів та реакцій. А саме, учасник формулює, які адаптивні емоції він хотів би відчувати, і, що є найважливішим, який новий когнітивний тригер (тобто, інша інтерпретація ситуації) може запустити цю нову, конструктивну емоцію.
3. Формування нової поведінкової стратегії. На основі нового когнітивного тригера учасник планує адаптивну поведінкову відповідь.

Проходячи через етапи ідентифікації емоцій, тригерів, звичайних реакцій, бажаних емоцій та тригерів для них, а також бажаних реакцій, учасники вчаться усвідомлено розривати автоматичний зв'язок між тригером та деструктивною емоційною/поведінковою відповіддю. Це розвиває здатність до емоційної саморегуляції та свідомого вибору реакції замість імпульсивної.

Вправа «Перепиши свою біографію» зосереджується на трансформації сприйняття минулого, що є ключовим для подолання наслідків травматичного досвіду та вивченої безпорадності. Основною метою є когнітивний рефреймінг травматичного та драматичного досвіду з метою інтеграції минулого досвіду та формування особистісної стійкості. Вправа спрямована на нейтралізацію негативного емоційного заряду спогадів шляхом зміни атрибуції – перетворення події з джерела вразливості на джерело уроків та зростання.

Учасникам пропонується ретроспективний аналіз (записати 10 драматичних моментів) з подальшим пошуком сенсу та виявленням позитивної сторони в кожній ситуації. Записуючи 10 драматичних моментів зі свого життя та знаходячи в кожному з них корисний урок або позитивну сторону, учасники вчаться рефреймувати негативний досвід. Це не означає заперечення болю, а скоріше переосмислення подій у контексті особистісного зростання та стійкості. Цей підхід допомагає зміцнити психологічну резильєнтність та знизити вплив минулих травм на поточні реакції фрустрації та агресії, змінюючи когнітивні схеми, що підтримують деструктивні патерни [202].

Тема 5 Розвиток емоційного інтелекту (EI) як інструмент управління агресією. Першим кроком у розвитку EI є вміння ідентифікувати та називати свої емоції. Емоції є складними психофізіологічними процесами, які впливають на думки, поведінку та фізичний стан. Методики, такі як «Емоційний словник», «Картування емоцій», «Аналіз тригерів» та

«Рефлексія після події», допомагають розширити емоційний словник, свідомо відстежувати стани, ідентифікувати їх фізичні прояви та розуміти ситуації, що їх викликають. Цей процес підвищує інтроспекцію та дозволяє перейти від автоматичних реакцій до усвідомленого управління, що є основою для ефективної емоційної регуляції [137].

Розуміння емоцій інших допомагає краще інтерпретувати їх поведінку, запобігати конфліктам та будувати гармонійні стосунки. Методики, такі як «Спостереження за невербальними сигналами», «Активне слухання з емпатією», «Постановка себе на місце іншого» та «Обговорення емоцій у фільмах та книгах», розвивають навички емпатії та соціального сприйняття. Це дозволяє учасникам не лише читати емоційні сигнали, але й розуміти глибинні мотиви поведінки інших, що знижує ймовірність негативних атрибуцій та агресивних реакцій, сприяючи більш конструктивній взаємодії.

Також запропоновано навчання ефективним стратегіям вираження емоцій без агресії (асертивне спілкування). Концепція асертивності дозволяє учасникам відстоювати свої інтереси без порушення прав інших. Агресія часто є результатом невміння ефективно виражати свої емоції та потреби. Основні принципи включають відпрацювання складних ситуацій (прохання про підвищення, відмова, висловлення незгоди) з використанням «Я-повідомлень», встановленням меж та чітким вираженням потреб. Розвиток впевненості у собі є ключовим, оскільки підвищує здатність асертивно відстоювати інтереси без потреби в агресії. Акцент на пошуку взаємовигідних рішень сприяє справедливому врегулюванню конфліктів.

Вправа «Щоденник думок» допомагає учасникам фіксувати ситуацію, автоматичні думки, емоції та їх інтенсивність, а також тілесні відчуття та реакції. Основною метою вправи «Щоденник Думок» є розвиток метакогнітивного усвідомлення та навичок когнітивної реструктуризації у відповідь на фрустрацію. Вправа спрямована на ідентифікацію, оскарження та модифікацію автоматичних дисфункціональних думок (АДД), які є когнітивним посередником між зовнішнім стимулом і дезадаптивною агресивною реакцією. Кінцева мета – зниження інтенсивності негативних емоцій через формування більш реалістичних, збалансованих та адаптивних когнітивних відповідей. [94].

«Щоденник Думок» є ключовим інструментом КПТ для систематичного самоспостереження і зміни мислення. Вправа передбачає покроковий аналіз фрустраційних ситуацій за розширеною схемою:

• Фіксація ситуації, емоцій та інтенсивності - учасник записує зовнішній стимул та оцінює первинну емоційну реакцію за шкалою інтенсивності (0-10).

• Виявлення АДД та фізіологічних відчуттів - реєструються швидкі, оціночні думки (наприклад, «Це несправедливо!») та тілесні відчуття, які супроводжують емоцію, що допомагає інтегрувати зв'язок «тіло-емоція».

• Функціональний аналіз - відстежуються моя потреба, моя реакція/дія та наслідки цієї дії, що забезпечує розуміння повного циклу поведінки.

• Когнітивне оскарження – центральний етап, де учасник критично аналізує АДД, шукаючи докази «за» і «проти», та розглядаючи альтернативні, менш категоричні

інтерпретації.

• Формулювання реалістичних думок та переоцінка емоцій - створення збалансованих, адаптивних думок та повторна оцінка інтенсивності емоції, що вимірює ефективність когнітивної інтервенції.

Таблиця И.3

Вправа «Щоденник думок»

Ситуація	Емоція	Інтенсивність емоції (за шкалою від 0 до 10, де 0 - зовсім не відчуваю, а 10 - дуже сильно відчуваю)	Автоматичні думки	Моя потреба	Тілесні відчуття	Моя реакція/Дія	Наслідки реакції	Альтернативні реакції

Центральним етапом є оскарження думок, що передбачає критичний аналіз автоматичних когніцій за допомогою серії запитань. До них належать перевірка наявності доказів «за» та «проти» цієї думки, пошук альтернативних інтерпретацій ситуації, оцінка категоричності думки, що часто виражається словами «завжди», «ніколи», «всі», а також розгляд найгіршого, найкращого та найбільш реалістичного результату з оцінкою здатності впоратися з найгіршим сценарієм. Запропонований підхід є особливо актуальним для випадків ворожих атрибуцій [119], коли негативні наміри помилково приписуються іншим особам. Приклади таких запитань:

- Які є докази «за» та «проти» цієї думки?
- Чи існують альтернативні інтерпретації ситуації?
- Чи є думка надто категоричною (використання слів «завжди», «ніколи», «всі»)?
- Який найгірший/найкращий/найбільш реалістичний результат? Чи зможу я впоратися з найгіршим?

Після такого аналізу відбувається формулювання альтернативних, більш реалістичних думок, що передбачає створення нових, збалансованих та менш емоційно заряджених когнітивних відповідей. Наприклад, замість «Це несправедливо!» може бути сформульовано «Мені це не подобається, і я хотів би, щоб було інакше. Я можу спробувати знайти спосіб вплинути на ситуацію або прийняти те, що я не можу змінити.» Завершальним кроком є переоцінка емоцій, тобто, повторна оцінка їх інтенсивності після здійснення когнітивної реструктуризації.

Регулярне ведення «Щоденника думок» сприяє усвідомленню типових патернів мислення, вчить розпізнавати та оскаржувати негативні думки, що підсилюють фрустрацію, а

також формувати більш адаптивні когнітивні реакції. Цей процес вимагає уважності та чесного самодослідження, оскільки глибоке розуміння джерел фрустрації є ключовим для подальшої ефективної роботи з управлінням агресією.

Доповнення до таблиці «Щоденник думок» та «Щоденник фрустрації та агресії» стовпчиком «Альтернативні реакції» є наступним кроком у розвитку саморегуляції та поведінкової гнучкості. Після аналізу ситуації, думок, емоцій та наслідків початкової реакції, учасникам пропонується відповісти на низку запитань:

- Які інші варіанти поведінки були доступні в той момент?
- Які дії можна було б застосувати для заспокоєння (наприклад, глибоко подихати, вийти з кімнати, порахувати до десяти)?
- Як можна було б висловити почуття більш асертивно (спокійно, чітко, без звинувачень)?
- Чи існувала можливість поглянути на ситуацію з іншої точки зору?
- Чи можна було б звернутися за підтримкою до когось?
- Чи можна було б відкласти реакцію та обміркувати її пізніше?
- Які стратегії управління гнівом/фрустрацією, обговорювані на заняттях, могли б бути застосовані?

Приклади альтернативних реакцій включають: спокійне асертивне висловлювання («Перепрошую, чи можу я завершити свою думку, а потім ми обговоримо?»), пауза та глибокий вдих для обмірковування реакції, або короткий запис думок для подальшого висловлювання.

Додавання стовпчика «Альтернативні реакції» до щоденника думок має декілька ключових цілей, що сприяють глибшій емоційній регуляції та поведінковій гнучкості. По-перше, він розширює поведінковий репертуар учасників, заохочуючи їх усвідомлювати існування різноманітних способів реагування на емоції, що виходять за межі звичних, часто деструктивних патернів. По-друге, це сприяє розвитку усвідомленості, оскільки учасники починають більш свідомо підходити до власних реакцій, розуміючи, що вони мають вибір у своїй поведінці. По-третє, запис альтернативних реакцій слугує підготовкою до майбутніх ситуацій, створюючи своєрідний «банк ідей» або когнітивний скрипт для подібних обставин, що значно знижує ймовірність імпульсивних, дезадаптивних дій. Нарешті, розуміння того, що існують інші способи дій, зміцнює почуття контролю, зменшуючи відчуття безпорадності та підвищуючи суб'єктивне відчуття контролю над власними емоціями та поведінкою. Регулярне заповнення цього стовпчика поступово формує здатність розпізнавати більше варіантів реагування та свідомо обирати ті, що є більш ефективними та сприяють психологічному благополуччю і позитивним міжособистісним стосункам.

Блок 3: Оволодіння емоціями та імпульсами.

Тема 7 Техніки саморегуляції в управлінні агресією (Тижні 7–9)

На поточному етапі програми здійснюється вивчення та впровадження практичних технік, спрямованих на керування емоційними реакціями та запобігання агресивним проявам у ситуаціях фрустрації. Представлений модуль акцентує увагу на трьох ключових напрямках:

опануванні технік усвідомленого дихання та релаксації, практиці майндфулнес та розвитку здатності до затримки реакції, що інтегрує підходи, спрямовані на фізіологічне та когнітивне регулювання емоцій.

Фізіологічне збудження є невід'ємним компонентом емоційних реакцій, включаючи фрустрацію та гнів. У стані інтенсивних емоцій спостерігається прискорення серцебиття, поверхневе дихання та підвищення м'язового тонусу. Техніки усвідомленого дихання та релаксації сприяють зниженню цього фізіологічного збудження, заспокоєнню автономної нервової системи та створенню когнітивного простору для більш обміркованої поведінкової відповіді [137]. Техніка «Дихання по квадрату» є ефективним методом для зниження активності симпатичної нервової системи та покращення концентрації уваги шляхом стандартизованого циклу вдиху, затримки дихання, видиху та паузи, що сприяє швидкій фізіологічній релаксації.

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР), розроблена Е. Джекобсоном [145], передбачає послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів, що забезпечує зняття загальної м'язової напруги та покращує усвідомлення відмінностей між станами напруги та розслаблення.

Майндфулнес, або усвідомленість, визначається як практика спрямування уваги на поточний момент без оцінювання та засудження [147]. Розвиток навичок усвідомленості дозволяє індивіду спостерігати за власними думками, емоціями та тілесними відчуттями без автоматичної реакції. Це створює метакогнітивний простір між імпульсом та дією, що є вирішальним для ефективного управління агресивною поведінкою. Вправа «Усвідомлене дихання» розвиває здатність до фокусування уваги на дихальному процесі, дозволяючи когнітивним та емоційним процесам протікати вільно. «Усвідомлене спостереження» сприяє розвитку концентрації на конкретному об'єкті, що відточує здатність до присутності в поточному моменті. Ці практики сприяють процесу децентрації – здатності спостерігати за власними внутрішніми станами з певної когнітивної дистанції, уникаючи ідентифікації з ними.

Техніки заземлення є суттєвими інструментами для відновлення відчуття «тут і зараз», особливо в умовах інтенсивного стресу, тривоги, панічних атак або дисоціативних станів, що часто спостерігаються у осіб з травматичним досвідом. Їх основна мета полягає у відновленні зв'язку з реальністю та регуляції функцій нервової системи.

Техніка «5-4-3-2-1» – це проста, проте високоефективна вправа, яка задіює п'ять сенсорних модальностей (зір, дотик, слух, нюх, смак) для перефокусування уваги на зовнішнє середовище, відволікаючи від інвазивних негативних думок. Цей метод сприяє переорієнтації уваги з внутрішніх переживань на зовнішню реальність, знижуючи інтенсивність дистресу.

Ці базові фізіологічні техніки саморегуляції сприяють швидкому зниженню емоційного збудження парасимпатичної нервової системи та надають час для обміркованої, а не імпульсивної реакції. Ефективність технік контролю дихання у зниженні стресу та емоційної реактивності підтверджена численними дослідженнями [137].

Агресивні реакції часто носять імпульсивний характер. Розвиток здатності до затримки реакції надає індивіду час для обмірковування ситуації та вибору більш конструктивної поведінкової відповіді. Техніка «Стоп - подумай - дій» є класичним методом поведінкової зупинки, що забезпечує структурований підхід до аналізу ситуації, ідентифікації емоцій та думок, оцінки потенційних наслідків та вибору альтернативних, більш адаптивних варіантів реагування [166].

Вправа «Відкладена реакція» цілеспрямовано тренує здатність усвідомлювати агресивний імпульс, утримувати його прояв та використовувати часовий проміжок для застосування технік саморегуляції та переоцінки когнітивної оцінки ситуації. Це сприяє зміцненню когнітивного контролю над емоційними спалахами, особливо у осіб, схильних до імпульсивної агресії, де, за Зільманом [202], інтенсивне фізіологічне збудження знижує раціональні когнітивні процеси.

Техніка раціоналізації «10 секунд» є швидким інструментом для когнітивної переоцінки та прийняття обдуманого рішення в момент емоційної активації. Вона стимулює критичне мислення та відповідає принципам когнітивної реструктуризації. Послідовність питань – «Яка емоція зараз?», «Яка потреба не задоволена?», «Можу/не можу вплинути на ситуацію?», «Хочу/не хочу впливати?», «Яка моя ціль?», «Які дії зроблю?» – спонукає індивіда протягом короткого проміжку часу (10 секунд) усвідомити свій емоційний стан, ідентифікувати незадоволену потребу (відповідно до теорії самовизначення R. Ryan та E. Deci [181]), оцінити ступінь контрольованості ситуації та сформулювати цілеспрямовані дії. Це сприяє переходу від імпульсивної, реактивної поведінки до усвідомленого та контрольованого вибору. Також ця вправа закріплює в собі та повторює пройдені вправи по заповненню щоденника емоцій та розуміння себе, щоб закріпити вже пройдений матеріал та структурувати його таким чином.

Управління агресією значною мірою залежить від здатності особистості розпізнавати та модифікувати деструктивні когнітивні патерни, які провокують фрустрацію та гнів. Для цільової групи, що виросла в умовах тоталітарного режиму та дефіциту, існує висока ймовірність формування ригідних та ірраціональних переконань, які можуть підживлювати агресивні прояви. Отже, впровадження адаптованих когнітивних стратегій є критично важливим.

Тема 8 Роль руху та фізичної активності в терапії: вплив на емоційний стан та психічне здоров'я. Основна мета цієї теми – відновлення функціональної єдності тіла та психіки учасників та подолання дисоціативних бар'єрів, які ускладнюють емоційну саморегуляцію. Мета досягається шляхом інтеграції принципів тілесно-орієнтованої психотерапії (ТОП) для розвитку інтероцептивного усвідомлення (усвідомлення внутрішніх тілесних відчуттів). Техніка тілесного усвідомлення та контакту з тілом. Вправа, що вимагає усвідомленого опису зовнішніх фізичних проявів різних емоцій (вираз обличчя, поза, тональність голосу) у момент переживання конкретної емоції (радість, злість, страх). Встановлює прямий зв'язок «емоція-тіло». Це є ключовим для емоційної диференціації та усвідомлення того, що агресія має не лише психічний, а й виражений фізіологічний

компонент (наприклад, напруга щелепи, стиснення кулаків).

Вправа «Як усвідомити та відпустити емоції» це структурована техніка усвідомленості, спрямована на тренування уваги для розриву зв'язку між негативними думками та автоматичною реакцією. Включає три фази: визнання емоції (без осуду), фокусування на диханні та відпускання нав'язливих думок. Дана вправа навчає саморегуляції в моменті, створює когнітивний буфер, дозволяючи учасникам не реагувати на негативні думки імпульсивно, а спостерігати та відпускати їх, що є необхідною навичкою для управління агресивними імпульсами.

Блок 4. Трансформація агресії в цілеспрямованість: Визначення та формулювання цілей (Тиждень 9-12)

На поточному етапі програми ініціюється процес перетворення енергії, яка раніше могла бути деструктивною агресією, у потужний ресурс для досягнення особистісних і професійних цілей. Усвідомлена постановка цілей надає вектору енергії, фокусує зусилля та формує відчуття контролю над власним життям, що корелює зі значним зниженням рівня фрустрації [161].

Тема 8 Визначення та формулювання цілей безпосередньо пов'язана з подоланням вивченої безпорадності [184] та підвищенням самоефективності [84]. Відчуття фрустрації часто є наслідком відсутності цілеспрямованості або чіткого розуміння особистих прагнень. Визначення значущих цілей сприяє фокусуванню енергії та надає сенсу зусиллям.

Вправа «Колесо життя та цінностей» дозволяє ідентифікувати сфери незадоволеності або потенційного зростання шляхом перегляду та оцінки різних аспектів життя (робота, стосунки, здоров'я, фінанси, розвиток). Зв'язок цих сфер з фундаментальними життєвими цінностями (чесність, творчість, безпека) забезпечує глибинну мотивацію. Мозковий штурм цілей у вибраних сферах, з подальшою оцінкою їх значущості, сприяє вибору найбільш релевантних цілей.

Вправа «Ідеальне майбутнє» використовує методику візуалізації для формування довгострокових цілей. Уявлення деталізованого сценарію успішного майбутнього (через 3-5 років) дозволяє виокремити конкретні орієнтири для подальшого планування, що є важливим для активації системи цілей.

Для трансформації цілей з абстрактних прагнень у реальний план дій, застосовується методика цілепокладання SMART:

- S (Specific) – Конкретність. Цілі повинні бути чітко визначені, відповідаючи на питання: Що саме? Хто? Де? Коли? Які обмеження? (Наприклад: «отримати підвищення на посаді менеджера проєктів протягом наступного року»).
- M (Measurable) – Вимірюваність. Необхідні критерії для оцінки прогресу та досягнення цілі. (Наприклад: «проводити якісно 2 години на тиждень зі своїм партнером, займаючись спільною діяльністю»).
- A (Achievable) – Досяжність. Цілі повинні бути реалістичними з урахуванням наявних ресурсів та обставин.
- R (Relevant) – Релевантність. Цілі мають бути значущими для індивіда,

відповідати його цінностям та загальним життєвим планам.

- T (Time-bound) – Обмеженість у часі. Встановлення конкретних термінів для досягнення цілі та проміжних етапів. (Наприклад: «досягти рівня B1 з англійської мови протягом 6 місяців»).

Вправа «SMART-аналіз цілей» дозволяє учасникам перевірити та переформулювати обрані цілі відповідно до цих критеріїв, забезпечуючи їх операціоналізацію.

Великі, довгострокові цілі можуть сприйматися як перевантажуючі та викликати фрустрацію через уявлення про повільний прогрес. Розбиття їх на менші, конкретні кроки робить процес досягнення більш керованим, підвищує мотивацію та знижує ймовірність відчуття безпорадності.

Методика «Планування малих кроків» має на меті подолання прокрастинації та зниження фрустрації від масштабності довгострокових цілей шляхом їх декомпозиції на менші, керовані та вимірювані кроки. Складання детального плану дій, регулярне відстеження прогресу та коригування плану за потреби є ключовими елементами цієї методики, що підтримують мотивацію та сприяють самодисципліні.

Перетворюючи енергію фрустрації в цілеспрямовані дії, індивід не лише наближається до реалізації своїх прагнень, а й знаходить конструктивний вихід для емоцій, відчуває більший контроль над власним життям та знижує рівень внутрішнього напруження.

Тема 9. Етап спрямування енергії агресії на досягнення цілей є трансформаційним процесом реконцептуалізації та перенаправлення деструктивного афекту в інструментальну, просоціальну поведінку. Традиційний погляд на агресію як на виключно негативне явище підлягає перегляду, оскільки вона володіє значним потенціалом як джерело енергії, рішучості та напору. Замість придушення цієї емоційної сили, акцент робиться на її усвідомленні, диференційованому перенаправленні та використанні для підтримки наполегливості, цілеспрямованості та самомотивації. Зокрема, фрустрація часто викликає приплив психофізіологічної енергії, яка, якщо її свідомо спрямувати на чітко визначену мету, стає потужним рушієм для активних дій та досягнення результату. Відчуття незадоволеності поточною ситуацією, що лежить в основі фрустрації, трансформується у сильну мотивацію до змін, де агресивний імпульс «боротися» конструктивно перетворюється на прагнення «досягти». Крім того, здорова частка напористості (асертивності), як складова агресивного спектру, використовується для конструктивного захисту особистих кордонів та забезпечення міжособистісного балансу. Таким чином, програма навчає учасників усвідомлювати та інструменталізувати агресивну енергію, перетворюючи її з деструктивного чинника на каталізатор особистісного зростання та досягнень.

Вправа «Трансформація енергії» є поведінково-когнітивною інтервенцією, метою якої є конкретне перенаправлення фізіологічної енергії агресії (яка відчувається як напруга та збудження) на подолання початкових кроків до значущих особистісних цілей. Процедура включає:

1. Усвідомлення агресивного афекту (учасник свідомо викликає фізичні відчуття, пов'язані з нещодавньою агресією (напруга, жар)).

2. Візуалізація конструктивної цілі (увага переноситься на значущу особисту ціль, візуалізуються перші етапи її досягнення).

3. Спрямування енергії (сублімація) (учасник ментально перенаправляє відчуту фізичну енергію агресії на подолання візуалізованих перших кроків до цілі).

4. Конкретизація дії (процес завершується записом однієї конкретної, негайної дії, що використовує цю трансформовану енергію для наближення до мети, тим самим блокуючи деструктивну поведінку).

Ця вправа забезпечує пряму реконверсію деструктивного імпульсу в конструктивну ініціативу, створюючи новий, адаптивний нейронний патерн реагування на внутрішнє збудження.

Фінальні секції програми присвячені інтеграції усвідомленої енергії агресії у конструктивні, довгострокові поведінкові стратегії, що є важливим для стійкої модифікації поведінки. Першим кроком є навчання використанню наполегливості та рішучості для подолання перешкод, де енергія агресії каналізується у здорові форми напору замість деструктивної реакції на фрустрацію.

Наполегливість є ключовою якістю, що дозволяє зберігати рух вперед попри невдачі та розчарування. Вона передбачає здатність до відновлення після поразок та постійного продовження спроб, що є фундаментальним для досягнення довгострокових цілей. Паралельно, рішучість, або асертивність, виявляється у впевненості у власних діях та рішеннях, а також у здатності чітко відстоювати свою позицію та наполягати на своєму, при цьому не порушуючи прав інших.

Навчання конструктивним способам відстоювання своїх інтересів та прав, безпосередньо пов'язано з навчанням конструктивним способам відстоювання своїх інтересів, що є розширенням практики асертивного спілкування. Фокус зміщується на відпрацювання складних ситуацій через рольові ігри, використання «Я-повідомлень» та пошук взаємовигідних рішень замість спроб отримати своє будь-якою ціною. Це забезпечує задоволення власних потреб із збереженням міжособистісного балансу.

Нарешті, секція розвитку навичок самомотивації та самодисципліни є необхідною для підтримки довгострокових змін. Вона включає такі техніки, як візуалізація цілей, декомпозиція великих завдань на менші, система винагород та розвиток внутрішньої дисципліни через встановлення чіткого розпорядку. Оскільки самодисципліна є прямою протилежністю імпульсивній агресії, ці техніки сприяють утриманню відкату, відчуттю контролю над життям та внутрішній гармонії, забезпечуючи, таким чином, успішне завершення корекційної програми.

Однією з ключових технік є візуалізація цілей, що передбачає регулярне уявлення досягнення бажаних результатів та пов'язаних з цим позитивних емоцій. Це допомагає підтримувати мотивацію та ясність намірів. Для полегшення процесу великі цілі слід розбивати на менші, керовані завдання, що сприяє відчуттю прогресу та запобігає перевантаженню.

Важливим елементом є також система винагород, яка передбачає встановлення

невеликих заохочень за виконання проміжних кроків. Це підкріплює бажану поведінку та підтримує залученість. Не менш значущою є соціальна підтримка.

На індивідуальному рівні ключовим є розвиток внутрішньої дисципліни, що досягається через встановлення чіткого розпорядку дня та його послідовне дотримання. Нарешті, регулярне нагадування про важливість цілей – рефлексія над їх цінністю та сенсом – допомагає зберігати довгострокову мотивацію та вирівнювати дії з особистими прагненнями.

Трансформуючи енергію агресії на цілеспрямованість, індивід не лише досягає зовнішніх успіхів, але й знаходить внутрішню гармонію та відчуття контролю над власним життям. Цей процес вимагає усвідомленості, практики та наполегливості, але відкриває шлях до більш повноцінного та змістовного існування.

Тема 10 Розвиток стратегій подолання фрустрації на шляху до цілей безпосередньо звертається до проблеми фрустрації, навчаючи учасників проактивним стратегіям її подолання [156; 122]. На шляху до значущих цілей неминуче виникають перешкоди. Замість реакції роздратуванням та агресією, індивід може використовувати наполегливість та рішучість (здорові форми напору) для їх подолання.

Досягнення значущих цілей рідко є лінійним процесом. На шляху неминуче виникають перешкоди, невдачі та моменти розчарування і фрустрації. Адже успіх залежить не лише від початкової постановки цілей, але й від здатності ефективно справлятися з цими неминучими труднощами, не дозволяючи фрустрації дезорієнтувати або спровокувати агресивні реакції.

Заздалегідь передбачаючи можливі труднощі, можна мінімізувати ймовірність виникнення інтенсивної фрустрації.

Вправа «Аналіз перешкод та планування дій» передбачає вибір поточної цілі та проведення мозкового штурму для ідентифікації всіх потенційних перешкод – як зовнішніх (обмеження ресурсів, дії інших, непередбачувані обставини), так і внутрішніх (сумніви, страхи, дефіцит мотивації). Кожна перешкода оцінюється за ймовірністю виникнення та потенційним впливом. Для перешкод з високою ймовірністю або значним впливом розробляються конкретні плани «якщо... то...» (наприклад: «Якщо виникне травма коліна, то я негайно припиню біг, забезпечу відпочинок, прикладу холод і звернуся до лікаря, якщо біль не мине протягом 2 днів; також виконуватиму вправи для зміцнення м'язів навколо коліна»). Це забезпечує наявність готового сценарію реагування, зменшуючи розгубленість та фрустрацію.

Вправа «Пошук альтернативних шляхів» допомагає аналізувати ситуації, в яких виникали перешкоди, та генерувати множинні альтернативні стратегії для досягнення тієї ж мети. Це включає креативний підхід та оцінку реалістичності, доступності ресурсів та потенційної ефективності кожного альтернативного рішення.

Вправа «Аналіз невдачі як уроку», метою якої є когнітивний рефреймінг невдач – зміна їх інтерпретації з особистої поразки на цінний досвід навчання, вимагає об'єктивного опису невдачі, аналізу її причин (зовнішніх/внутрішніх), вилучення конкретних уроків та

переформулювання ситуації як досвіду, що наближає до успіху. Вправа навчає учасників відділяти подію від самооцінки, що знижує ймовірність самозвинувачення та агресії, спрямованої на себе чи зовнішнє середовище, підтримуючи при цьому наполегливість та мотивацію до подальшої дії.

Блок 5. Підтримка та закріплення результатів (Тиждень 13-15)

Цей заключний етап програми сфокусований на інтеграції набутих знань і навичок у повсякденне життя учасників, розробці індивідуалізованих стратегій для подальшого управління агресією та досягнення цілей, а також на ідентифікації відповідних ресурсів підтримки. Основною метою є забезпечення стійкості досягнутих результатів та підготовка учасників до самостійного підтримання позитивних змін.

Вправа «Мій індивідуальний план дій» забезпечує перехід від засвоєння окремих технік до формування цілісної стратегії саморегуляції та самореалізації.

План дій передбачає такі ключові компоненти:

1. Ретельний перегляд попередніх напрацювань. Учасникам пропонується систематизувати всю зібрану інформацію: записи з щоденників емоцій, результати аналізу ірраціональних думок, розроблені плани подолання перешкод, а також чітко визначені особисті цілі. Цей етап забезпечує цілісне бачення власного прогресу та усвідомлення взаємозв'язків між різними аспектами поведінки та емоцій.

1. Ідентифікація ключових стратегій управління агресією. На основі свого досвіду учасники мають визначити 3-5 найбільш ефективних для них технік. Це можуть бути методи саморегуляції (наприклад, дихальні вправи), когнітивні стратегії (оскарження думок) або навички емоційного інтелекту (ідентифікація потреб). Для кожної обраної стратегії необхідно описати її практичне застосування у повсякденних ситуаціях, що забезпечить її функціональність.

2. Розробка стратегій досягнення цілей. Цей пункт передбачає деталізацію конкретних кроків, встановлення реалістичних часових рамок та визначення необхідних ресурсів для кожної значущої цілі. Застосовуються принципи SMART-цілепокладання та техніка декомпозиції великих цілей на менші, керовані завдання, що підвищує їх досяжність.

3. Інтеграція управління агресією та досягнення цілей. Важливою частиною плану є аналіз взаємозв'язку між стратегіями управління агресією та їх внеском у досягнення особистісних цілей. Наприклад, учасники можуть усвідомити, що запобігання конфліктам на роботі через ефективне управління гнівом прямо сприяє кар'єрному зростанню, або що підтримання внутрішньої мотивації у складні періоди завдяки саморегуляції допомагає у реалізації довгострокових проектів. Цей етап демонструє, як трансформація агресії стає не самоціллю, а засобом для досягнення бажаної самореалізації.

Приклад фрагменту індивідуального плану дій (для ілюстрації):

- Ціль: покращити стосунки з партнером.
- Стратегії управління агресією:
  - Застосування усвідомленого дихання (4 цикли) при перших ознаках роздратування.

- Використання «Я-повідомлень» у комунікації.
- Виконання паузи «Стоп – Подумай – Дій» перед імпульсивною реакцією.

• Конкретні кроки:

- Щотижнево виділяти 30 хвилин на спільну діяльність без відволікань (імплементація з наступного тижня).
- Організовувати «вечір побачень» раз на тиждень (старт через два тижні).
- Проводити обговорення конфліктних ситуацій спокійно, з використанням «Я-повідомлень» (постійна практика).

• Інтеграція: Усвідомлене дихання застосовується під час обговорень для запобігання ескалації конфліктів.

Ймовірність повернення до старих поведінкових патернів є реальною, особливо в умовах стресу. Важливо усвідомлювати потенційні «вразливі місця» та розробити стратегії для запобігання рецидивам агресії.

Вправа «План запобігання рецидиву» забезпечує учасників структурованим підходом до управління потенційними ризиками. План включає декілька ключових компонентів:

По-перше, здійснюється ідентифікація особистісних тригерів: учасники складають детальний перелік ситуацій, осіб або внутрішніх станів, які в минулому найчастіше провокували агресивні реакції. На основі цього розробляються стратегії управління тригерами, що передбачають конкретні дії для їх уникнення, мінімізації впливу або ефективного реагування, якщо уникнути неможливо.

По-друге, важливим аспектом є визначення ранніх ознак рецидиву. Учасники навчаються усвідомлювати перші сигнали можливого повернення до деструктивних паттернів, таких як підвищена дратівливість, посилення негативних думок або відчуття безпорадності. Для цих ознак розробляється конкретний план дій, що може включати застосування технік саморегуляції, звернення до довіреної особи або перегляд індивідуального плану дій.

Нарешті, план передбачає ідентифікацію «червоних прапорців» – особливо небезпечних ситуацій або станів, що значно підвищують ризик рецидиву (наприклад, сильний стрес, вживання алкоголю, хронічні конфлікти з певними особами). Для цих ситуацій розробляються деталізовані стратегії уникнення або управління, що дозволяє учасникам проактивно мінімізувати ризики та підтримувати стабільність своїх нових, адаптивних форм поведінки.

Фінальні елементи програми сфокусовані на розширенні адаптивних ресурсів учасників – як зовнішніх (соціальна підтримка), так і внутрішніх (когнітивне ставлення до невдач). Ці стратегії мають вирішальне значення для підвищення стійкості та запобігання рецидивам агресії під впливом фрустрації.

Важливим елементом на цьому етапі є розвиток навичок пошуку підтримки та ресурсів, метою є активізація соціальної мережі підтримки та зниження відчуття ізоляції, яке часто супроводжує фрустрацію та є каталізатором агресії. Вправа передбачає складання списку мережі підтримки (друзі, родина, ментори), навчання асертивному формулюванню

запитів про допомогу та дослідження доступних ресурсів (курси, спільноти). Значущість полягає у зміцненні зовнішніх механізмів подолання.

Визначення ресурсів підтримки, включаючи соціальні мережі, є важливим для довгострокового успіху, особливо для осіб, які могли відчувати соціальну ізоляцію або недовіру через свій минулий досвід [141]. Діалог з довіреними особами або звернення за соціальною підтримкою є важливим буфером проти стресу та агресії [108]. Також спілкування сприяє емоційній розрядці, отриманню альтернативної перспективи на ситуацію, верифікації реальності та зменшенню відчуття ізоляції, що може підживлювати агресивні стани.

Тема 13 Підведення підсумків та планування подальшого розвитку сприяє закріпленню успіхів, підвищенню самооцінки та формуванню відчуття майстерності. Надання рекомендацій щодо самостійної роботи та подальшого розвитку підтримує концепцію автономії та самовизначення.

На завершальному етапі програми учасники займаються ретроспективним аналізом набутого досвіду та досягнень. Цей процес зосереджений на індивідуальному обміні інсайтами, обговоренні найбільш корисних стратегій та інструментів, а також на аналізі викликів і шляхів їх подолання. Обмін досвідом може відбуватися у форматі кола обміну, де кожен ділиться ключовими висновками та успіхами, або через парну роботу, що сприяє глибшому діалогу про особисті досягнення та труднощі. Також організовується загальна дискусія з фасилітатором, що стимулює рефлексію над динамікою змін. Центральними питаннями для обговорення є оцінка досягнення початкових цілей, ідентифікація набутих знань і навичок, визначення найцінніших технік саморегуляції та емоційного інтелекту, аналіз успішних кейсів застосування нових стратегій управління агресією, рефлексія щодо найскладніших моментів програми та оцінка змін в емоційному стані й поведінці, а також поглиблене самопізнання власних реакцій на фрустрацію.

Розвиток є безперервним процесом, незалежно від досягнутих результатів. Важливо усвідомлювати сфери, в яких необхідно продовжувати зростати та вдосконалюватися у галузі управління агресією та досягнення цілей.

Вправа «Моя карта подальшого розвитку» починається з оцінки поточного стану, де учасники суб'єктивно визначають свій рівень володіння навичками управління агресією та прогрес у досягненні поставлених цілей за шкалою від 1 до 10. Наступним кроком є визначення сфер для покращення: ідентифікуються ті аспекти управління агресією, що потребують подальшого вдосконалення, наприклад, краще розпізнавання ранніх ознак гніву, швидше застосування технік саморегуляції чи більш асертивне спілкування. Одночасно аналізуються навички, необхідні для успішнішого досягнення цілей, такі як тайм-менеджмент, комунікативні чи лідерські якості.

Далі учасники переходять до формулювання цілей для подальшого розвитку. Для кожної визначеної сфери вони встановлюють 1-2 конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі. Завершальним елементом є складання детального плану дій, що включає конкретні кроки, терміни їх виконання та перелік необхідних ресурсів для

досягнення кожної сформульованої цілі. Ця систематична вправа дозволяє учасникам не лише закріпити отримані знання, а й самостійно планувати свій подальший психологічний розвиток.

Фінальний етап програми зосереджений на забезпеченні стійкості досягнутих змін та інституалізації навичок саморегуляції у повсякденне життя учасників.

Учасникам надаються директивні рекомендації для підтримки довгострокового ефекту, що базуються на принципах самопідтримки та запобігання рецидивам. Основним імперативом є регулярне використання засвоєних інструментів (технік саморегуляції, когнітивних стратегій, EI). Критично важливим є продовження самоспостереження через ведення щоденника, що дозволяє проактивно ідентифікувати потенційні тригери та типові патерни мислення. Рекомендується періодичний перегляд індивідуального плану дій для оцінки прогресу та внесення коректівів. Наголошується на важливості підтримки контакту з ресурсами підтримки (мережа, терапевт) та продовженні навчання та особистісного розвитку. З метою підтримки мотивації та реалістичних очікувань, учасників закликають до терпіння щодо процесу змін та святкування навіть невеликих успіхів.

Завершення програми має структурований формат, що включає заключну зустріч для підведення підсумків, висловлення взаємної подяки та обміну враженнями, що сприяє закриттю групового процесу.

Ключовим елементом є збір зворотного зв'язку та об'єктивна оцінка ефективності. Проводиться анкетування для оцінки різних аспектів програми та збору пропозицій. Найважливішим є повторне тестування за стандартизованими методиками, що дозволяє виміряти поточний стан учасників і провести порівняльний аналіз їх стану до та після корекційної інтервенції.

Таким чином, програма завершується з наданням чіткої дорожньої карти для подальшого особистісного зростання та впевненістю, що отримані знання та навички слугуватимуть міцним фундаментом для ефективного управління емоціями та побудови більш гармонійного та задовільного життя.

Розроблена програма являє собою цілісний та послідовний підхід до подолання деструктивної агресії у фруструючих особистостей та її трансформації в конструктивну самореалізацію. Вона базується на принципах КПТ, майндфулнес, емоційної саморегуляції та позитивної психології, надаючи учасникам інструменти для глибоких та стійких змін.

Бажаним результатом реалізації цієї програми є не просто зниження агресивних проявів, а глибинна трансформація особистості, де учасники набувають здатності не лише керувати своїми емоціями, але й використовувати внутрішній потенціал, що раніше виявлявся як руйнівна сила, для самореалізації та досягнення бажаного. Мета програми показати, що агресія - це не обов'язково негативне явище, а швидше сигнал про незадоволені потреби, і її енергія може бути перенаправлена на конструктивну діяльність. Що дозволить фруструючим особам взяти контроль над своїм життям, підвищити емоційний інтелект і будувати більш гармонійні та продуктивні стосунки зі світом та собою.

Додаток И

Перевірка нормальності розподілу

Tests of Normality

	Група	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Авторський на фрустрацію - До експер.	Експериментальна	,084	98	,084	,966	98	,012
	Контрольна	,088	60	,200*	,947	60	,012
Авторський на фрустрацію - Після експер.	Експериментальна	,108	98	,007	,951	98	,001
	Контрольна	,098	60	,200*	,967	60	,106

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Рис. И.1. Нормальність розподілу по методиці Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (Вся група До та Після втручань)

Tests of Normality

	Група	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - До експер.	Експериментальна	,111	98	,005	,962	98	,006
	Контрольна	,119	60	,034	,966	60	,095
Розенцвейга ED (Его-захист) - До експер.	Експериментальна	,145	98	<,001	,953	98	,001
	Контрольна	,133	60	,010	,954	60	,024
Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - До експер.	Експериментальна	,101	98	,016	,969	98	,020
	Контрольна	,150	60	,002	,960	60	,045
Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Після експер.	Експериментальна	,086	98	,068	,973	98	,043
	Контрольна	,162	60	<,001	,965	60	,084
Розенцвейга ED (Его-захист) - Після експер.	Експериментальна	,108	98	,007	,972	98	,033
	Контрольна	,109	60	,072	,972	60	,177
Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Після експер.	Експериментальна	,133	98	<,001	,954	98	,002
	Контрольна	,119	60	,033	,974	60	,233

a. Lilliefors Significance Correction

Рис. И.2. Нормальність розподілу по методиці «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга» (Вся група До та Після втручань)

Продовження Додатку И

Tests of Normality

	Група	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Басса Фізична агресія - До експер.	Експериментальна	,196	98	<,001	,837	98	<,001
	Контрольна	,195	60	<,001	,853	60	<,001
Басса Вербальна агресія - До експер.	Експериментальна	,210	98	<,001	,804	98	<,001
	Контрольна	,200	60	<,001	,806	60	<,001
Басса Опосередкована агресія - До експер.	Експериментальна	,236	98	<,001	,788	98	<,001
	Контрольна	,259	60	<,001	,781	60	<,001
Басса Негативізм - До експер.	Експериментальна	,403	98	<,001	,614	98	<,001
	Контрольна	,357	60	<,001	,635	60	<,001
Басса Роздратованість - До експер.	Експериментальна	,233	98	<,001	,797	98	<,001
	Контрольна	,246	60	<,001	,797	60	<,001
Басса Підозрілість - До експер.	Експериментальна	,258	98	<,001	,761	98	<,001
	Контрольна	,296	60	<,001	,761	60	<,001
Басса Образа - До експер.	Експериментальна	,248	98	<,001	,782	98	<,001
	Контрольна	,246	60	<,001	,795	60	<,001
Басса Відчуття провини - До експер.	Експериментальна	,248	98	<,001	,782	98	<,001
	Контрольна	,250	60	<,001	,783	60	<,001
Басса Індекс агресивності - До експер.	Експериментальна	,140	98	<,001	,961	98	,006
	Контрольна	,123	60	,025	,962	60	,060
Басса Індекс ворожості - До експер.	Експериментальна	,176	98	<,001	,907	98	<,001
	Контрольна	,167	60	<,001	,914	60	<,001
Басса Фізична агресія - Після експер.	Експериментальна	,182	98	<,001	,871	98	<,001
	Контрольна	,250	60	<,001	,851	60	<,001
Басса Вербальна агресія - Після експер.	Експериментальна	,239	98	<,001	,794	98	<,001
	Контрольна	,261	60	<,001	,772	60	<,001
Басса Опосередкована агресія - Після експер.	Експериментальна	,273	98	<,001	,782	98	<,001
	Контрольна	,240	60	<,001	,788	60	<,001
Басса Негативізм - Після експер.	Експериментальна	,340	98	<,001	,636	98	<,001
	Контрольна	,339	60	<,001	,637	60	<,001
Басса Роздратованість - Після експер.	Експериментальна	,241	98	<,001	,788	98	<,001
	Контрольна	,227	60	<,001	,809	60	<,001
Басса Підозрілість - Після експер.	Експериментальна	,221	98	<,001	,803	98	<,001
	Контрольна	,220	60	<,001	,797	60	<,001
Басса Образа - Після експер.	Експериментальна	,237	98	<,001	,782	98	<,001
	Контрольна	,277	60	<,001	,775	60	<,001
Басса Відчуття провини - Після експер.	Експериментальна	,280	98	<,001	,777	98	<,001
	Контрольна	,219	60	<,001	,800	60	<,001
Басса Індекс агресивності - Після експер.	Експериментальна	,178	98	<,001	,944	98	<,001
	Контрольна	,135	60	,009	,948	60	,012
Басса Індекс ворожості - Після експер.	Експериментальна	,176	98	<,001	,915	98	<,001
	Контрольна	,222	60	<,001	,906	60	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Рис. И.3. Нормальність розподілу по методиці «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (Вся група До та Після втручань)

Tests of Normality

	Група	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - До експер.	Експериментальна	,057	98	,200*	,983	98	,255
	Контрольна	,085	60	,200*	,970	60	,147
САМОАЛ Цінності - До експер.	Експериментальна	,053	98	,200*	,971	98	,027
	Контрольна	,058	60	,200*	,971	60	,170
САМОАЛ Погляд на природу людини - До експер.	Експериментальна	,085	98	,076	,971	98	,027
	Контрольна	,074	60	,200*	,972	60	,177
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - До експер	Експериментальна	,076	98	,183	,966	98	,012
	Контрольна	,067	60	,200*	,971	60	,165
САМОАЛ Прагнення до творчості - До експер.	Експериментальна	,060	98	,200*	,982	98	,203
	Контрольна	,108	60	,078	,949	60	,013
САМОАЛ Автономність - До експер.	Експериментальна	,061	98	,200*	,971	98	,030
	Контрольна	,052	60	,200*	,981	60	,458
САМОАЛ Спонтанність - До експер.	Експериментальна	,135	98	<,001	,931	98	<,001
	Контрольна	,142	60	,004	,930	60	,002
САМОАЛ Саморозуміння - До експер.	Експериментальна	,122	98	,001	,937	98	<,001
	Контрольна	,117	60	,041	,953	60	,021
САМОАЛ Аутосимпатія - До експер.	Експериментальна	,062	98	,200*	,977	98	,089
	Контрольна	,114	60	,049	,968	60	,113
САМОАЛ Контактність - До експер.	Експериментальна	,068	98	,200*	,971	98	,031
	Контрольна	,071	60	,200*	,966	60	,093
САМОАЛ Гнучкість - До експер	Експериментальна	,100	98	,018	,966	98	,013
	Контрольна	,057	60	,200*	,982	60	,508
САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Після експер.	Експериментальна	,099	98	,019	,966	98	,011
	Контрольна	,074	60	,200*	,973	60	,195
САМОАЛ Цінності - Після експер.	Експериментальна	,046	98	,200*	,983	98	,250
	Контрольна	,066	60	,200*	,977	60	,303
САМОАЛ Погляд на природу людини - Після експер.	Експериментальна	,060	98	,200*	,971	98	,030
	Контрольна	,064	60	,200*	,968	60	,122
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Після експер	Експериментальна	,067	98	,200*	,958	98	,003
	Контрольна	,072	60	,200*	,967	60	,110
САМОАЛ Прагнення до творчості - Після експер.	Експериментальна	,081	98	,116	,969	98	,022
	Контрольна	,082	60	,200*	,949	60	,014
САМОАЛ Автономність - Після експер.	Експериментальна	,066	98	,200*	,965	98	,011
	Контрольна	,068	60	,200*	,971	60	,155
САМОАЛ Спонтанність - Після експер.	Експериментальна	,095	98	,028	,947	98	<,001
	Контрольна	,097	60	,200*	,942	60	,007
САМОАЛ Саморозуміння - Після експер.	Експериментальна	,071	98	,200*	,959	98	,004
	Контрольна	,126	60	,019	,921	60	<,001
САМОАЛ Аутосимпатія - Після експер.	Експериментальна	,067	98	,200*	,969	98	,020
	Контрольна	,079	60	,200*	,974	60	,218
САМОАЛ Контактність - Після експер.	Експериментальна	,056	98	,200*	,976	98	,075
	Контрольна	,074	60	,200*	,964	60	,076
САМОАЛ Гнучкість - Після експер	Експериментальна	,062	98	,200*	,982	98	,197
	Контрольна	,115	60	,046	,965	60	,079

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Рис. И.4. Нормальність розподілу по методиці «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (Вся група До та Після втручань)

Додаток К

Описова статистика до методики Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників»

Statistics

		Авторський на фрустрацію - До експер.	Авторський на фрустрацію - Після експер.
N	Valid	158	158
	Missing	0	0
Mean		48,45	37,63
Std. Error of Mean		1,326	1,210
Median		50,00	38,00
Mode		44[a]	15[a]
Std. Deviation		16,666	15,213
Variance		277,739	231,446
Range		60	58
Minimum		15	15
Maximum		75	73
Percentiles	25	36,00	25,00
	50	50,00	38,00
	75	63,00	48,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. К.1. Описова статистика до методики Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (порівняння всієї групи До та Після втручань)

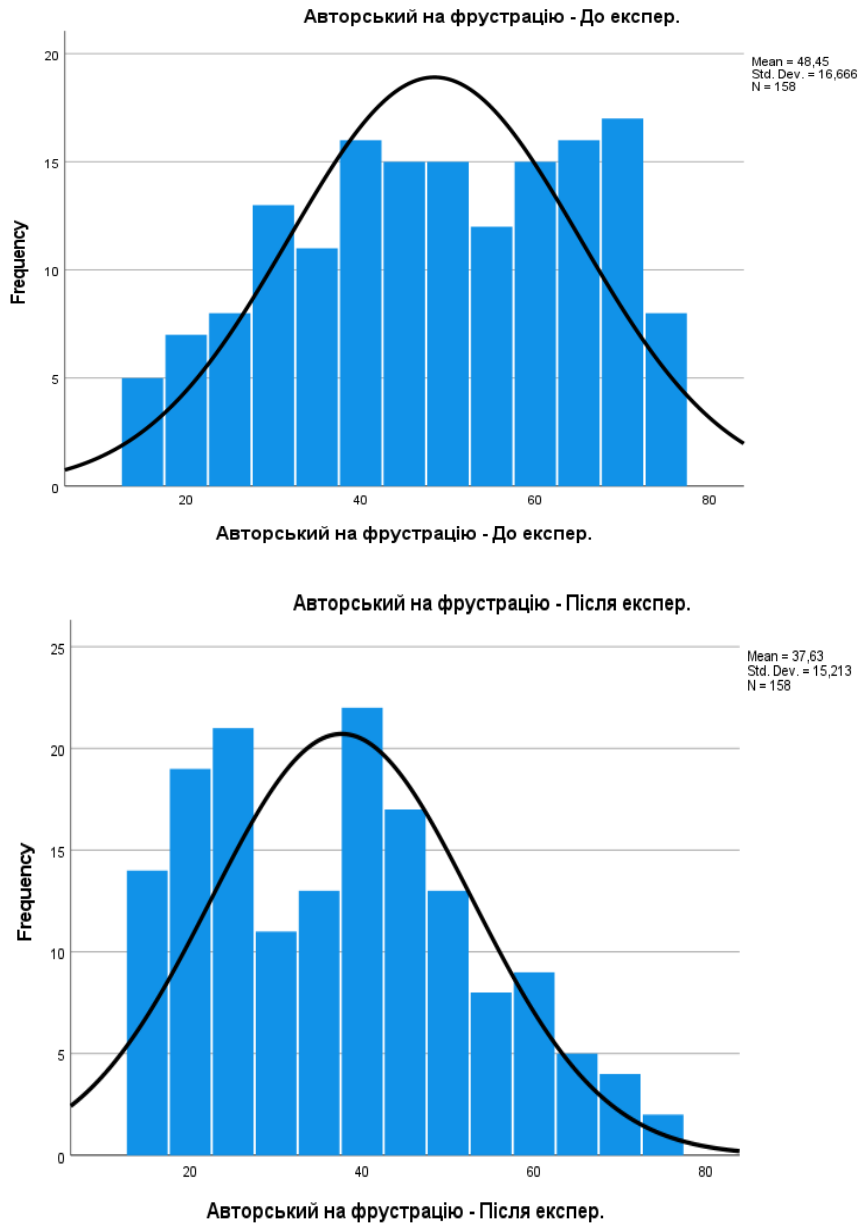


Рис. К.2. Гістограми розподілу до методики Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (порівняння всієї групи До та Після втручань)

Statistics

		Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.	Авторський на фрустрацію - Контр.. груп. Після експер.
N	Valid	98	98	60
	Missing	60	60	98
Mean		48,91	33,22	44,82
Std. Error of Mean		1,606	1,348	1,994
Median		50,50	32,50	45,50
Mode		36[a]	15	45[a]
Std. Deviation		15,898	13,340	15,445
Variance		252,744	177,949	238,559
Range		60	54	57
Minimum		15	15	16
Maximum		75	69	73
Percentiles	25	36,00	21,00	29,25
	50	50,50	32,50	45,50
	75	63,00	42,00	57,75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. К.3. Описова статистика до методики Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (порівняння експериментальної групи До та Після втручань, порівняння з контрольною групою Після втручань)

Продовження Додатку К

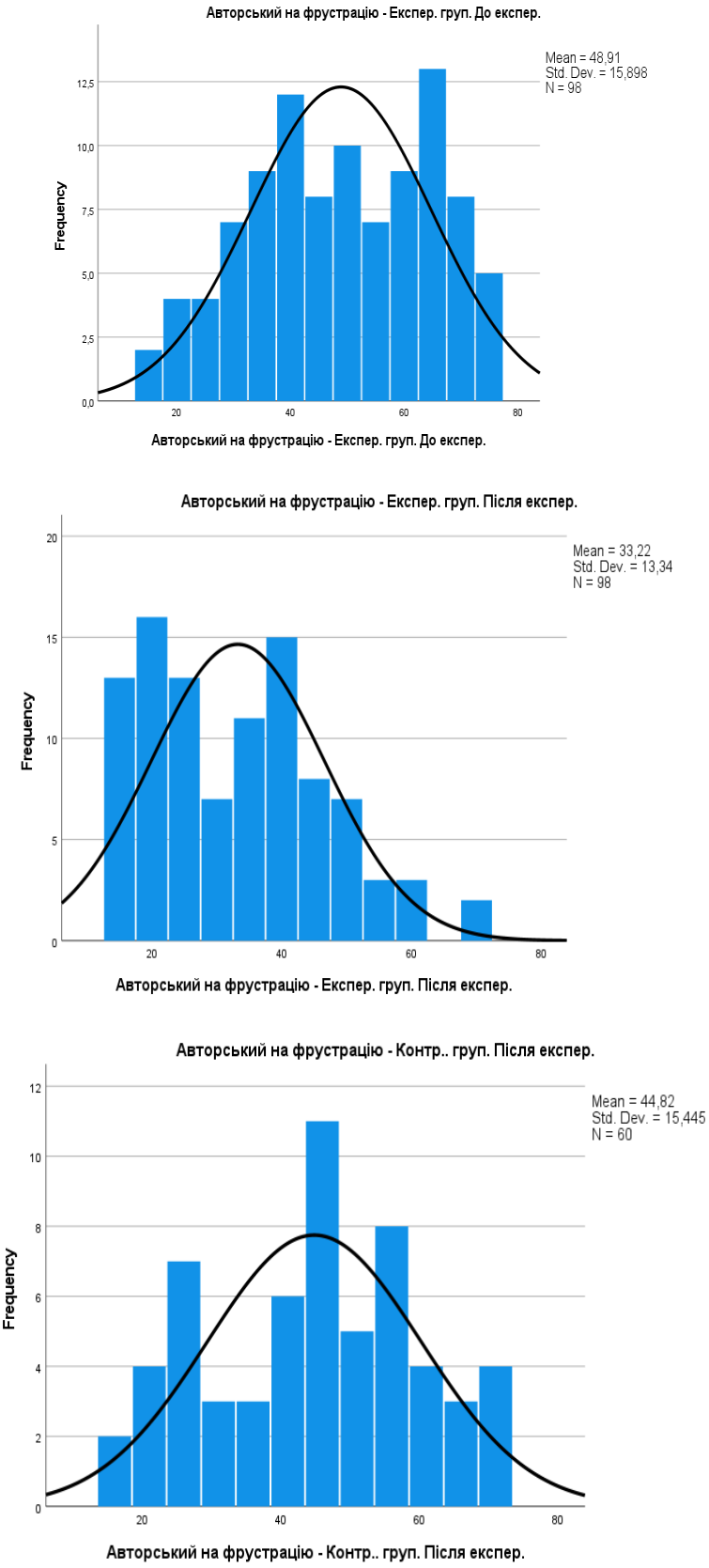


Рис. К.4. Гістограми розподілу до методики Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (порівняння експериментальної групи До та Після втручань, порівняння з контрольною групою Після втручань)

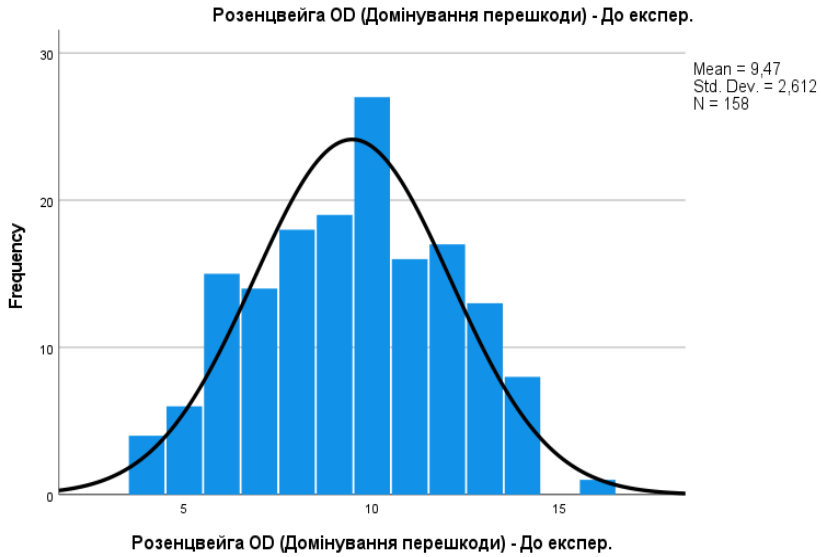
Додаток Л

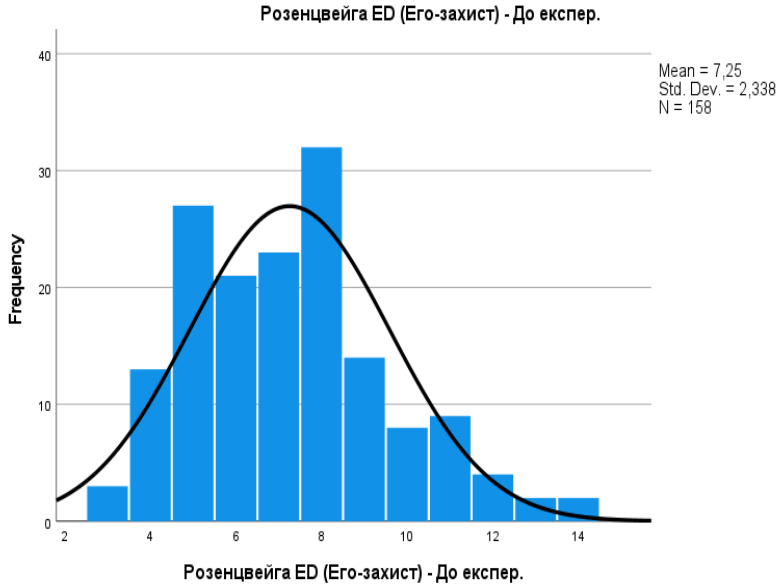
Описова статистика до методики Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант)

Statistics

		Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - До експер.	Розенцвейга ED (Его-захист) - До експер.	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - До експер.	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Після експер.	Розенцвейга ED (Его-захист) - Після експер.	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Після експер.
N	Valid	158	158	158	158	158	158
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		9,47	7,25	7,28	9,46	7,75	6,79
Std. Error of Mean		,208	,186	,180	,197	,197	,176
Median		10,00	7,00	7,00	9,00	8,00	7,00
Mode		10	8	6	9	6	7
Std. Deviation		2,612	2,338	2,268	2,482	2,480	2,206
Variance		6,824	5,464	5,145	6,161	6,152	4,867
Range		12	11	9	11	13	12
Minimum		4	3	3	4	1	2
Maximum		16	14	12	15	14	14
Percentiles	25	7,75	5,00	6,00	8,00	6,00	5,00
	50	10,00	7,00	7,00	9,00	8,00	7,00
	75	11,25	8,25	9,00	11,00	9,00	8,00

Рис. Л.1. Описова статистика до методики «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга» (порівняння всієї групи До та Після втручань)





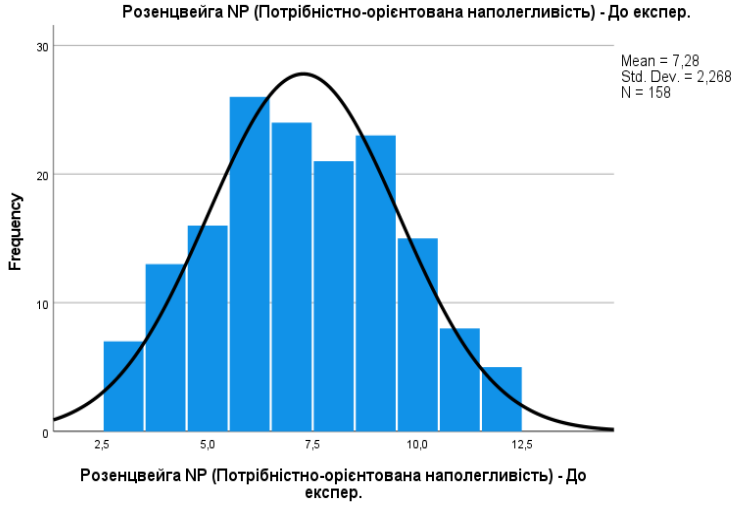


Рис. Л.2. Гістограми розподілу до методики «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга» (Вся група До втручань)

Продовження Додатку Л

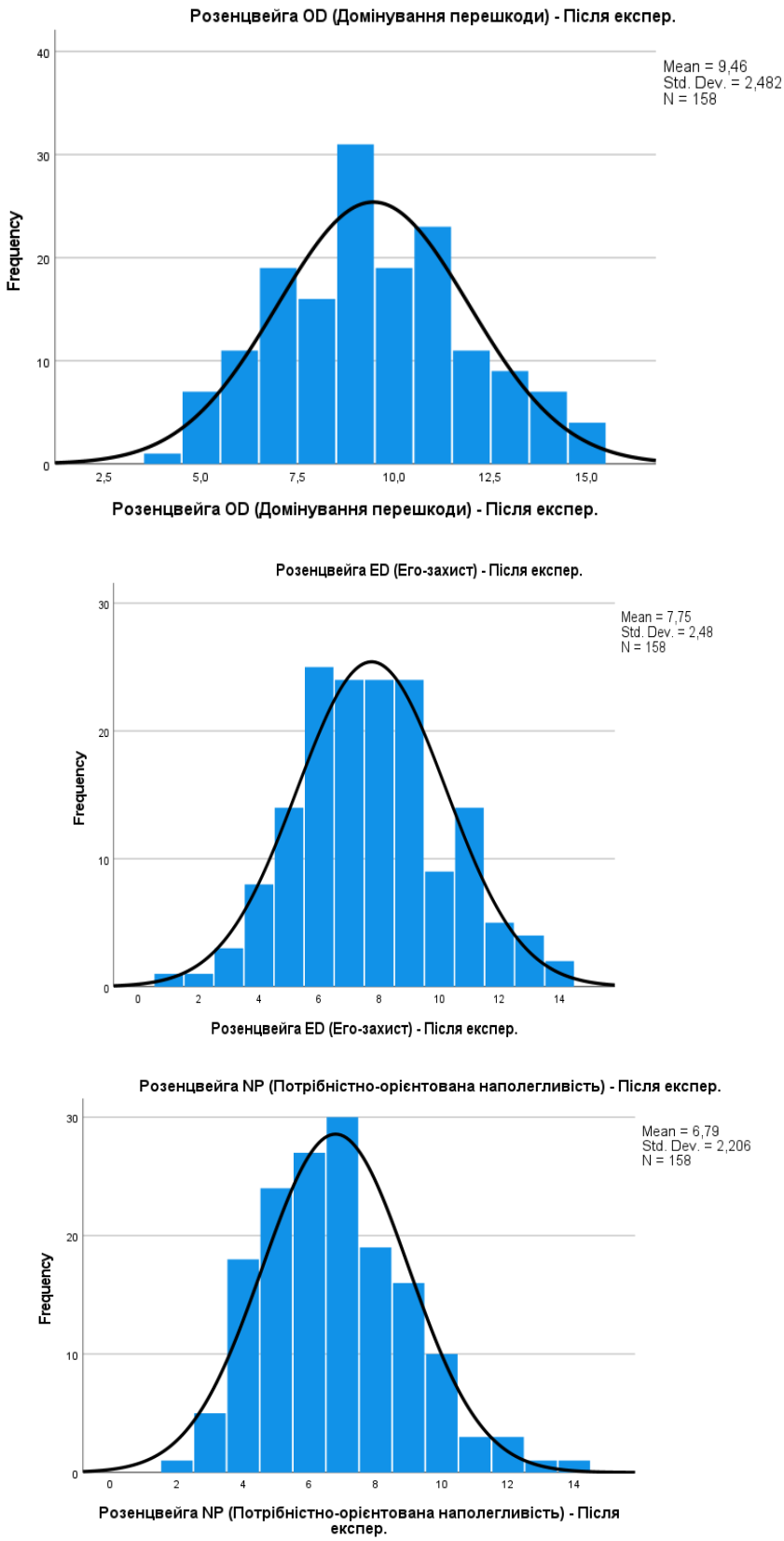


Рис. Л.3. Гістограми розподілу до методики «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга» (Вся група Після втручань)

Продовження Додатку Л

Statistics

		Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. Після	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, Після	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Контр. груп. Після	Розенцвейга ED (Его-захист) - Контр. груп. Після	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Контр. груп, Після
N	Valid	98	98	98	98	98	98	60	60	60
	Missing	60	60	60	60	60	60	98	98	98
Mean		9,48	7,17	7,35	9,63	8,05	6,32	9,18	7,25	7,57
Std. Error of Mean		,260	,232	,233	,244	,228	,204	,333	,355	,296
Median		10,00	7,00	7,00	10,00	8,00	6,00	9,00	7,00	7,50
Mode		10	8	7	10	9	7	9	6	6
Std. Deviation		2,578	2,293	2,302	2,417	2,258	2,018	2,581	2,753	2,295
Variance		6,644	5,258	5,301	5,843	5,100	4,074	6,661	7,581	5,267
Range		10	11	9	10	11	11	11	13	11
Minimum		4	3	3	5	3	2	4	1	3
Maximum		14	14	12	15	14	13	15	14	14
Percentiles	25	8,00	5,00	6,00	8,00	6,00	5,00	7,00	6,00	6,00
	50	10,00	7,00	7,00	10,00	8,00	6,00	9,00	7,00	7,50
	75	12,00	8,00	9,00	11,00	9,25	7,00	11,00	9,00	9,00

Рис. Л.4. Описова статистика до методики Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (порівняння експериментальної групи До та Після втручань, порівняння з контрольною групою Після втручань)

Додаток М

Описова статистика до методики Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)

Statistics

		Басса Фізична агресія - До експер.	Басса Вербальна агресія - До експер.	Басса Опосередкована агресія - До експер.	Басса Негативізм - До експер.	Басса Роздратованість - До експер.	Басса Підозрілість - До експер.	Басса Образа - До експер.	Басса Відчуття провини - До експер.	Басса Індекс агресивності - До експер.	Басса Індекс ворожості - До експер.
N	Valid	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,65	4,99	5,02	2,56	5,03	4,93	4,04	4,06	3,8861	4,4873
Std. Error of Mean		,091	,062	,066	,040	,063	,069	,064	,067	,04386	,04917
Median		2,00	5,00	5,00	3,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,0000	4,5000
Mode		3	5	6	3	5	4	4[a]	5	3,67	4,50
Std. Deviation		1,139	,782	,833	,498	,790	,868	,809	,839	,55133	,61807
Variance		1,298	,611	,694	,248	,624	,753	,654	,704	,304	,382
Range		3	2	2	1	2	2	2	2	2,33	2,00
Minimum		0	4	4	2	4	4	3	3	2,67	3,50
Maximum		3	6	6	3	6	6	5	5	5,00	5,50
Percentiles	25	1,00	4,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,5850	4,0000
	50	2,00	5,00	5,00	3,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,0000	4,5000
	75	3,00	6,00	6,00	3,00	6,00	6,00	5,00	5,00	4,3300	5,0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. М.1. Описова статистика до методики «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (До втручань)

Statistics

		Басса Фізична агресія - Після експер.	Басса Вербальна агресія - Після експер.	Басса Опосередкована агресія - Після експер.	Басса Негативізм - Після експер.	Басса Роздратованість - Після експер.	Басса Підозрілість - Після експер.	Басса Образа - Після експер.	Басса Відчуття провини - Після експер.	Басса Індекс агресивності - Після експер.	Басса Індекс ворожості - Після експер.
N	Valid	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,41	4,97	4,90	2,50	4,95	4,97	4,07	4,13	3,7613	4,5190
Std. Error of Mean		,084	,066	,065	,040	,063	,063	,067	,064	,04029	,04396
Median		1,00	5,00	5,00	2,50	5,00	5,00	4,00	4,00	3,6700	4,5000
Mode		1	4	4	2[a]	5	5	5	5	4,00	4,50
Std. Deviation		1,060	,829	,815	,502	,796	,793	,838	,807	,50638	,55260
Variance		1,123	,687	,665	,252	,634	,630	,702	,651	,256	,305
Range		3	2	2	1	2	2	2	2	2,33	2,00
Minimum		0	4	4	2	4	4	3	3	2,67	3,50
Maximum		3	6	6	3	6	6	5	5	5,00	5,50
Percentiles	25	1,00	4,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,3300	4,0000
	50	1,00	5,00	5,00	2,50	5,00	5,00	4,00	4,00	3,6700	4,5000
	75	2,00	6,00	6,00	3,00	6,00	6,00	5,00	5,00	4,0000	5,0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. М.2. Описова статистика до методики «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (Після втручань)

Продовження Додатку М

Statistics

		Басса Фізична агресія - Експер. груп. До	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До	Басса Негативізм - Експер. груп. До	Басса Роздратованість - Експер. груп. До	Басса Підозрілість - Експер. груп. До	Басса Образа - Експер. груп. До	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До
N	Valid	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
	Missing	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Mean		1,66	4,98	4,97	2,62	4,93	5,01	3,95	4,05	3,8708	4,4796
Std. Error of Mean		,117	,079	,084	,049	,081	,089	,085	,085	,05671	,06402
Median		2,00	5,00	5,00	3,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,8350	4,5000
Mode		3	5	4	3	4[a]	6	3	5	3,67	4,50
Std. Deviation		1,157	,786	,831	,487	,803	,879	,842	,842	,56138	,63375
Variance		1,339	,618	,690	,237	,644	,773	,709	,709	,315	,402
Range		3	2	2	1	2	2	2	2	2,33	2,00
Minimum		0	4	4	2	4	4	3	3	2,67	3,50
Maximum		3	6	6	3	6	6	5	5	5,00	5,50
Percentiles	25	1,00	4,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,3300	4,0000
	50	2,00	5,00	5,00	3,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,8350	4,5000
	75	3,00	6,00	6,00	3,00	6,00	6,00	5,00	5,00	4,3300	5,0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. М.3. Описова статистика до методики «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (Експериментальна група До втручань)

Statistics

		Басса Фізична агресія - Експер. груп. Після	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	Басса Негативізм - Експер. груп. Після	Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	Басса Образа - Експер. груп. Після	Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після
N	Valid	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
	Missing	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Mean		1,44	4,92	4,81	2,50	4,95	4,94	4,01	4,19	3,7207	4,4745
Std. Error of Mean		,107	,082	,080	,051	,084	,079	,085	,082	,05132	,05819
Median		1,00	5,00	5,00	2,50	5,00	5,00	4,00	4,00	3,6700	4,5000
Mode		1[a]	4	4	2[a]	4	5	5	5	4,00	4,50
Std. Deviation		1,056	,808	,795	,503	,830	,784	,843	,808	,50805	,57604
Variance		1,115	,653	,632	,253	,688	,615	,711	,653	,258	,332
Range		3	2	2	1	2	2	2	2	2,00	2,00
Minimum		0	4	4	2	4	4	3	3	2,67	3,50
Maximum		3	6	6	3	6	6	5	5	4,67	5,50
Percentiles	25	1,00	4,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,75	3,3300	4,0000
	50	1,00	5,00	5,00	2,50	5,00	5,00	4,00	4,00	3,6700	4,5000
	75	2,00	6,00	5,00	3,00	6,00	6,00	5,00	5,00	4,0000	5,0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. М.4. Описова статистика до методики «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (Експериментальна група Після втручань)

Додаток Н

Описова статистика до методики Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)

Statistics

		САМОАЛ Орієнтація у часі - До експер.	САМОАЛ Цінності - До експер.	САМОАЛ Погляд на природу людини - До експер.	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - До експер	САМОАЛ Прагнення до творчості - До експер.	САМОАЛ Автономність - До експер.	САМОАЛ Спонтанність - До експер.	САМОАЛ Саморозуміння - До експер.	САМОАЛ Аутосимпатія - До експер.	САМОАЛ Контактність - До експер.	САМОАЛ Гнучкість - До експер
N	Valid	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		7,3597	7,3494	7,3446	6,7237	6,8166	6,6839	6,1114	5,4590	6,8506	7,1775	7,3054
Std. Error of Mean		,27991	,32019	,30137	,30854	,27945	,30182	,34000	,29942	,28986	,30780	,26628
Median		7,5150	7,3050	7,3450	6,8500	7,1700	6,8050	5,1750	4,7700	6,9550	7,2300	7,0750
Mode		5,23[a]	4,57[a]	2,44[a]	2,15	7,17	9,12	6,56	1,29[a]	,80[a]	5,45	6,84
Std. Deviation		3,51847	4,02469	3,78818	3,87833	3,51269	3,79377	4,27372	3,76365	3,64347	3,86903	3,34710
Variance		12,380	16,198	14,350	15,041	12,339	14,393	18,265	14,165	13,275	14,969	11,203
Range		14,75	14,91	14,72	14,84	14,60	14,90	14,80	14,96	14,33	14,89	14,24
Minimum		,13	,05	,06	,13	,08	,05	,03	,03	,04	,08	,12
Maximum		14,88	14,96	14,78	14,97	14,68	14,95	14,83	14,99	14,37	14,97	14,36
Percentiles	25	5,1450	4,4825	4,6725	3,4200	4,3900	3,6100	2,4675	2,3375	4,2125	4,2625	5,5575
	50	7,5150	7,3050	7,3450	6,8500	7,1700	6,8050	5,1750	4,7700	6,9550	7,2300	7,0750
	75	9,4800	9,7925	10,0700	9,5700	9,1900	9,2050	9,4075	8,1775	9,2350	9,9650	9,1975

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. Н.1. Описова статистика до методики «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (До втручань)

Statistics

		САМОАЛ Орієнтація у часі - Після експер.	САМОАЛ Цінності - Після експер.	САМОАЛ Погляд на природу людини - Після експер.	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Після експер	САМОАЛ Прагнення до творчості - Після експер.	САМОАЛ Автономність - Після експер.	САМОАЛ Спонтанність - Після експер.	САМОАЛ Саморозуміння - Після експер.	САМОАЛ Аутосимпатія - Після експер.	САМОАЛ Контактність - Після експер.	САМОАЛ Гнучкість - Після експер
N	Valid	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		7,3362	8,1199	7,9894	6,9775	7,2756	6,6535	6,5927	5,9816	7,4426	7,7016	7,2169
Std. Error of Mean		,28819	,28205	,30846	,33425	,29420	,30994	,34575	,30760	,31081	,30898	,26952
Median		7,3350	8,3450	7,8200	6,8250	7,3600	6,7300	6,6950	5,5250	7,5600	7,8250	6,9000
Mode		7,66	9,34	,70[a]	9,59	3,12[a]	,47[a]	,62[a]	8,38	5,19[a]	2,93[a]	6,58
Std. Deviation		3,62253	3,54525	3,87731	4,20142	3,69798	3,89584	4,34606	3,86653	3,90681	3,88387	3,38777
Variance		13,123	12,569	15,033	17,652	13,675	15,178	18,888	14,950	15,263	15,084	11,477
Range		14,73	14,56	14,79	14,96	14,92	14,56	14,84	14,59	14,83	14,76	14,35
Minimum		,20	,29	,11	,01	,07	,00	,00	,20	,15	,20	,07
Maximum		14,93	14,85	14,90	14,97	14,99	14,56	14,84	14,79	14,98	14,96	14,42
Percentiles	25	5,4375	5,7850	5,5300	3,7150	5,1450	3,3575	2,7650	2,7200	4,6925	4,8900	5,1825
	50	7,3350	8,3450	7,8200	6,8250	7,3600	6,7300	6,6950	5,5250	7,5600	7,8250	6,9000
	75	9,5100	10,6925	10,8100	9,7925	9,1900	9,0775	9,7150	8,6875	9,9900	10,3300	9,4675

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. Н.2. Описова статистика до методики «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (Після втручань)

Продовження Додатку Н

Statistics

		САМОАЛ Орієнтацією у часі - Еспер. груп. До	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До.	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До.	САМОАЛ Саморозумін ня - Еспер. груп. До	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До
N	Valid	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
	Missing	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Mean		7,4777	7,1223	7,1771	6,5205	6,5135	6,2804	5,9822	5,3409	6,7136	7,0066	7,0237
Std. Error of Mean		,33762	,40327	,38086	,39192	,34055	,38201	,43455	,37621	,36977	,39687	,34236
Median		7,7450	7,3050	6,9150	6,5050	6,5950	6,5800	5,1750	4,5050	7,1800	7,1650	6,8400
Mode		6,47[a]	4,57[a]	5,29[a]	2,15	7,17	,52[a]	9,66	2,10[a]	4,13[a]	5,45	6,84
Std. Deviation		3,34228	3,99218	3,77031	3,87977	3,37126	3,78168	4,30186	3,72427	3,66055	3,92883	3,38918
Variance		11,171	15,938	14,215	15,053	11,365	14,301	18,506	13,870	13,400	15,436	11,487
Range		14,41	14,81	14,03	14,84	14,60	14,12	14,80	14,95	14,33	14,89	14,24
Minimum		,47	,05	,40	,13	,08	,05	,03	,04	,04	,08	,12
Maximum		14,88	14,86	14,43	14,97	14,68	14,17	14,83	14,99	14,37	14,97	14,36
Percentiles	25	5,1725	4,3150	4,5475	3,2525	4,0700	3,0450	2,4500	2,3375	4,1100	3,7275	5,4825
	50	7,7450	7,3050	6,9150	6,5050	6,5950	6,5800	5,1750	4,5050	7,1800	7,1650	6,8400
	75	9,5875	9,6125	10,0000	9,5700	8,6950	9,0550	9,4075	8,1975	9,1450	9,6550	8,4725

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. Н.3. Описова статистика до методики «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (Експериментальна група До втручань)

Statistics

		САМОАЛ Орієнтацією у часі - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. Після.	САМОАЛ Саморозумін ня - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. Після	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. Після
N	Valid	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
	Missing	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Mean		7,4166	8,3228	8,0202	7,0640	7,3748	6,4450	6,6676	6,1227	7,4623	7,6367	6,9863
Std. Error of Mean		,36747	,35044	,39113	,43353	,34583	,39748	,43792	,38412	,39636	,38263	,33821
Median		7,3650	8,5900	7,7700	6,5900	7,7700	6,4750	6,7900	5,6400	7,4350	7,5600	6,7400
Mode		,64[a]	5,90[a]	5,57[a]	6,21[a]	3,12[a]	,47[a]	4,42[a]	1,22[a]	5,19	2,93[a]	6,71[a]
Std. Deviation		3,63775	3,46917	3,87194	4,29173	3,42352	3,93489	4,33515	3,80257	3,92380	3,78781	3,34813
Variance		13,233	12,035	14,992	18,419	11,721	15,483	18,794	14,460	15,396	14,347	11,210
Range		14,73	14,55	14,71	14,96	14,92	14,56	14,81	14,59	14,80	14,60	13,94
Minimum		,20	,30	,11	,01	,07	,00	,03	,20	,15	,20	,44
Maximum		14,93	14,85	14,82	14,97	14,99	14,56	14,84	14,79	14,95	14,80	14,38
Percentiles	25	5,5850	6,0375	5,5700	3,9150	5,1450	2,9875	2,7150	3,1550	4,7300	5,0475	5,1150
	50	7,3650	8,5900	7,7700	6,5900	7,7700	6,4750	6,7900	5,6400	7,4350	7,5600	6,7400
	75	9,5100	10,8425	10,8475	9,7925	9,1900	8,6800	9,7150	8,6875	9,9600	10,2475	9,4225

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Рис. Н.4. Описова статистика до методики «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (Експериментальна група Після втручань)

Додаток П

Порівняння результатів До та Після втручання по методиці Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (t-test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.	48,91	98	15,898	1,606
	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.	33,22	98	13,340	1,348

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер. & Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.	98	,699	<,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер. - Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.	15,684	11,581	1,170	13,362	18,005	13,407	97	<,001

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower	Upper
Pair 1	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер. - Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.	Cohen's d	11,581	1,354	1,078	1,627
		Hedges' correction	11,626	1,349	1,074	1,621

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Рис. П.1. Порівняння результатів в експериментальній групі До та Після втручання по методиці Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (t-test)

Додаток Р

Порівняння результатів До та Після втручання по методиці «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга» (t-test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До	9,48	98	2,578	,260
	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	9,63	98	2,417	,244
Pair 2	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	7,17	98	2,293	,232
	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. Після	8,05	98	2,258	,228
Pair 3	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До	7,35	98	2,302	,233
	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, Після	6,32	98	2,018	,204

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До & Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	98	-,018	,862
Pair 2	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До & Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. Після	98	-,149	,143
Pair 3	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До & Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, Після	98	-,026	,799

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До - Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	-,153	3,565	,360	-,868	,562	-,425	97	,672
Pair 2	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До - Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. Після	-,878	3,450	,349	-1,569	-,186	-2,518	97	,013
Pair 3	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До - Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, Після	1,031	3,101	,313	,409	1,652	3,290	97	,001

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower	Upper
Pair 1	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До - Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	Cohen's d	3,565	-,043	-,241	,155
		Hedges' correction	3,579	-,043	-,240	,155
Pair 2	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До - Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. Після	Cohen's d	3,450	-,254	-,455	-,053
		Hedges' correction	3,463	-,253	-,453	-,052
Pair 3	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До - Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, Після	Cohen's d	3,101	,332	,128	,535
		Hedges' correction	3,113	,331	,128	,533

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Рис. Р.1. Порівняння результатів в експериментальній групі До та Після втручання по методиці «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга» (t-test)

Додаток С

Порівняння результатів До та Після втручання по методиці «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (t-test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Басса Фізична агресія - Експер. груп. До	1,66	98	1,157	,117
	Басса Фізична агресія - Експер. груп. Після	1,44	98	1,056	,107
Pair 2	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До	4,98	98	,786	,079
	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	4,92	98	,808	,082
Pair 3	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До	4,97	98	,831	,084
	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	4,81	98	,795	,080
Pair 4	Басса Негативізм - Експер. груп. До	2,62	98	,487	,049
	Басса Негативізм - Експер. груп. Після	2,50	98	,503	,051
Pair 5	Басса Роздратованість - Експер. груп. До	4,93	98	,803	,081
	Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	4,95	98	,830	,084
Pair 6	Басса Підозрілість - Експер. груп. До	5,01	98	,879	,089
	Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	4,94	98	,784	,079
Pair 7	Басса Образа - Експер. груп. До	3,95	98	,842	,085
	Басса Образа - Експер. груп. Після	4,01	98	,843	,085
Pair 8	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	4,05	98	,842	,085
	Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	4,19	98	,808	,082
Pair 9	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До	3,8708	98	,56138	,05671
	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	3,7207	98	,50805	,05132
Pair 10	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До	4,4796	98	,63375	,06402
	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після	4,4745	98	,57604	,05819

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Басса Фізична агресія - Експер. груп. До & Басса Фізична агресія - Експер. груп. Після	98	-,072	,482
Pair 2	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До & Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	98	-,003	,979
Pair 3	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До & Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	98	-,025	,809
Pair 4	Басса Негативізм - Експер. груп. До & Басса Негативізм - Експер. груп. Після	98	-,021	,837
Pair 5	Басса Роздратованість - Експер. груп. До & Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	98	,118	,246
Pair 6	Басса Підозрілість - Експер. груп. До & Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	98	,091	,375
Pair 7	Басса Образа - Експер. груп. До & Басса Образа - Експер. груп. Після	98	-,101	,323
Pair 8	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До & Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	98	-,106	,301
Pair 9	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До & Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	98	-,079	,437
Pair 10	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До & Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після	98	,013	,901

Рис. С.1. Порівняння результатів в експериментальній групі До та Після втручання по методиці «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (t-test)

Продовження Додатку С

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the ... Lower	Upper			
Pair 1	Басса Фізична агресія - Експер. груп. До - Басса Фізична агресія - Експер. груп. Після	,224	1,622	,164	-,101	,550	1,370	97	,174
Pair 2	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До - Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	,061	1,129	,114	-,165	,288	,537	97	,593
Pair 3	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До - Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	,163	1,164	,118	-,070	,397	1,389	97	,168
Pair 4	Басса Негативізм - Експер. груп. До - Басса Негативізм - Експер. груп. Після	,122	,707	,071	-,019	,264	1,714	97	,090
Pair 5	Басса Роздратованість - Експер. груп. До - Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	-,020	1,084	,109	-,238	,197	-,186	97	,853
Pair 6	Басса Підозрілість - Експер. груп. До - Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	,071	1,124	,114	-,154	,297	,629	97	,531
Pair 7	Басса Образа - Експер. груп. До - Басса Образа - Експер. груп. Після	-,061	1,250	,126	-,312	,189	-,485	97	,629
Pair 8	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До - Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	-,143	1,227	,124	-,389	,103	-1,153	97	,252
Pair 9	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До - Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	,15010	,78647	,07945	-,00758	,308	1,889	97	,062
Pair 10	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До - Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після	,00510	,85100	,08596	-,16551	,176	,059	97	,953

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower	Upper
Pair 1	Басса Фізична агресія - Експер. груп. До - Басса Фізична агресія - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,622	,138	-,061	,337
		Hedges' correction	1,628	,138	-,061	,336
Pair 2	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До - Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,129	,054	-,144	,252
		Hedges' correction	1,133	,054	-,143	,251
Pair 3	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До - Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,164	,140	-,059	,339
		Hedges' correction	1,168	,140	-,059	,338
Pair 4	Басса Негативізм - Експер. груп. До - Басса Негативізм - Експер. груп. Після	Cohen's d	,707	,173	-,027	,372
		Hedges' correction	,710	,172	-,027	,371
Pair 5	Басса Роздратованість - Експер. груп. До - Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,084	-,019	-,217	,179
		Hedges' correction	1,088	-,019	-,216	,179
Pair 6	Басса Підозрілість - Експер. груп. До - Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,124	,064	-,135	,262
		Hedges' correction	1,128	,063	-,134	,261
Pair 7	Басса Образа - Експер. груп. До - Басса Образа - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,250	-,049	-,247	,149
		Hedges' correction	1,255	-,049	-,246	,149
Pair 8	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До - Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	Cohen's d	1,227	-,116	-,315	,083
		Hedges' correction	1,232	-,116	-,314	,082
Pair 9	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До - Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	Cohen's d	,78647	,191	-,009	,390
		Hedges' correction	,78953	,190	-,009	,389
Pair 10	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До - Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після	Cohen's d	,85100	,006	-,192	,204
		Hedges' correction	,85431	,006	-,191	,203

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Рис. С.2. Порівняння результатів в експериментальній групі До та Після втручання по методиці «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)» (t-test)

Додаток Т

Порівняння результатів До та Після втручання по методиці «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (t-test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. До	7,4777	98	3,34228	,33762
	САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. Після	7,4166	98	3,63775	,36747
Pair 2	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До	7,1223	98	3,99218	,40327
	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. Після	8,3228	98	3,46917	,35044
Pair 3	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До	7,1771	98	3,77031	,38086
	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. Після	8,0202	98	3,87194	,39113
Pair 4	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До	6,5205	98	3,87977	,39192
	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. Після	7,0640	98	4,29173	,43353
Pair 5	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До.	6,5135	98	3,37126	,34055
	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.	7,3748	98	3,42352	,34583
Pair 6	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До	6,2804	98	3,78168	,38201
	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. Після	6,4450	98	3,93489	,39748
Pair 7	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До.	5,9822	98	4,30186	,43455
	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. Після.	6,6676	98	4,33515	,43792
Pair 8	САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. До	5,3409	98	3,72427	,37621
	САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після	6,1227	98	3,80257	,38412
Pair 9	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До	6,7136	98	3,66055	,36977
	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після	7,4623	98	3,92380	,39636
Pair 10	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До	7,0066	98	3,92883	,39687
	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. Після	7,6367	98	3,78781	,38263
Pair 11	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До	7,0237	98	3,38918	,34236
	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. Після	6,9863	98	3,34813	,33821

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. До & САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. Після	98	-,164	,107
Pair 2	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До & САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. Після	98	,161	,113
Pair 3	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До & САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. Після	98	,089	,383
Pair 4	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До & САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. Після	98	-,034	,740
Pair 5	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До. & САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.	98	,121	,235
Pair 6	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До & САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. Після	98	,055	,588
Pair 7	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До. & САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. Після.	98	,067	,512
Pair 8	САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. До & САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після	98	,079	,441
Pair 9	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До & САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після	98	-,134	,189
Pair 10	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До & САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. Після	98	-,007	,946
Pair 11	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До & САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. Після	98	-,144	,158

Рис. Т.1. Порівняння результатів в експериментальній групі До та Після втручання по методиці «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (t-test)

Продовження Додатку Т

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. До - САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. Після	,06102	5,32789	,53820	-1,00715	1,12919	,113	97	,910
Pair 2	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До - САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. Після	-1,20041	4,84855	,48978	-2,17248	-,22834	-2,451	97	,016
Pair 3	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До - САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. Після	-,84306	5,15792	,52103	-1,87716	,19104	-1,618	97	,109
Pair 4	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До - САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. Після	-,54347	5,88249	,59422	-1,72283	,63590	-,915	97	,363
Pair 5	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До. - САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.	-,86133	4,50427	,45500	-1,76438	,04172	-1,893	97	,061
Pair 6	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До - САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. Після	-,16459	5,30451	,53584	-1,22808	,89890	-,307	97	,759
Pair 7	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До. - САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. Після.	-,68531	5,89901	,59589	-1,86798	,49737	-1,150	97	,253
Pair 8	САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. До - САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після	-,78173	5,10868	,51605	-1,80596	,24249	-1,515	97	,133
Pair 9	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До - САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після	-,74878	5,71281	,57708	-1,89412	,39657	-1,298	97	,198
Pair 10	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До - САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. Після	-,63010	5,47639	,55320	-1,72805	,46784	-1,139	97	,258
Pair 11	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До - САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. Після	,03735	5,09516	,51469	-,98417	1,05886	,073	97	,942

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer[a]	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower	Upper
Pair 1	САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. До - САМОАЛ Орієнтаціяч у часі - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,32789	,011	-,187	,209
		Hedges' correction	5,34860	,011	-,186	,209
Pair 2	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До - САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. Після	Cohen's d	4,84855	-,248	-,448	-,046
		Hedges' correction	4,86740	-,247	-,446	-,046
Pair 3	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До - САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,15792	-,163	-,362	,036
		Hedges' correction	5,17796	-,163	-,361	,036
Pair 4	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До - САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,88249	-,092	-,291	,106
		Hedges' correction	5,90536	-,092	-,289	,106
Pair 5	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До. - САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.	Cohen's d	4,50427	-,191	-,391	,009
		Hedges' correction	4,52178	-,190	-,389	,009
Pair 6	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До - САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,30451	-,031	-,229	,167
		Hedges' correction	5,32513	-,031	-,228	,166
Pair 7	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До. - САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. Після.	Cohen's d	5,89901	-,116	-,315	,083
		Hedges' correction	5,92193	-,116	-,313	,082
Pair 8	САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. До - САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,10868	-,153	-,352	,047
		Hedges' correction	5,12853	-,152	-,350	,046
Pair 9	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До - САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,71281	-,131	-,330	,068
		Hedges' correction	5,73501	-,131	-,328	,068
Pair 10	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До - САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,47639	-,115	-,313	,084
		Hedges' correction	5,49767	-,115	-,312	,084
Pair 11	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До - САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. Після	Cohen's d	5,09516	,007	-,191	,205
		Hedges' correction	5,11496	,007	-,190	,205

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Рис. Т.2. Порівняння результатів в експериментальній групі До та Після втручання по методиці «Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)» (t-test)

Додаток У

Кореляційний аналіз (САМОАЛ у порівнянні до Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників», «Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга», «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)») – До втручань по всій групі респондентів

Correlations

		САМОАЛ Орієнтацію у часі - Експер. груп. До	САМОАЛ Цінності - Експер. груп. До	САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. До	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. До	САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. До.	САМОАЛ Автономність - Експер. груп. До	САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. До.	САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. До	САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. До	САМОАЛ Контактність - Експер. груп. До	САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. До	Басса Фізична агресія - Експер. груп. До	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До	Басса Негативізм - Експер. груп. До	Басса Роздратованість - Експер. груп. До	Басса Підозрілість - Експер. груп. До	Басса Образа - Експер. груп. До	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До
САМОАЛ Орієнтацію у часі - Експер. груп. До	Pearson Correlation	1	-,153	,015	-,059	-,052	-,259*	-,089	-,297**	,072	-,290**	-,241*	,019	,029	-,028	-,034	-,121	,083	,002	-,225*	,013	,059
	Sig. (2-tailed)		,134	,880	,563	,612	,010	,383	,003	,483	,004	,017	,849	,778	,783	,742	,236	,417	,983	,026	,899	,564
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Цінності - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,153	1	,008	-,007	-,037	,073	-,072	,010	-,065	,119	,153	,129	,097	,024	-,089	-,047	-,028	-,067	-,156	,145	-,064
	Sig. (2-tailed)	,134		,938	,945	,716	,476	,481	,920	,527	,244	,133	,204	,343	,817	,383	,642	,782	,514	,124	,154	,531
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,015	,008	1	-,119	-,115	,130	,001	,053	-,152	,051	,080	,077	,035	-,060	,029	,015	,568**	,116	-,133	,039	,471**
	Sig. (2-tailed)	,880	,938		,245	,261	,202	,994	,604	,134	,621	,436	,452	,736	,559	,780	,880	<,001	,257	,190	,700	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,059	-,007	-,119	1	,006	-,045	-,157	-,174	,103	,332**	,145	-,007	-,021	,075	-,086	-,082	-,073	-,004	-,031	,022	-,053
	Sig. (2-tailed)	,563	,945	,245		,952	,659	,123	,086	,310	<,001	,155	,944	,837	,465	,398	,421	,478	,965	,759	,832	,602
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. До.	Pearson Correlation	-,052	-,037	-,115	,006	1	,052	-,027	-,009	,106	-,054	-,085	,043	-,152	-,205*	,070	,410**	,030	,014	-,025	-,141	,030
	Sig. (2-tailed)	,612	,716	,261	,952		,611	,789	,931	,298	,596	,407	,671	,134	,043	,491	<,001	,766	,894	,804	,165	,768
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Автономність - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,259*	,073	,130	-,045	,052	1	,103	,210*	,041	-,122	,119	-,010	,123	,071	,091	-,061	,038	-,044	-,012	,085	-,003
	Sig. (2-tailed)	,010	,476	,202	,658	,611		,312	,038	,686	,233	,244	,920	,227	,486	,371	,551	,710	,666	,905	,405	,977
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. До.	Pearson Correlation	-,089	-,072	,001	-,157	-,027	,103	1	,075	,018	-,011	-,029	-,072	,027	-,088	,467**	-,013	-,123	,149	-,067	-,080	,014
	Sig. (2-tailed)	,383	,481	,994	,123	,789	,312		,462	,864	,917	,775	,478	,790	,390	<,001	,897	,228	,143	,510	,432	,892
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,297**	,010	,053	-,174	-,009	,210*	,075	1	,236*	-,016	-,086	-,066	-,029	-,008	,001	,161	-,029	-,099	,536**	-,063	-,086
	Sig. (2-tailed)	,003	,920	,604	,086	,931	,038	,462		,019	,876	,400	,520	,780	,938	,995	,114	,775	,331	<,001	,539	,399
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,072	-,065	-,152	,103	,106	,041	,018	,236*	1	-,049	-,117	-,082	-,001	-,085	-,100	,271**	-,228*	-,021	,501**	-,099	-,172
	Sig. (2-tailed)	,483	,527	,134	,310	,298	,686	,864	,019		,630	,252	,422	,989	,408	,325	,007	,024	,840	<,001	,332	,090
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Контактність - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,290**	,119	,051	,332**	-,054	-,122	-,011	-,016	-,049	1	,258*	,120	-,122	-,046	-,070	-,016	-,096	,023	,037	,003	-,051
	Sig. (2-tailed)	,004	,244	,621	<,001	,596	,233	,917	,876	,630		,010	,238	,233	,651	,496	,876	,349	,821	,719	,974	,619
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,241*	,153	,080	,145	-,085	,119	-,029	-,086	-,117	,258*	1	,436**	,109	,031	,022	-,201*	-,058	-,005	,061	,366**	-,043
	Sig. (2-tailed)	,017	,133	,436	,155	,407	,244	,775	,400	,252	,010		<,001	,286	,763	,831	,047	,571	,963	,551	<,001	,672
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Фізична агресія - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,019	,129	,077	-,007	,043	-,010	-,072	-,066	-,082	,120	,436**	1	-,064	,054	-,100	-,004	,024	-,060	-,046	,684**	-,024
	Sig. (2-tailed)	,849	,204	,452	,944	,671	,920	,478	,520	,422	,238	<,001		,529	,601	,328	,969	,817	,556	,655	<,001	,818
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Вербальна агресія - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,029	,097	,035	-,021	-,152	,123	,027	-,029	-,001	-,122	,109	-,064	1	,157	,114	-,198	-,030	,061	-,030	,499**	,020
	Sig. (2-tailed)	,778	,343	,736	,837	,134	,227	,790	,780	,989	,233	,286	,529		,123	,263	,050	,773	,553	,773	<,001	,846
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,028	,024	-,060	,075	-,205*	,071	-,088	-,008	-,085	-,046	,031	,054	,157	1	-,182	-,204*	-,028	-,046	,120	,603**	-,050
	Sig. (2-tailed)	,783	,817	,559	,465	,043	,486	,390	,938	,408	,651	,763	,601	,123		,073	,044	,786	,649	,238	<,001	,624
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Негативізм - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,034	-,089	,029	-,086	,070	,091	,467**	,001	-,100	-,070	,022	-,100	,114	-,182	1	,062	-,111	,229*	-,103	-,105	,075
	Sig. (2-tailed)	,742	,383	,780	,398	,491	,371	<,001	,995	,325	,496	,831	,328	,263	,073		,543	,276	,023	,311	,303	,463
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Роздратованість - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,121	-,047	,015	-,082	,410**	-,061	-,013	,161	,271**	-,016	-,201*	-,004	-,198	-,204*	,062	1	,147	-,082	,143	-,196	,048
	Sig. (2-tailed)	,236	,642	,880	,421	<,001	,551	,897	,114	,007	,876	,047	,969	,050	,044	,543		,148	,424	,161	,053	,640
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Підозрілість - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,083	-,028	,568**	-,073	,030	,038	-,123	-,029	-,228*	-,096	-,058	,024	-,030	-,028	-,111	,147	1	,084	-,182	-,011	,750**
	Sig. (2-tailed)	,417	,782	<,001	,478	,766	,710	,228	,775	,024	,349	,571	,817	,773	,786	,276	,148		,409	,073	,914	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Образа - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,002	-,067	,116	-,004	,014	-,044	,149	-,099	-,021	,023	-,005	-,060	,061	-,046	,229*	-,082	,084	1	-,127	-,036	,723**
	Sig. (2-tailed)	,983	,514	,257	,965	,894	,666	,143	,331	,840	,821	,963	,556	,553	,649	,023	,424	,409		,212	,727	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,225*	-,156	-,133	-,031	-,025	-,012	-,067	,536**	,501**	,037	,061	-,046	-,030	,120	-,103	,143	-,182	-,127	1	,013	-,211*
	Sig. (2-tailed)	,026	,124	,190	,759	,804	,905	,510	<,001	<,001	,719	,551	,655	,773	,238	,311	,161	,073	,212		,896	,037
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,013	,145	,039	,022	-,141	,085	-,080	-,063	-,099	,003	,366**	,684**	,499**	,603**	-,105	-,196	-,011	-,036	,013	1	-,031
	Sig. (2-tailed)	,899	,154	,700	,832	,165	,405	,432	,539	,332	,974	<,001	<,001	<,001	<,001	,303	,053	,914	,727	,896		,759
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,059	-,064	,471**	-,053	,030	-,003	,014	-,086	-,172	-,051	-,043	-,024	,020	-,050	,075	,048	,750**	,723**	-,211*	-,031	1
	Sig. (2-tailed)	,564	,531	<,001	,602	,768	,977	,892	,399	,090	,619	,672	,818	,846	,624	,463	,640	<,001	<,001	,037	,759	
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Рис. У.1. Кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та А. Басса і А. Даркі (Експериментальна група До втручань)

Продовження Додатку У

Correlations

		САМОАЛ Орієнтацію у часі - Експер. груп. Після	САМОАЛ Цінності - Експер. груп. Після	САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. Після	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. Після	САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. Після	САМОАЛ Автономність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп.Після	САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. Після	САМОАЛ Контактність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Гнучість - Експер. груп. Після	Басса Фізична агресія - Експер. груп. Після	Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	Басса Негативізм - Експер. груп. Після	Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	Басса Образа - Експер. груп. Після	Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після
САМОАЛ Орієнтацію у часі - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	1	,036	-,019	-,289**	,136	-,133	,187	,050	,052	-,139	,005	,020	,042	-,102	-,040	-,044	-,061	,025	,017	-,017	-,023
	Sig. (2-tailed)		,727	,854	,004	,182	,191	,065	,628	,613	,172	,958	,849	,682	,320	,699	,664	,550	,809	,865	,867	,819
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Цінності - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,036	1	,022	-,054	-,053	,131	-,050	-,100	-,215*	-,215*	,078	,095	,218*	,086	,060	,021	-,068	,061	-,164	,226*	-,002
	Sig. (2-tailed)	,727		,831	,596	,601	,200	,623	,325	,033	,033	,444	,350	,031	,402	,554	,838	,504	,550	,106	,025	,986
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,019	,022	1	,155	-,097	-,041	-,075	,030	,010	-,019	,049	,064	,029	-,043	-,085	-,035	,513**	,121	-,013	,037	,437**
	Sig. (2-tailed)	,854	,831		,129	,340	,692	,463	,773	,921	,849	,630	,534	,774	,671	,406	,732	<,001	,236	,902	,721	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,289**	-,054	,155	1	-,177	-,207*	-,114	-,239*	-,092	,227*	-,019	-,068	,020	-,020	,051	-,023	,061	,028	-,159	-,046	,062
	Sig. (2-tailed)	,004	,596	,129		,080	,040	,263	,018	,365	,025	,856	,508	,848	,844	,617	,822	,553	,782	,119	,651	,544
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,136	-,053	,097	-,177	1	,044	-,006	-,059	,105	,068	-,109	-,030	,025	-,228*	-,111	,578**	-,041	,151	-,019	-,127	,083
	Sig. (2-tailed)	,182	,601	,340	,080		,670	,952	,561	,304	,506	,286	,772	,810	,024	,277	<,001	,691	,138	,853	,213	,418
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Автономність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,133	,131	-,041	-,207*	,044	1	-,056	,108	-,172	-,176	,069	,068	-,051	,169	-,011	-,005	,015	,036	-,075	,108	,037
	Sig. (2-tailed)	,191	,200	,692	,040	,670		,581	,289	,090	,083	,498	,504	,620	,096	,913	,959	,882	,724	,462	,289	,719
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,187	-,050	-,075	-,114	-,006	-,056	1	-,021	,111	-,013	-,100	-,080	,006	,057	,569**	-,109	,033	-,120	,032	-,023	-,065
	Sig. (2-tailed)	,065	,623	,463	,263	,952	,581		,837	,277	,895	,325	,434	,951	,579	<,001	,285	,744	,239	,756	,821	,523
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,050	-,100	,030	-,239*	-,059	,108	-,021	1	,250*	-,106	-,063	-,044	,075	-,026	-,089	-,100	,123	,097	,525**	-,004	,155
	Sig. (2-tailed)	,628	,325	,773	,018	,561	,289	,837		,013	,297	,540	,670	,461	,800	,384	,327	,229	,341	<,001	,968	,129
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,052	-,215*	,010	-,092	,105	-,172	,111	,250*	1	-,052	-,101	-,128	,155	-,078	,007	,177	,134	,052	,518**	-,047	,130
	Sig. (2-tailed)	,613	,033	,921	,365	,304	,090	,277	,013		,609	,322	,209	,127	,447	,948	,082	,187	,608	<,001	,645	,202
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Контактність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,139	-,215*	-,019	,227*	,068	-,176	-,013	-,106	-,052	1	-,129	-,113	-,035	-,104	,018	-,025	-,003	-,053	,000	-,149	-,041
	Sig. (2-tailed)	,172	,033	,849	,025	,506	,083	,895	,297	,609		,204	,269	,733	,310	,860	,811	,976	,603	,998	,142	,688
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Гнучість - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,005	,078	,049	-,019	-,109	,069	-,100	-,063	-,101	-,129	1	,635**	,015	,164	-,010	,090	-,120	-,095	-,042	,533**	-,152
	Sig. (2-tailed)	,958	,444	,630	,856	,286	,498	,325	,540	,322	,204		<,001	,884	,106	,920	,379	,239	,350	,678	<,001	,136
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса-Фізична агресія - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,020	,095	,064	-,068	-,030	,068	-,080	-,044	-,128	-,113	,635**	1	-,042	,066	,087	-,009	-,029	-,190	-,077	,705**	-,159
	Sig. (2-tailed)	,849	,350	,534	,508	,772	,504	,434	,670	,209	,269	<,001		,680	,521	,392	,926	,773	,060	,454	<,001	,117
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Вербальна агресія - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,042	,218*	,029	,020	,025	-,051	,006	,075	,155	-,035	,015	-,042	1	-,089	,102	,101	,041	-,074	,088	,454**	-,027
	Sig. (2-tailed)	,682	,031	,774	,848	,810	,620	,951	,461	,127	,733	,884	,680		,383	,320	,321	,690	,467	,391	<,001	,794
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Опосередкована агресія - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,102	,086	-,043	-,020	-,228*	,169	,057	-,026	-,078	-,104	,164	,066	-,089	1	,065	-,031	-,003	-,151	-,150	,520**	-,112
	Sig. (2-tailed)	,320	,402	,671	,844	,024	,096	,579	,800	,447	,310	,106	,521	,383		,528	,763	,979	,139	,142	<,001	,271
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Негативізм - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,040	,060	-,085	,051	-,111	-,011	,569**	-,089	,007	,018	-,010	,087	,102	,065	1	-,185	-,052	-,134	-,063	,148	-,134
	Sig. (2-tailed)	,699	,554	,406	,617	,277	,913	<,001	,384	,948	,860	,920	,392	,320	,528		,067	,609	,189	,535	,146	,190
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Роздратованість - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,044	,021	-,035	-,023	,578**	-,005	-,109	-,100	,177	-,025	,090	-,009	,101	-,031	-,185	1	-,005	,178	,030	,031	,127
	Sig. (2-tailed)	,664	,838	,732	,822	<,001	,959	,285	,327	,082	,811	,379	,926	,321	,763	,067		,962	,080	,767	,761	,214
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Підозрілість - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,061	-,068	,513**	,061	-,041	,015	,033	,123	,134	-,003	-,120	-,029	,041	-,003	-,052	-,005	1	,001	,149	-,001	,681**
	Sig. (2-tailed)	,550	,504	<,001	,553	,691	,882	,744	,229	,187	,976	,239	,773	,690	,979	,609	,962		,993	,143	,989	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Образа - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,025	,061	,121	,028	,151	,036	-,120	,097	,052	-,053	-,095	-,190	-,074	-,151	-,134	,178	,001	1	,118	-,250*	,733**
	Sig. (2-tailed)	,809	,550	,236	,782	,138	,724	,239	,341	,608	,603	,350	,060	,467	,138	,189	,080	,993		,247	,013	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Відчуття провини - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,017	-,164	-,013	-,159	-,019	-,075	,032	,525**	,518**	,000	-,042	-,077	,088	-,150	-,063	,030	,149	,118	1	-,085	,188
	Sig. (2-tailed)	,865	,106	,902	,119	,853	,462	,756	<,001	<,001	,998	,678	,454	,391	,142	,535	,767	,143	,247		,404	,064
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Індекс агресивності - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,017	,226*	,037	-,046	-,127	,108	-,023	-,004	-,047	-,149	,533**	,705**	,454**	,520**	,148	,031	-,001	-,250*	-,085	1	-,184
	Sig. (2-tailed)	,867	,025	,721	,651	,213	,289	,821	,968	,645	,142	<,001	<,001	<,001	<,001	,146	,761	,989	,013	,404		,070
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Басса Індекс ворожості - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,023	-,002	,437**	,062	,083	,037	-,065	,155	,130	-,041	-,152	-,159	-,027	-,112	-,134	,127	,681**	,733**	,188	-,184	1
	Sig. (2-tailed)	,819	,986	<,001	,544	,418	,719	,523	,129	,202	,688	,136	,117	,794	,271	,190	,214	<,001	<,001	,064	,070	
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Рис. У.2. Кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та А. Басса і А. Даркі (Експериментальна група Після втручань)

Продовження Додатку У

Correlations

		САМОАЛ Орієнтацією у часі - Експер. груп. До	САМОАЛ Цінності - Експер. груп. До	САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. До	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. До	САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. До.	САМОАЛ Автономність - Експер. груп. До	САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. До.	САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. До	САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. До	САМОАЛ Контактність - Експер. груп. До	САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. До	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.
САМОАЛ Орієнтацією у часі - Експер. груп. До	Pearson Correlation	1	-,153	,015	-,059	-,052	-,259*	-,089	-,297**	,072	-,290**	-,241*	,041
	Sig. (2-tailed)		,134	,880	,563	,612	,010	,383	,003	,483	,004	,017	,689
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Цінності - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,153	1	,008	-,007	-,037	,073	-,072	,010	-,065	,119	,153	,374**
	Sig. (2-tailed)	,134		,938	,945	,716	,476	,481	,920	,527	,244	,133	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,015	,008	1	-,119	-,115	,130	,001	,053	-,152	,051	,080	-,046
	Sig. (2-tailed)	,880	,938		,245	,261	,202	,994	,604	,134	,621	,436	,652
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,059	-,007	-,119	1	,006	-,045	-,157	-,174	,103	,332**	,145	-,036
	Sig. (2-tailed)	,563	,945	,245		,952	,658	,123	,086	,310	<,001	,155	,725
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. До.	Pearson Correlation	-,052	-,037	-,115	,006	1	,052	-,027	-,009	,106	-,054	-,085	-,028
	Sig. (2-tailed)	,612	,716	,261	,952		,611	,789	,931	,298	,596	,407	,783
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Автономність - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,259*	,073	,130	-,045	,052	1	,103	,210*	,041	-,122	,119	-,035
	Sig. (2-tailed)	,010	,476	,202	,658	,611		,312	,038	,686	,233	,244	,730
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. До.	Pearson Correlation	-,089	-,072	,001	-,157	-,027	,103	1	,075	,018	-,011	-,029	-,109
	Sig. (2-tailed)	,383	,481	,994	,123	,789	,312		,462	,864	,917	,775	,286
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,297**	,010	,053	-,174	-,009	,210*	,075	1	,236*	-,016	-,086	-,030
	Sig. (2-tailed)	,003	,920	,604	,086	,931	,038	,462		,019	,876	,400	,768
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,072	-,065	-,152	,103	,106	,041	,018	,236*	1	-,049	-,117	,113
	Sig. (2-tailed)	,483	,527	,134	,310	,298	,686	,864	,019		,630	,252	,270
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Контактність - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,290**	,119	,051	,332**	-,054	-,122	-,011	-,016	-,049	1	,258*	-,153
	Sig. (2-tailed)	,004	,244	,621	<,001	,596	,233	,917	,876	,630		,010	,132
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,241*	,153	,080	,145	-,085	,119	-,029	-,086	-,117	,258*	1	-,103
	Sig. (2-tailed)	,017	,133	,436	,155	,407	,244	,775	,400	,252	,010		,311
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.	Pearson Correlation	,041	,374**	-,046	-,036	-,028	-,035	-,109	-,030	,113	-,153	-,103	1
	Sig. (2-tailed)	,689	<,001	,652	,725	,783	,730	,286	,768	,270	,132	,311	
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Рис. У.3. Кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (Експериментальна група До втручань)

Продовження Додатку У

Correlations

		САМОАЛ Орієнтацією у часі - Експер. груп. Після	САМОАЛ Цінності - Експер. груп. Після	САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. Після	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. Після	САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. Після.	САМОАЛ Автономність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. Після.	САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. Після	САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. Після	САМОАЛ Контактність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. Після	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.
САМОАЛ Орієнтацією у часі - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	1	,036	-,019	-,289**	,136	-,133	,187	,050	,052	-,139	,005	,004
	Sig. (2-tailed)		,727	,854	,004	,182	,191	,065	,628	,613	,172	,958	,965
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Цінності - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,036	1	,022	-,054	-,053	,131	-,050	-,100	-,215*	-,215*	,078	,463**
	Sig. (2-tailed)	,727		,831	,596	,601	,200	,623	,325	,033	,033	,444	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,019	,022	1	,155	-,097	-,041	-,075	,030	,010	-,019	,049	,111
	Sig. (2-tailed)	,854	,831		,129	,340	,692	,463	,773	,921	,849	,630	,276
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,289**	-,054	,155	1	-,177	-,207*	-,114	-,239*	-,092	,227*	-,019	-,149
	Sig. (2-tailed)	,004	,596	,129		,080	,040	,263	,018	,365	,025	,856	,142
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. Після.	Pearson Correlation	,136	-,053	-,097	-,177	1	,044	-,006	-,059	,105	,068	-,109	,018
	Sig. (2-tailed)	,182	,601	,340	,080		,670	,952	,561	,304	,506	,286	,863
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Автономність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,133	,131	-,041	-,207*	,044	1	-,056	,108	-,172	-,176	,069	,109
	Sig. (2-tailed)	,191	,200	,692	,040	,670		,581	,289	,090	,083	,498	,285
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. Після.	Pearson Correlation	,187	-,050	-,075	-,114	-,006	-,056	1	-,021	,111	-,013	-,100	-,093
	Sig. (2-tailed)	,065	,623	,463	,263	,952	,581		,837	,277	,895	,325	,363
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,050	-,100	,030	-,239*	-,059	,108	-,021	1	,250*	-,106	-,063	-,046
	Sig. (2-tailed)	,628	,325	,773	,018	,561	,289	,837		,013	,297	,540	,654
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,052	-,215*	,010	-,092	,105	-,172	,111	,250*	1	-,052	-,101	-,105
	Sig. (2-tailed)	,613	,033	,921	,365	,304	,090	,277	,013		,609	,322	,305
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Контактність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,139	-,215*	-,019	,227*	,068	-,176	-,013	-,106	-,052	1	-,129	-,149
	Sig. (2-tailed)	,172	,033	,849	,025	,506	,083	,895	,297	,609		,204	,143
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,005	,078	,049	-,019	-,109	,069	-,100	-,063	-,101	-,129	1	,018
	Sig. (2-tailed)	,958	,444	,630	,856	,286	,498	,325	,540	,322	,204		,864
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Авторський на фрустрацію - Експер. груп. Після експер.	Pearson Correlation	,004	,463**	,111	-,149	,018	,109	-,093	-,046	-,105	-,149	,018	1
	Sig. (2-tailed)	,965	<,001	,276	,142	,863	,285	,363	,654	,305	,143	,864	
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Рис. У.4. Кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників» (Експериментальна група Після втручань)

Продовження Додатку У

Correlations

		САМОАЛ Орієнтацією у часі - Еспер. груп. До	САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До	САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До	САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До.	САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До	САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До.	САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. До	САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До	САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До	САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	Розенцвейга NP (Потрібністно -орієнтована напопелливіс ть) - Експер. груп. До
САМОАЛ Орієнтацією у часі - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	1	-,153	,015	-,059	-,052	-,259*	-,089	-,297**	,072	-,290**	-,241*	,591**	-,403**	-,260**
	Sig. (2-tailed)		,134	,880	,563	,612	,010	,383	,003	,483	,004	,017	<,001	<,001	,010
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Цінності - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	-,153	1	,008	-,007	-,037	,073	-,072	,010	-,065	,119	,153	-,169	,044	,145
	Sig. (2-tailed)	,134		,938	,945	,716	,476	,481	,920	,527	,244	,133	,096	,664	,154
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Погляд на природу людини - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	,015	,008	1	-,119	-,115	,130	,001	,053	-,152	,051	,080	,070	,025	-,103
	Sig. (2-tailed)	,880	,938		,245	,261	,202	,994	,604	,134	,621	,436	,494	,809	,314
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	-,059	-,007	-,119	1	,006	-,045	-,157	-,174	,103	,332**	,145	-,289**	-,265**	,587**
	Sig. (2-tailed)	,563	,945	,245		,952	,658	,123	,086	,310	<,001	,155	,004	,008	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. До.	Pearson Correlation	-,052	-,037	-,115	,006	1	,052	-,027	-,009	,106	-,054	-,085	,030	-,004	-,029
	Sig. (2-tailed)	,612	,716	,261	,952		,611	,789	,931	,298	,596	,407	,769	,967	,774
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Автономність - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	-,259*	,073	,130	-,045	,052	1	,103	,210*	,041	-,122	,119	-,409**	,612**	-,152
	Sig. (2-tailed)	,010	,476	,202	,658	,611		,312	,038	,686	,233	,244	<,001	<,001	,136
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Спонтанність - Еспер. груп. До.	Pearson Correlation	-,089	-,072	,001	-,157	-,027	,103	1	,075	,018	-,011	-,029	-,127	,184	-,041
	Sig. (2-tailed)	,383	,481	,994	,123	,789	,312		,462	,864	,917	,775	,212	,069	,686
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	-,297**	,010	,053	-,174	-,009	,210*	,075	1	,236*	-,016	-,086	-,292**	,333**	-,004
	Sig. (2-tailed)	,003	,920	,604	,086	,931	,038	,462		,019	,876	,400	,003	<,001	,966
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	,072	-,065	-,152	,103	,106	,041	,018	,236*	1	-,049	-,117	-,086	,103	-,007
	Sig. (2-tailed)	,483	,527	,134	,310	,298	,686	,864	,019		,630	,252	,401	,311	,946
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Контактність - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	-,290**	,119	,051	,332**	-,054	-,122	-,011	-,016	-,049	1	,258*	-,350**	-,208*	,599**
	Sig. (2-tailed)	,004	,244	,621	<,001	,596	,233	,917	,876	,630		,010	<,001	,040	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Гнучкість - Еспер. груп. До	Pearson Correlation	-,241*	,153	,080	,145	-,085	,119	-,029	-,086	-,117	,258*	1	-,156	,041	,134
	Sig. (2-tailed)	,017	,133	,436	,155	,407	,244	,775	,400	,252	,010		,125	,689	,188
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. До	Pearson Correlation	,591**	-,169	,070	-,289**	,030	-,409**	-,127	-,292**	-,086	-,350**	-,156	1	-,558**	-,563**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,096	,494	,004	,769	<,001	,212	,003	,401	<,001	,125		<,001	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,403**	,044	,025	-,265**	-,004	,612**	,184	,333**	,103	-,208*	,041	-,558**	1	-,371**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,664	,809	,008	,967	<,001	,069	<,001	,311	,040	,689	<,001		<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована напопелливість) - Експер. груп. До	Pearson Correlation	-,260**	,145	-,103	,587**	-,029	-,152	-,041	-,004	-,007	,599**	,134	-,563**	-,371**	1
	Sig. (2-tailed)	,010	,154	,314	<,001	,774	,136	,686	,966	,946	<,001	,188	<,001	<,001	
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Рис. У.5. Кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та Розенцвейга (Експериментальна група До втручань)

Продовження Додатку У

Correlations

		САМОАЛ Орієнтацією у часі - Експер. груп. Після	САМОАЛ Цінності - Експер. груп. Після	САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. Після	САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. Після	САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. Після.	САМОАЛ Автономність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. Після.	САМОАЛ Саморозумін ня - Експер. груп. Після	САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. Після	САМОАЛ Контактність - Експер. груп. Після	САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. Після	Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	Розенцвейга ED (Ego-захист) - Експер. груп. Після	Розенцвейга NP (Потрібністно -орієнтована наполегливіс ть) - Експер. груп. Після
САМОАЛ Орієнтацією у часі - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	1	,036	-,019	-,289**	,136	-,133	,187	,050	,052	-,139	,005	,456**	-,185	-,339**
	Sig. (2-tailed)		,727	,854	,004	,182	,191	,065	,628	,613	,172	,958	<,001	,068	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Цінності - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,036	1	,022	-,054	-,053	,131	-,050	-,100	-,215*	-,215*	,078	,009	,153	-,182
	Sig. (2-tailed)	,727		,831	,596	,601	,200	,623	,325	,033	,033	,444	,927	,133	,072
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Погляд на природу людини - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,019	,022	1	,155	-,097	-,041	-,075	,030	,010	-,019	,049	,106	-,158	,049
	Sig. (2-tailed)	,854	,831		,129	,340	,692	,463	,773	,921	,849	,630	,297	,120	,629
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Висока потреба в пізнанні - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,289**	-,054	,155	1	-,177	-,207*	-,114	-,239*	-,092	,227*	-,019	-,264**	-,294**	,645**
	Sig. (2-tailed)	,004	,596	,129		,080	,040	,263	,018	,365	,025	,856	,009	,003	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Прагнення до творчості - Експер. груп. Після.	Pearson Correlation	,136	-,053	-,097	-,177	1	,044	-,006	-,059	,105	,068	-,109	,249*	-,107	-,179
	Sig. (2-tailed)	,182	,601	,340	,080		,670	,952	,561	,304	,506	,286	,013	,296	,078
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Автономність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,133	,131	-,041	-,207*	,044	1	-,056	,108	-,172	-,176	,069	-,447**	,660**	-,203*
	Sig. (2-tailed)	,191	,200	,692	,040	,670		,581	,289	,090	,083	,498	<,001	<,001	,046
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Спонтанність - Експер. груп. Після.	Pearson Correlation	,187	-,050	-,075	-,114	-,006	-,056	1	-,021	,111	-,013	-,100	,051	,072	-,142
	Sig. (2-tailed)	,065	,623	,463	,263	,952	,581		,837	,277	,895	,325	,615	,483	,163
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Саморозуміння - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,050	-,100	,030	-,239*	-,059	,108	-,021	1	,250*	-,106	-,063	-,041	,155	-,125
	Sig. (2-tailed)	,628	,325	,773	,018	,561	,289	,837		,013	,297	,540	,692	,127	,220
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Аутосимпатія - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,052	-,215*	,010	-,092	,105	-,172	,111	,250*	1	-,052	-,101	,083	-,101	,014
	Sig. (2-tailed)	,613	,033	,921	,365	,304	,090	,277	,013		,609	,322	,418	,323	,893
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Контактність - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,139	-,215*	-,019	,227*	,068	-,176	-,013	-,106	-,052	1	-,129	-,193	-,292**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,172	,033	,849	,025	,506	,083	,895	,297	,609		,204	,056	,004	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
САМОАЛ Гнучкість - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,005	,078	,049	-,019	-,109	,069	-,100	-,063	-,101	-,129	1	-,050	,152	-,111
	Sig. (2-tailed)	,958	,444	,630	,856	,286	,498	,325	,540	,322	,204		,625	,134	,278
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Розенцвейга OD (Домінування перешкоди) - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	,456**	,009	,106	-,264**	,249*	-,447**	,051	-,041	,083	-,193	-,050	1	-,629**	-,494**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,927	,297	,009	,013	<,001	,615	,692	,418	,056	,625		<,001	<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Розенцвейга ED (Ego-захист) - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,185	,153	-,158	-,294**	-,107	,660**	,072	,155	-,101	-,292**	,152	-,629**	1	-,365**
	Sig. (2-tailed)	,068	,133	,120	,003	,296	<,001	,483	,127	,323	,004	,134	<,001		<,001
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп. Після	Pearson Correlation	-,339**	-,182	,049	,645**	-,179	-,203*	-,142	-,125	,014	,558**	-,111	-,494**	-,365**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	,072	,629	<,001	,078	,046	,163	,220	,893	<,001	,278	<,001	<,001	
	N	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Рис. У.6. Кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та Розенцвейга (Експериментальна група Після втручань)

Додаток Ф

Результати регресійного аналізу за шкалою Саморозуміння (САМОАЛ) та незалежними змінними: Роздратованість (Басса), фрустрація (Авторський опитувальник), Его-захист (Розенцвейга), Потріблістно-орієнтована наполегливість (Рощенцвейга), Відчуття провини (Басса)

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,352[a]	,124	,066	3,67474

a. Predictors: (Constant), Басса Роздратованість - Експер. груп. До, Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер., Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До, Басса Образа - Експер. груп. До, Басса Відчуття провини - Експер. груп. До, Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До

b. Dependent Variable: САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	173,734	6	28,956	2,144	,056[b]
	Residual	1228,840	91	13,504		
	Total	1402,573	97			

a. Dependent Variable: САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після

b. Predictors: (Constant), Басса Роздратованість - Експер. груп. До, Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер., Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До, Басса Образа - Експер. груп. До, Басса Відчуття провини - Експер. груп. До, Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	4,303	4,156		1,035	,303		
	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.	-,025	,024	-,104	-1,049	,297	,978	1,023
	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	-,884	,462	-,196	-1,915	,059	,922	1,085
	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	,297	,180	,179	1,650	,102	,818	1,222
	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До	,132	,177	,080	,747	,457	,838	1,193
	Басса Образа - Експер. груп. До	-,537	,454	-,119	-1,182	,240	,953	1,049
	Басса Роздратованість - Експер. груп. До	1,144	,475	,241	2,408	,018	,958	1,044

a. Dependent Variable: САМОАЛ Саморозуміння - Еспер. груп. Після

Рис. Ф.1. Результати регресійного аналізу

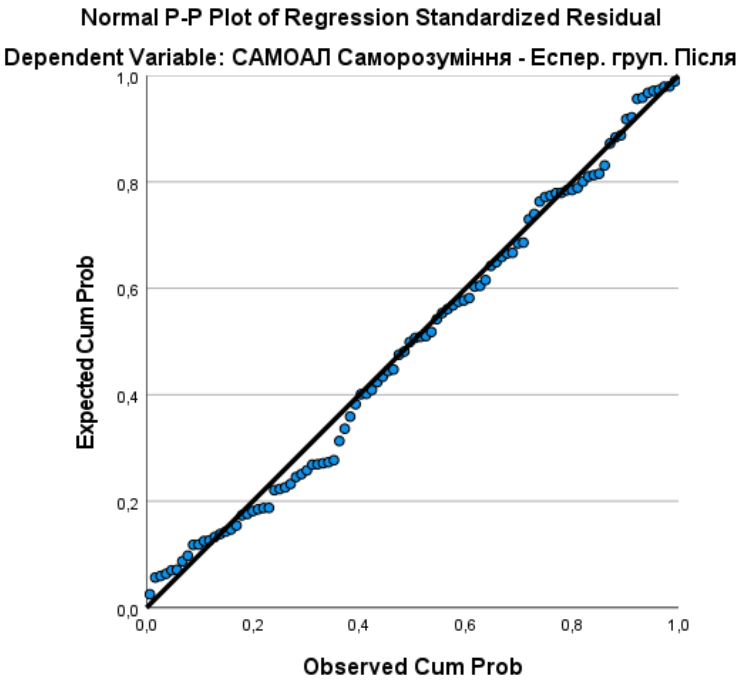


Рисунок Ф.2 - Графік нормальності стандартних залишків

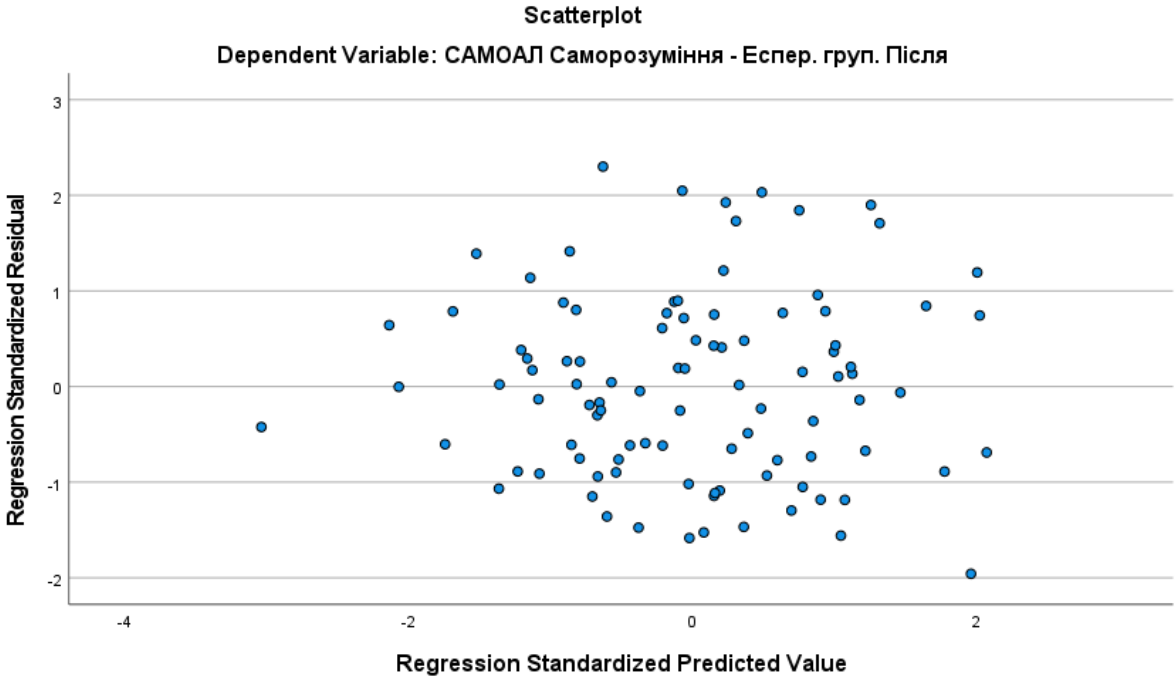


Рис. Ф.3. Діаграма розсіювання залишків щодо прогнозованих значень

Додаток Х

Результати регресійного аналізу за шкалою Аутосимпатія (САМОАЛ) та незалежними змінними: Індекс ворожості, Індекс агресивності, Негативізм, Відчуття провини, Роздратованість, Образа (Басса), фрустрація (Авторський опитувальник), Его-захист, Потріблністно-орієнтована наполегливість, (Розенцвейга)

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,252[a]	,063	-,033	3,98709

a. Predictors: (Constant), Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До, Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До, Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До, Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер., Басса Негативізм - Експер. груп. До, Басса Відчуття провини - Експер. груп. До, Басса Роздратованість - Експер. груп. До, Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До, Басса Образа - Експер. груп. До

b. Dependent Variable: САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	94,505	9	10,501	,661	,742[b]
	Residual	1398,929	88	15,897		
	Total	1493,434	97			

a. Dependent Variable: САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після

b. Predictors: (Constant), Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До, Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До, Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До, Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер., Басса Негативізм - Експер. груп. До, Басса Відчуття провини - Експер. груп. До, Басса Роздратованість - Експер. груп. До, Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До, Басса Образа - Експер. груп. До

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	12,176	6,463		1,884	,063		
	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.	,012	,026	,051	,483	,630	,968	1,033
	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	-,055	,198	-,032	-,277	,783	,794	1,260
	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До	-,143	,194	-,084	-,735	,464	,818	1,223
	Басса Негативізм - Експер. груп. До	,236	,887	,029	,266	,791	,877	1,141
	Басса Роздратованість - Експер. груп. До	,435	,543	,089	,800	,426	,861	1,161
	Басса Образа - Експер. груп. До	-,402	,760	-,086	-,529	,598	,400	2,498
	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	-,869	,517	-,187	-1,682	,096	,865	1,156
	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До	-,525	,745	-,075	-,705	,483	,937	1,068
	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До	,111	,986	,018	,113	,910	,420	2,382

a. Dependent Variable: САМОАЛ Аутосимпатія - Еспер. груп. Після

Рис. Х.1. Результати регресійного аналізу

Продовження Додатку Х

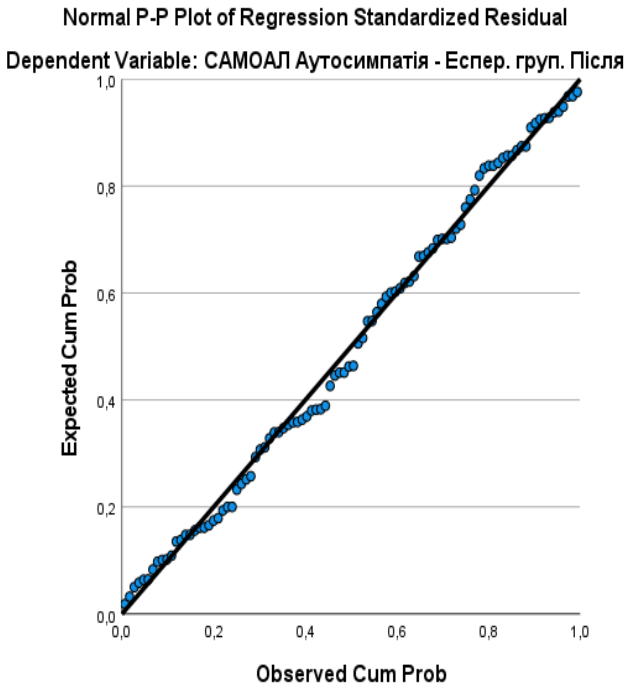


Рис. Х.2. Графік нормальності стандартних залишків

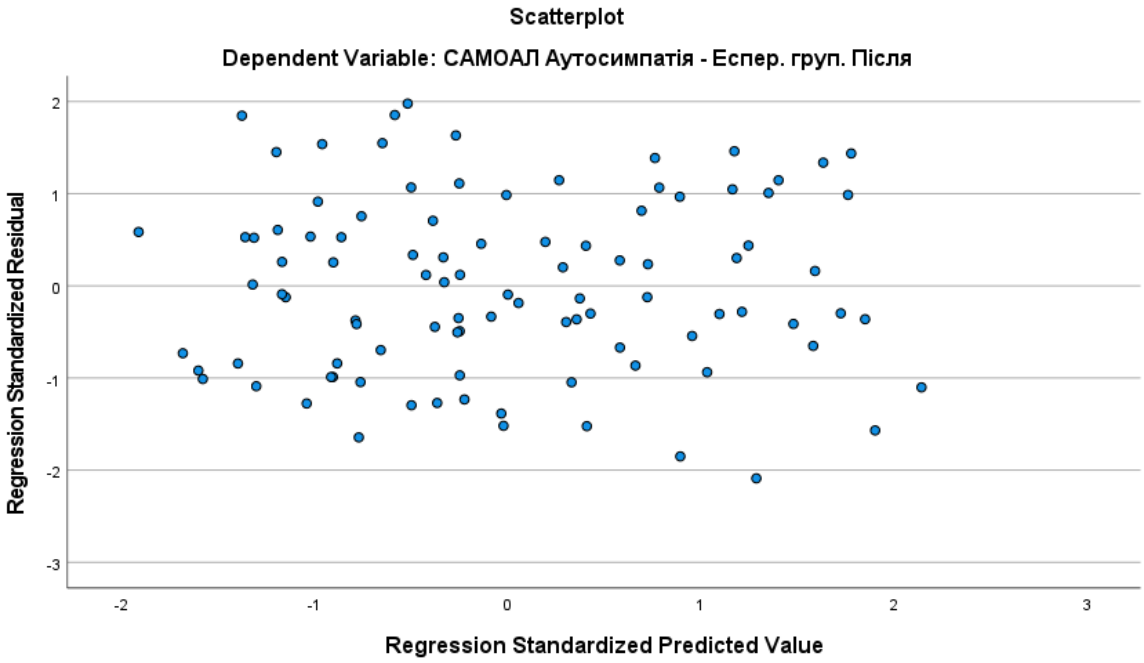


Рис. Х.3. Діаграма розсіювання залишків щодо прогнозованих значень

Додаток Ц

Результати регресійного аналізу за шкалою Прагнення до творчості (САМОАЛ) та незалежними змінними: Індекс ворожості, Індекс агресивності, Відчуття провини, Роздратованість, Образа (Басса), фрустрація (Авторський опитувальник), Его-захист, Потрібністно-орієнтована наполегливість, (Розенцвейга)

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,291[a]	,085	-,009	3,43869

a. Predictors: (Constant), Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До, Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До, Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До, Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер., Басса Негативізм - Експер. груп. До, Басса Відчуття провини - Експер. груп. До, Басса Роздратованість - Експер. груп. До, Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До, Басса Образа - Експер. груп. До

b. Dependent Variable: САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	96,324	9	10,703	,905	,525[b]
	Residual	1040,565	88	11,825		
	Total	1136,889	97			

a. Dependent Variable: САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.

b. Predictors: (Constant), Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До, Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До, Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До, Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер., Басса Негативізм - Експер. груп. До, Басса Відчуття провини - Експер. груп. До, Басса Роздратованість - Експер. груп. До, Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До, Басса Образа - Експер. груп. До

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	4,194	5,574		,752	,454		
	Авторський на фрустрацію - Експер. груп. До експер.	,036	,022	,168	1,619	,109	,968	1,033
	Розенцвейга ED (Его-захист) - Експер. груп. До	,110	,171	,074	,645	,520	,794	1,260
	Розенцвейга NP (Потрібністно-орієнтована наполегливість) - Експер. груп, До	,223	,168	,150	1,329	,187	,818	1,223
	Басса Негативізм - Експер. груп. До	-,204	,765	-,029	-,267	,790	,877	1,141
	Басса Роздратованість - Експер. груп. До	-,231	,469	-,054	-,493	,623	,861	1,161
	Басса Образа - Експер. груп. До	-,030	,655	-,007	-,046	,963	,400	2,498
	Басса Відчуття провини - Експер. груп. До	,230	,446	,056	,515	,608	,865	1,156
	Басса Індекс агресивності - Експер. груп. До	,608	,643	,100	,947	,346	,937	1,068
	Басса Індекс ворожості - Експер. груп. До	-,560	,850	-,104	-,658	,512	,420	2,382

a. Dependent Variable: САМОАЛ Прагнення до творчості - Еспер. груп. Після.

Рис. Ц.1. Результати регресійного аналізу

Продовження Додатку Ц

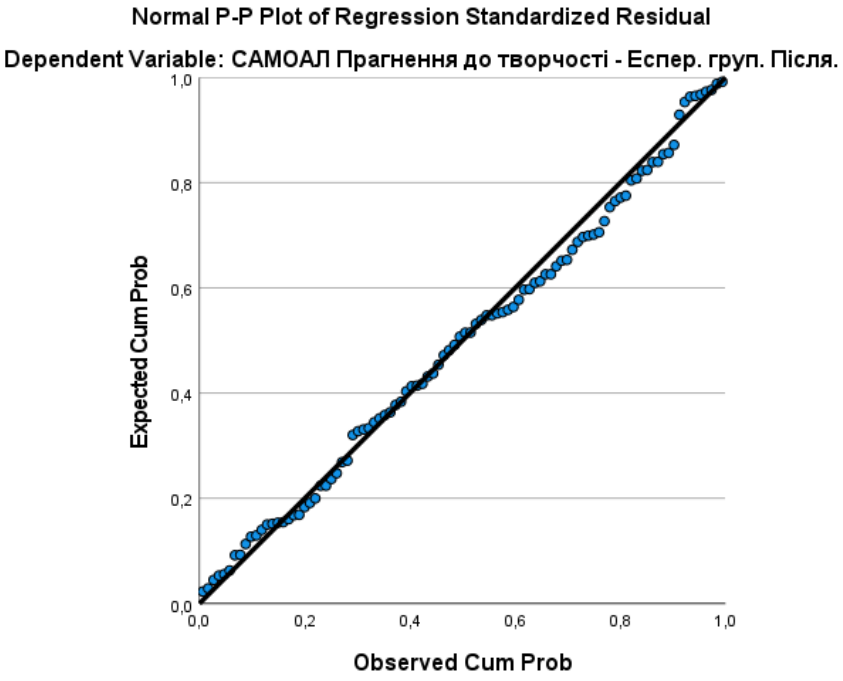


Рис. Ц.2. Графік нормальності стандартних залишків

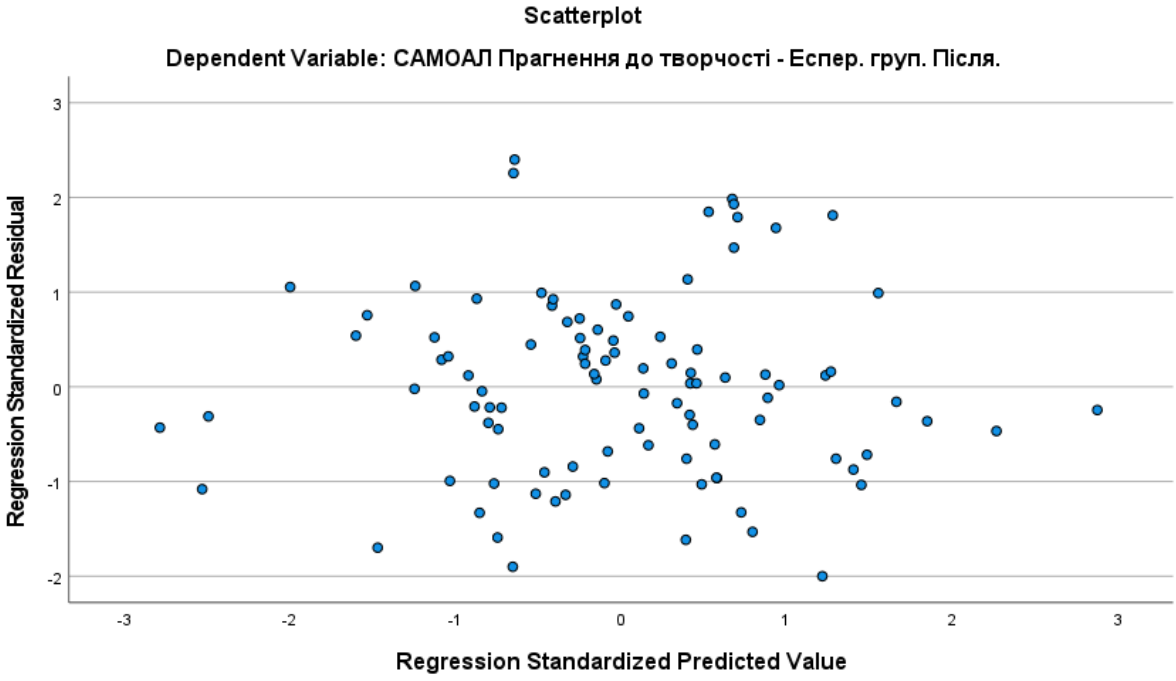
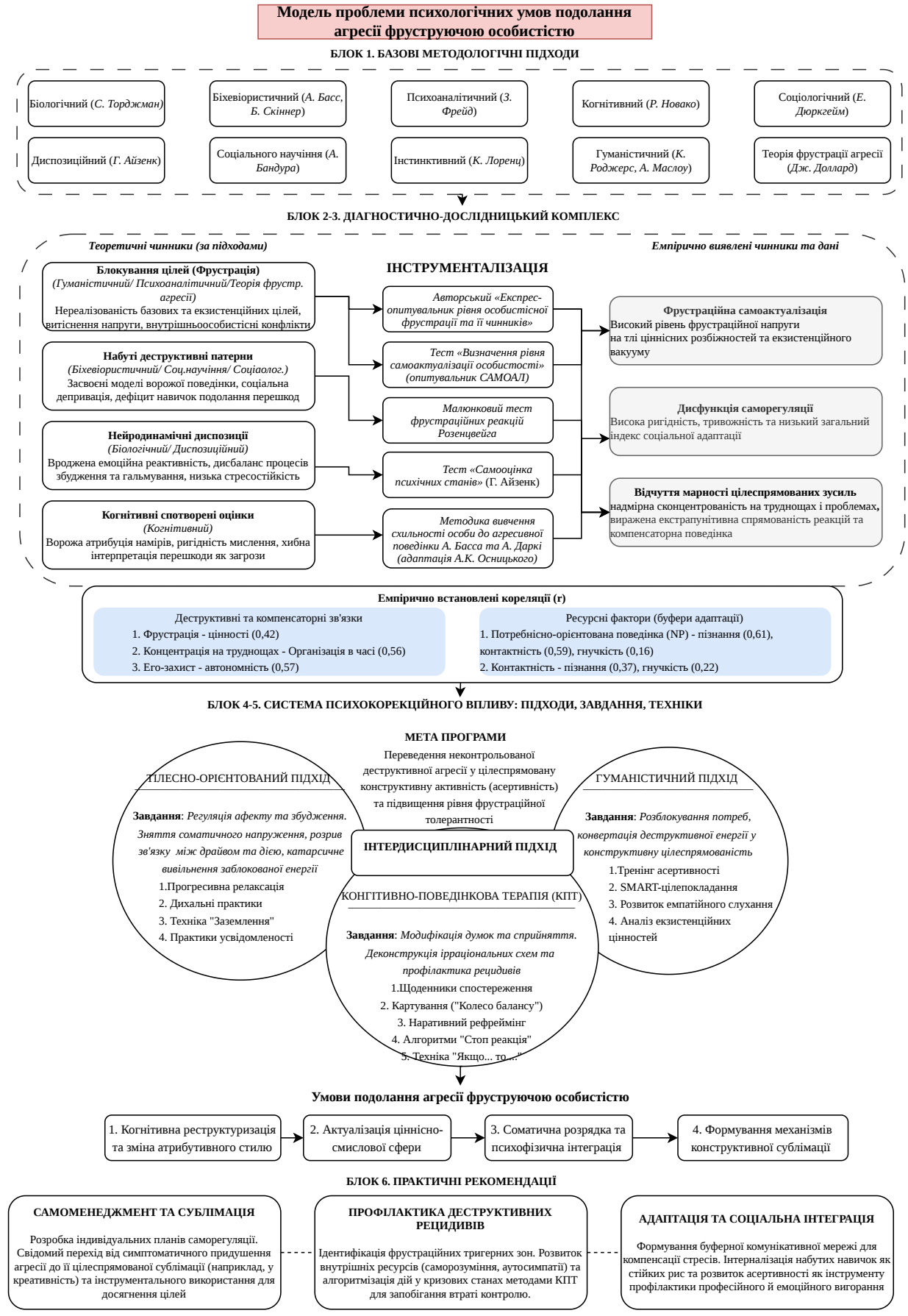


Рис. Ц.3. Діаграма розсіювання залишків щодо прогнозованих значень

Додаток Ч


Модель проблеми психологічних умов подолання агресії фруструючою особистістю
БЛОК 1. БАЗОВІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ
Біологічний (С. Торджман)
Біхевіористичний (А. Басс, Б. Скіннер)
Психоаналітичний (З. Фрейд)
Когнітивний (Р. Новако)
Соціологічний (Е. Дюркгейм)
Диспозиційний (Г. Айзенк)
Соціального научіння (А. Бандура)
Інстинктивний (К. Лоренц)
Гуманістичний (К. Роджерс, А. Маслоу)
Теорія фрустрації агресії (Дж. Доллард)
БЛОК 2-3. ДІАГНОСТИЧНО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ КОМПЛЕКС
Теоретичні чинники (за підходами)
Емпірично виявлені чинники та дані
ІНСТРУМЕНТАЛІЗАЦІЯ
Блокування цілей (Фрустрація)
(Гуманістичний/ Психоаналітичний/Теорія фрустр. агресії)
Нереалізованість базових та екзистенційних цілей, витіснення напруги, внутрішньоособистісні конфлікти
Набуті деструктивні патерни
(Біхевіористичний/ Соц.научіння/ Соціолог.)
Засвоєні моделі ворожої поведінки, соціальна депривація, дефіцит навичок подолання перешкод
Нейродинамічні диспозиції
(Біологічний/ Диспозиційний)
Вроджена емоційна реактивність, дисбаланс процесів збудження та гальмування, низька стресостійкість
Когнітивні спотворені оцінки
(Когнітивний)
Ворожа атрибуція намірів, ригідність мислення, хибна інтерпретація перешкоди як загрози
Авторський «Експрес-опитувальник рівня особистісної фрустрації та її чинників»
Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ)
Малюнковий тест фрустраційних реакцій Розенцвейга
Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)
Фрустраційна самоактуалізація
Високий рівень фрустраційної напруги на тлі ціннісних розбіжностей та екзистенційного вакууму
Дисфункція саморегуляції
Висока ригідність, тривожність та низький загальний індекс соціальної адаптації
Відчуття марності цілеспрямованих зусиль
надмірна сконцентрованість на труднощах і проблемах, виражена екстрапунітивна спрямованість реакцій та компенсаторна поведінка
Емпірично встановлені кореляції (r)
Деструктивні та компенсаторні зв'язки
1. Фрустрація - цінності (0,42)
2. Концентрація на труднощах - Організація в часі (0,56)
3. Его-захист - автономність (0,57)
Ресурсні фактори (буфери адаптації)
1. Потребнісно-орієнтована поведінка (NP) - пізнання (0,61), контактність (0,59), гнучкість (0,16)
2. Контактність - пізнання (0,37), гнучкість (0,22)
БЛОК 4-5. СИСТЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ: ПІДХОДИ, ЗАВДАННЯ, ТЕХНІКИ
МЕТА ПРОГРАМИ
Переведення неконтрольованої деструктивної агресії у цілеспрямовану конструктивну активність (асертивність) та підвищення рівня фрустраційної толерантності
ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД
ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД
Завдання: Регуляція афекту та збудження. Зняття соматичного напруження, розрив зв'язку між драйвом та дією, катарсичне вивільнення заблокованої енергії
1.Прогресивна релаксація
2. Дихальні практики
3. Техніка "Заземлення"
4. Практики усвідомленості
ГУМАНІСТИЧНИЙ ПІДХІД
Завдання: Розблокування потреб, конвертація деструктивної енергії у конструктивну цілеспрямованість
1.Тренінг асертивності
2. SMART-цілепокладання
3. Розвиток емпатійного слухання
4. Аналіз екзистенційних цінностей
КОНГІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ (КПТ)
Завдання: Модифікація думок та сприйняття. Деконструкція ірраціональних схем та профілактика рецидивів
1.Щоденники спостереження
2. Картування ("Колесо балансу")
3. Наративний рефреймінг
4. Алгоритми "Стоп реакція"
5. Техніка "Якщо... то ..."
Умови подолання агресії фруструючою особистістю
1. Когнітивна реструктуризація та зміна атрибутивного стилю
2. Актуалізація ціннісно-смислової сфери
3. Соматична розрядка та психофізична інтеграція
4. Формування механізмів конструктивної сублімації
БЛОК 6. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
САМОМЕНЕДЖМЕНТ ТА СУБЛІМАЦІЯ
Розробка індивідуальних планів саморегуляції. Свідомий перехід від симптоматичного придушення агресії до її цілеспрямованої сублімації (наприклад, у креативність) та інструментального використання для досягнення цілей
ПРОФІЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНИХ РЕЦИДИВІВ
Ідентифікація фрустраційних тригерних зон. Розвиток внутрішніх ресурсів (саморозуміння, аутосимпатії) та алгоритмізація дій у кризових станах методами КПТ для запобігання втраті контролю.
АДАПТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ
Формування буферної комунікативної мережі для компенсації стресів. Інтеріоризація набутих навичок як стійких рис та розвиток асертивності як інструменту профілактики професійного й емоційного вигорання