

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ВПЛИВ АГРЕСИВНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Виконала: студентка IV курсу,  
групи 6.0530-1 з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія  
Щетиніна Наталія Олександрівна  
Науковий керівник: Хрустальова М.С.  
доцент кафедри психології  
Рецензент: Іванова Л.С. доцент кафедри  
педагогіки та психології освітньої діяльності

Запоріжжя  
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Щетиніній Наталії Олександрівні

---

Тема роботи Вплив агресивності на психологічне благополуччя особистості  
керівник роботи Хрустальова Марина Станіславівна, канд. психол. наук, доцен  
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття агресивності та її психологічні особливості в науковій літературі; розкрити психологічні особливості психологічного благополуччя; обґрунтувати вплив агресивності на психологічне благополуччя людини; провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя з різними видами та рівнями агресивності
5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 4 рисунка
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М.С., доцент		
Висновки	Хрустальова М.С., доцент		

7.Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	
2.	Робота над вступом	березень 2024 р.	
3.	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	
4.	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	
5.	Написання висновків	червень 2024 р.	
6.	Передзахист	червень 2024 р.	
7.	Нормоконтроль	червень 2024 р.	

Студент \_\_\_\_\_ Щетиніна Н.О.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Хрустальова М.С.

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ А.О. Неманежина

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 61 сторінка, 7 таблиць, 4 рисунка, 39 джерел, 1 додаток

Об'єкт дослідження: прояв агресивності у дорослої людини.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між психологічним благополуччям та агресивністю.

Мета дослідження: визначити особливість психологічного благополуччя або не благополуччя та його зв'язок з агресивністю; розробити методичну корекцію агресивності.

Гіпотеза дослідження: людина з низьким рівнем агресивності, більш щаслива, та має високий рівень закриття своїх потреб.

Методи дослідження: Теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення, класифікація, історично-порівняльний метод - для теоретичної частини дослідження; анкетування та методики - для практичної частини. Методи обробки даних - кількісний (що стосується даних у відсотках і виявлення тенденцій).

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі існуючих точок зору у філософсько- історично психологічній літературі та у виявленні впливу агресивності на формування низьких показників психологічного благополуччя.

Результати дослідження можуть бути використані у дисциплінах соціології, філософії та психології.

АГРЕСІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,  
ДОРΟΣЛА ЛЮДИНА.

## SUMMARY

Shchetynina N.O. The Influence of Aggression on the Psychological Well-Being of the Individual

Bachelor's thesis: 61 pages, 7 tables, 4 figures, 39 sources, 1 appendix.

The object of the study is the manifestation of aggressiveness in an adult.

The subject of the study is the relationship between psychological well-being and aggressiveness.

The purpose of the work is to determine the peculiarity of psychological well-being or lack of well-being and its connection with aggressiveness; develop methodical correction of aggressiveness.

Research hypothesis: a person with a low level of aggressiveness is happier and has a high level of closure of his needs.

Research methods: analysis and synthesis, generalization, classification, historical-comparative method - for the theoretical part of the research; questionnaires and methods - for the practical part. Methods of data processing - quantitative (relating to data in percentages and identifying trends).

The scientific novelty consists in the comprehensive analysis of the existing points of view in the philosophical and historical psychological literature and in the identification of the influence of aggressiveness on the formation of low indicators of psychological well-being.

Field of use: disciplines of sociology, philosophy and psychology.

AGGRESSION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, ADULT.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ .....	10
1.1. Підходи до дослідження агресивності в історичному контексті.....	10
1.2. Психологічне благополуччя та її зв'язок з агресивністю.....	17
1.3.Психоемоційний стан та прояви агресивності. ....	27
1.4. Методи дослідження психологічного благополуччя та агресивної поведінки.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА АГРЕСИВНОСТІ.....	35
2.1.Методика та організаційне дослідження. ....	35
2.2. Психологічна корекція агресивності та агресивної поведінки. ....	51
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	58
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Кожна жива істота на землі, впродовж свого життя, відчуває величезний спектр емоцій та почуттів. Починаючи з малечі та закінчуючи вже поважним віком, психологія буття, не дивлячись на добути знання та дослідження, все ще розвивається та зростає. І дійсно, як для науковців, так і для суспільства, не пов'язаного з вивченням науки, завжди є цікавим народження поведінки, характеру, вчинків, а все це безсумнівно пов'язано з емоціями. І насправді, якщо з радістю, хвилюванням, подивом тощо, все є зрозумілим, тоді як до агресивності більше питань. Особливо цікаво, як впоратися з цим критичним станом, або, які наслідки та вплив має вона для людини.

Ще в доісторичні часи, агресивність мала своє місце серед суспільства та тварин. Та якщо раніше, наслідок поведінки як результат емоційного спалаху можна було пояснити, то на сьогодні, особисто на мою думку, агресивність, є глобальною проблемою XXI сторіччя.

Тема та дослідження має свою актуальність, адже останні роки, стала розповсюдженим явищем. У сучасному суспільстві агресивність ускладнює конструктивне співіснування людей у різних сферах, та, що є важливим у особистому психологічному благополуччі агресора.

Методологічну та теоретичну основу дослідження складають праці таких дослідників та їх напрямків: з позицій психодинамічного, глибинно-психологічного (О.В.Глузман, Н.Ф.Каліна, А.Е.Мелоян, Л.Т.Туз, Т.С.Яценко, А.Адлер, З.Фрейд, Е.Фромм, К.Хорні, К.Г.Юнг та ін.) та біхевіористичного (А.Бандура, Дж.Доллард, Н.Міллер та ін.) підходів.

Об'єкт дослідження: проявлення агресивності дорослої людини.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між психологічним благополуччям та агресивністю.

Мета дослідження: визначити особливість психологічного благополуччя або не благополуччя та його зв'язок з агресивністю; розробити методичну корекцію агресивності.

Реалізація мети передбачає розв'язання таких завдань:

1) проаналізувати дослідження та теорії, пов'язані з питанням психологічного благополуччя, та агресивності;

2) провести методики та тести дорослих людей, що базуватиметься на основі методик вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі, діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей), тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут) та шкала психологічного благополуччя К.Ріфф з метою перевірки тези про вплив агресивності на психологічне благополуччя;

3) Сформувати відповідно до теоретичної бази й проведених тестувань, психологічну корекцію агресивності.

Гіпотеза дослідження: людина з низьким рівнем агресивності, більш щаслива, та має високий рівень закриття своїх потреб.

У роботі застосовані такі методи дослідження: аналіз та синтез, узагальнення, класифікація, історично-порівняльний метод - для теоретичної частини дослідження; анкетування та методики - для практичної частини. Методи обробки даних - кількісний (що стосується даних у відсотках і виявлення тенденцій).

Наукова новизна результатів дослідження полягає у комплексному дослідженні впливу негативних емоцій на життя людини. Зокрема:

*вперше:*

- у комплексному аналізі існуючих точок зору у філософсько-історично психологічній літературі;

- у виявленні впливу агресивності на формування низьких показників психологічного благополуччя.



Теоретичне і практичне значення одержаних результатів у тому, що вони можуть бути використані на дисциплінах соціології, філософії та психології; під час написання наукових статей, або досліджень студентів-психологів, філософів та соціологів, а також у подальших наукових і практичних розробках.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку, список використаних джерел нараховує 39 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ

#### 1.1. Підходи до дослідження агресивності в історичному контексті

Поняття “агресії” може мати різне тлумачення та розуміння, як на сьогоднішній день так і в історичні часи, оскільки воно залежить від соціально культурного контексту, моральних норм, політичних уявлень та інших факторів, що визначають сприйняття поведінки як агресивної.

Зазвичай цей термін суспільство асоціює з діями насильницького характеру, ворожих дій людини проти інших людей, тварин, речей, але також треба відзначити, що з прогресом та удосконаленням соціального стану життя, а отже і сприйняття всього що оточує людину, агресивність, та насильницькі дії завдають моральної та психологічної шкоди.

Т.С. Кириленко дає таке визначення агресії: агресія – це певні ставлення особистості, які є закріпленими, стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб’єкта до демонстрації іншим переваги в силі [1].

У психологічній літературі, поняття агресивності зазвичай описують як перебування індивіда в складних емоційних та також саме міжособистісних переживаннях, яка також є рисою характеру. У цей період, зазвичай присутні такі емоції як сум, злість, страх, а також і душевна біль. При виливанні цих емоцій, людина відчуває себе набагато краще, і саме на цьому моменті треба звернути увагу, на невміння працювати з негативними емоціями, проживати їх екологічно, не завдаючи шкоди ближчим. З точки зору агресивності як частини характеру, виникає питання, що саме робить людину агресивною? Які передумови її виникнення? Щоб відповісти на ці питання, варто подивитися насамперед на витоки та історію.

Сьогодні, науковці-психологи та люди з інших сфер, можуть спостерігати за допомогою аналізу історичного тексту, такі як літературні твори, листування, офіційні документи, міфи та історію, щоб зрозуміти відношення до агресивності у певний період часу. Все, що пов'язано з психологією має відношення до філософії, і не дарма, адже раніше психології як науки не існувало, та всі наукові знання проходили через призму філософського осмислення. Тож, починаючи з періоду Нового часу, різні філософи виділяли свої теорії та бачення такого феномену як “агресивність” та “агресивна поведінка”. Відомо що, загальним виглядом, було представлено агресивність з внутрішніх (індивідуально- психологічні, біологічні) та зовнішніх (соціально-психологічні, ситуативні) чинників агресивної поведінки.

Так, англійський філософ Т.Гоббс стверджував, що схильність до насильства є атрибутом поведінки всіх людей. За його думкою, існує три основних причини насильства та війн: суперництво із-за наживи, недовіра (напад в цілях власної безпеки) та жадоба слави, міркування власної гідності [4].

Повертаючись до періоду нового часу, який припадає на приблизно XVI-XVIII століття, агресивна поведінка мала свої характерні риси, які відрізнялись від попередніх історичних епох. І ось чому:

1. Період Нового часу був часом значних військових конфліктів, таких як Тридцятирічна війна, Велика північна війна, а також революції, такі як Французька революція. Агресивні дії військових формувань та політичних груп призводили до масового насильства та руйнування.

2. Також, епоха Нового часу була періодом активних колоніальних експансій, коли європейські держави вирушили в пошуках нових територій, багатств та ресурсів. Це часто супроводжувалося агресивними діями проти місцевих народів та культур.

3. В період Нового часу відбувалися численні релігійні конфлікти, такі як Хугенотські війни у Франції та конфлікти між католиками та протестантами в інших країнах Європи. Ці конфлікти часто супроводжувалися агресивною риторикою та насильством.

4. В епоху Нового часу виникли нові політичні ідеології та режими, такі як абсолютизм, феодалізм, а пізніше — націоналізм, соціалізм та фашизм. Деякі з цих режимів виявляли агресивну поведінку шляхом репресій, масових переслідувань та ідеологічної пропаганди.

5. Розвиток науки та технологій у Новому часі також призводив до агресивних дій, таких як воєнна технологія, що вдосконалювалася, та військові експансії для контролю над новими технологічними досягненнями.

У цій епосі агресивна поведінка часто була обумовлена політичними, економічними та релігійними інтересами та конфліктами, які характеризували суспільне життя того часу.

У 60-х рр. тема насилля та агресивності стає однією з актуальних проблем та тем для обговорення, а саме ХХ століття часто описують “Віком занепокоєння про насильство”. Аналіз сучасної психологічної та соціально-філософської літератури, що була опублікована в провідних країнах Заходу в 1970-80-х роках ХХ століття та присвячена проблемі людини, свідчить про те, що питання, пов’язані з агресивністю людини, стали актуальними для багатьох досліджень. Протягом останніх десяти років кількість наукових робіт з цієї теми побудувалася порівняно з трьома попередніми десятиліттями, та кожен три роки їх виходило понад тисячу.

Стан війн, насильства, згідно Локку, є протиприродним станом людей; поряд з тим, насильство може бути виправданим, якщо воно здійснюється в якості захисту від замахів на своє життя, свободу (наприклад вбивство злодія) [9].

Звертаючи увагу на те, що на сьогодні ця тема доволі актуальна та має інтерес у психологів, можна розуміти, що актуальність та проблема агресивності нікуди не зникає, а тільки зростає.

Як вже було вище зазначено, на даний аспект, а саме агресії в поведінці людини ще з стародавніх часів звертала увагу релігія (етико-гуманістичний підхід) [8]. Звісно, Біблія також виступає та має своє бачення, щодо теми агресивності. Деструктивна поведінка людини виступає у ролі тимчасових труднощів людини, з якими вона має впоратися. Так, Біблія (Євангеліє від Св.Матвія) розглядає деструктивні тенденції в природі людини в якості її життєвих труднощів, до яких вона відносить: душогубство, ненависть, помсту: «Бо з серця виходять лихі думки, душогубства, перелюби, розпуста, крадіж, неправдиві засвідчення, богозневаги. Це те, що людину опоганює» [8]. Постулати Декалогу (Євангеліє від Св. Матвія) застерігають від них людину, закликають її до християнських чеснот, зокрема, до прощення, любові, терпеливості: «А я вам кажу: любіть ворогів своїх, благословляйте тих, хто вас проклинає, творіть добро тим, хто ненавидить вас, і моліться за тих, хто вас переслідує» [8].

На перший погляд, агресія може здаватися більш ніж зрозумілим явищем, кожна людина в світі зустрічалася з цим станом або сама перебувала в ньому, але існують різні теоретичні дискусії щодо її природи.

Прихильники "теорії навчання" розглядають агресію як будь-яку поведінку, що завдає шкоди іншим індивідам, проте в їх визначенні не враховуються наміри особи, яка вчиняє агресивні дії, хоча цей аспект часто виявляється ключовим. Наприклад, агресію можна розглядати як асоціальну поведінку, але вчинок поліцейського, який стріляє в терориста, буде схвалюваний та служитиме прикладом для інших. Залежно від того, як класифікувати агресивні дії, вони можуть бути визнані антисоціальними - порушуючими чи просоціальними - схвалюваними соціумом.

Згідно з іншими вченими, агресія розглядається як вияв агресивності, що виявляється як характерна риса особистості, що проявляється ще з раннього дитинства. Наприклад, психолог Л. Хюсман вважає агресію проявом глибоко укоріненої агресивності, яка виявляється з раннього віку. Згідно з його точкою зору, агресивність формується через взаємодію індивідуальних психологічних

особливостей з соціальними умовами [10]. Д. Креч і Р. Кратчфілд також дотримуються позиції, що агресія виявляється вже в ранньому дитинстві. Зокрема, вони зазначають, що агресія в ранньому дитинстві не є як поведінка ненормальною [10]. Австрійський психоаналітик З. Фрейд з цього приводу писав, що почуття, які виникають між батьками і дітьми, а також у залежності від цих останніх між братами й сестрами, бувають не тільки позитивні, ніжні, але й негативні, ворожі [11]. Е. Фромм вважав, що це та небезпека, яка криється в самому індивідуумі і яка готова вийти назовні за наявності будь-якого зовнішнього подразника. Свій початок ірраціональна ненависть бере в людському характері [12].

Вже було зазначено, що у минулому психологічні вчення про агресивність могли варіюватися в залежності від історичного та культурного контексту. Незважаючи на це, деякі загальні підходи та теорії можна відокремити та побачити значущість матеріалів, які в роботі з людиною, чия поведінка є агресивною, допоможуть розуміти механізми.

Повертаючись до Зігмунда Фрейда, по-перше Фрейд є батьком психоаналізу, він вніс значний внесок у розуміння агресивності з психологічної перспективи. Він розглядав агресію як одну з ключових складових людської природи і приділяв їй значну увагу в своїх працях. В роботах Зігмунда Фрейда терміни “Ід”, “Его” та “Супер-его” грали ключову роль у розумінні структури та функціонування людської особистості, але також він вивчав “Его” в розрізі конфлікту. Фрейд вважав, що агресивність виникає з конфлікту між різними складовими структури особистості, зокрема між Ідом (найпримітивніша та найбільш імпульсивна складова) та Суперегом (ідеальне Я, що відображає норми та цінності соціуму). Агресивність може виникати внаслідок несумісності цих двох інстанцій.

У Фрейда є теорія відвертання. Він запропонував концепцію відвертання, яка вказувала на те, що енергія, що не може бути використана або задоволена (наприклад, внаслідок стримування сексуальних бажань або інстинкту агресії), може відвернутися у формі агресії.

Поняття “Танатос”, представляє собою інстинкт смерті або агресивний інстинкт. Він вважав, що цей інстинкт лежить в основі людської природи і протистоїть еротичному інстинкту, названому “Еросом”.

Також, Фрейд відзначав, що агресія може виникати внаслідок конфліктів між індивідом та світом, а також через взаємодію з іншими людьми. Наприклад, невротична агресія може бути результатом нерозроблених механізмів управління обо невротичних симптомів. Його роботи з агресії створили фундамент для подальших досліджень та розуміння цієї складної психологічної проблеми.

Агресивність у практичній психології, а саме експериментах, як в минулому, так і на сьогодні мають доказуючий характер вивчення поняття.

Експеримент на агресію канадського і американського психолога Альберта Бендура проведений у 1960-х роках, вивчав реакцію дітей на спостереження агресивної моделі. Діти бачили дорослих, які агресивно поводитися з великим плюшевим монстром “Bobo”. Потім їм дозволялося гратися з цією ж самою лялькою. Експеримент показав, що діти, які бачили агресивну модель, схильні самі проявляти агресивну поведінку.

Другим експериментом був експеримент Мілграма. Цей експеримент проведений у 1960-1970-х роках, досліджував ступінь слідування інструкціям авторитетної фігури, навіть якщо це суперечить їх власним моральним переконанням. У деяких випадках учасники експерименту були готові завдати іншим “електричний шок”, навіть коли це викликало агресивну реакцію жертв.

Третім експериментом є експеримент Роберта Хрона, проведений в 1954 році, цей експеримент вивчав взаємодію між групами дітей у таборі. Він показав, як конкуренція за ресурси може призвести до конфліктів та агресивної поведінки між групами, а також до спроб примирення під впливом спільного завдання.

Ці експерименти показали, як соціальні, психологічні та експериментальні фактори можуть впливати на поведінку та реакції людей в агресивних ситуаціях.

У психологічній літературі, є теорія агресії та фрустрації, яка є однією з ключових теорій, яка пояснює взаємозв'язок між фрустрацією (невдоволеність, відчуття обмеженості або перешкоди у досягненні меті) та агресією (поведінка, спрямована на завдання шкоди іншим).

Теорія вважає, що фрустрація стає основним стимулом до агресії. Чим більше людина фруструється, тим більше вона схильна до прояву агресивної поведінки. Фрустрація породжує негативні емоції, такі як гнів та роздратування, які можуть висвітлювати в собі потенціальну агресію. Агресія розглядається як спроба зняти або зменшити ці негативні емоції. Вважається, що фрустрація може призвести до збільшення агресії. Люди можуть стати більш агресивними, якщо вони постійно зустрічають перешкоди у досягненні своїх цілей. Одним з методів розрядки агресії, визначеним цією теорією, є атака або напад на об'єкт фрустрації. Інші способи розрядки агресії можуть включати заміщення, реакцію у вигляді ворожнечі або пасивну агресію.

Хоча теорія агресії та фрустрації відіграє важливу роль у розумінні агресивної поведінки, її також критикують за те, що вона не пояснює всі випадки агресії. Наприклад, деякі дослідження показали, що не всі форми фрустрації призводять до агресії, а також існують інші фактори, що впливають на поведінку.

Також є теорія соціального навчання, ця теорія розроблена Бандурою, вважає, що агресивна поведінка може бути вивченою шляхом спостереження та наслідування моделей.

І звичайно що, деякі психологи в минулому вважали, що агресивність має еволюційні корені і може бути вигідною для виживання та розмноження.

Всі підходи які були представлені, відображають еволюцію розуміння агресивності в історії психології та вказують на різноманітність поглядів на цю проблему протягом часу.



## 1.2. Психоемоційний стан та прояви агресивності

В сучасному світі психологічне благополуччя стає на першу ланку саморозвитку та вдосконалення життя людини. Прийнято вважати, якщо у людини все добре з душею та психікою, тоді не треба перейматися про інші сфери життя, тому що в будь-якому випадку відбудеться зріст. Але, знати, що таке психологічне благополуччя та мати його, різні речі, і не такі прості як може здатися на перший погляд.

На сьогоднішній день все дедалі більше науковців вивчають цю тему, хоча психологічне благополуччя як і агресивність має свої давні коріння. За допомогою актуальності питання, інтересу зі сторони людства, можливі зміни соціального устрою на краще, адже розуміння психологічного благополуччя допомагає створювати умови для поліпшення якості життя.

Спершу варто все ж таки дати чітку відповідь, що ж таке психологічне благополуччя? Психологічне благополуччя визначається як стан, який характеризується високим рівнем суб'єктивного задоволення життям, наявністю позитивних емоцій і відсутністю негативних станів, таких як тривога і депресія. В цілому його можна вважати як важливою складовою загального здоров'я людини, що включає в себе відсутність психічних розладів, позитивне ставлення до себе та життя. Воно визначає здатність особистості справлятися з життєвими викликами, будувати здорові стосунки і досягати своїх цілей.

Результати теоретичного аналізу психологічного благополуччя особистості показали, що науковці, вивчаючи цей феномен, застосовують положення екзистенціальної, гуманістичної та позитивної психології, суб'єктивний, суб'єктно-діяльнісний, суб'єктно-вчинковий підходи у психології, евідемоністичний і гедоністичний, ціннісний підходи, принципи детермінізму, системності, розвитку й активності. Різноманітність досліджень благополуччя представлено у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців (А. Адлер, М. Аргайл, Б. Братусь, Н. Бредберн, Ш. Бюлер, А. Ватерман, В. Вілсон, Ж. Вірна, А. Вороніна, Е. Дінер, Е. Десі, В. Духневич, Е. Еріксон, Е. Кологривова,

В. Манукян, А. Маслоу, М. Мартін, Р. Мей, Ю. Олександров, Г. Олпорт, Я. Павлоцька, В. Пейвот, Г. Пучкова, Р. Райан, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Селігман, А. Созонтов, Є. Трошіхіна, Г. Фейст, А. Ферхнем, В. Франкл, Є. Фромм, К. Хорні, М. Чіксентміхайї, Р. Шаміонов, О. Ширяєва, К. Г. Юнг та ін.) [14].

Якщо дивитися на це питання з самого початку, з часів філософського розуміння, там також є багато відповідей та теорій. Різні представники філософії мали свій суб'єктивний погляд на психологічне благополуччя.

Почнемо з філософів-гедоністів, представниками якого були Арістипп Кіренський, Гегесій, Аннікерид, Діоген та інші. Їх філософська думка щодо психологічного благополуччя полягала в тому, що кожна людина прагне до задоволення. Арістипп Кіренський головною природною метою життя вважав чуттєві, фізичні і духовні задоволення в теперішньому часі, а досягнення щастя, як результат – це досягнення спокою духу, насолода життям, щастя, радість, якість життя. Він розробив алгоритм досягнення життєвої мети: щоб досягти найбільшого задоволення від життя, людина повинна розважливо усвідомити свої потреби, правильно оцінити блага та негаразди, знайти відповідні засоби для досягнення цілей і забезпечити успіх у спілкуванні з людьми. Це також включає звільнення від соціальних, моральних і релігійних забобонів, які заважають досягненню мети, та позбавлення від пристрастей, що виникають через помилкове розуміння щастя і спотворюють діяльність (такі як любов і ворожнеча, заздрість, прив'язаність до людей, речей, почесностей і багатств, від яких щастя не залежить).

Після задоволення йде насолода, та на думку Аннікеріда, насолода від життя можлива тільки при повазі та чистих відносин з близькими людьми. За його думкою насолода складається з пізнання та учіння. Насолода напряму пов'язана з мудрістю, з бажанням розвивати в собі в першу чергу людину.

Наступний феномен, це щастя, на думку Гегесія, щастя не існує, навіть у тому випадку, що кожна жива істота прагне знайти своє щастя та спокій, ти до нього ніколи не дійдеш. На питання, чому так відбувається є дуже проста відповідь, беручи за мету знайти спокій, людина ще більше починає

тривожитися, звісно, моральний стан погіршується. Життя, на його думку, є стражданням, якого треба позбутися.

Чеснота, Діоген визнавав тільки засновану на наслідуванні природі аскетичну чесноту, знаходячи в ній єдину мету людини. Він вважав, що чеснотою є не зовнішня благопристойність, а глибинна внутрішня гідність, коли долі протиставляється мужність, закону – природа, а пристрастям – розум [29]. Епікур, вказував на душевних задоволеннях, які набагато цінніші, потрібніші ніж фізичні блага та вчення. Ті відчуття, які не залежать від зовнішніх обставин. Саме поєднанням душевних якостей досягається справжнє благочестя, цінніше для людини, ніж діяльність.

Як уявлення про самозадоволення. Демокрит визначав міру щастя та вдалого життя через внутрішні умови блаженства та внутрішній стан самозадоволення людини.

Філософи-евдемоністи, до яких відносяться Платон, Сократ, Аристотель, Евдокс Кнідський, їх вчення було більш схожим на психологічне вивчення психологічного благополуччя. Вони також до нього відносили щастя-благо, гідність, добродієність-благо. Головна ідея все одно припадала на щастя. Людина має бути щасливою та хороброю, вивчаючи себе та все, що її оточує. При нестачі вдосконалення душі, людина буде не щасливою, і це велика помилка.

Філософи-стоїки (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій, Зенон), вони не пов'язували зовнішні обставини з відчуттям щастя. Людина може бути щасливою, навіть в самі складні періоди її життя. Та розум, це найсильніша сила, якою ти можеш володіти, розумна людина, вільно володіє собою, своїм життям, ситуаціями які виникають. Стоїки приймають такі чесноти, висунуті Платоном й іншими античними філософами: розуміння (мудрість), мужність, розсудливість і справедливість, які допомагають людям жити гідно, які допомагають людям правильно орієнтуватися у сфері пристрастей-потягів та керувати ними [30].

З аналізу філософського вчення, для досягнення благополуччя необхідно мати суб'єктивні якості, такі як доброчесність, мудрість і гідність, а також діяти і жити відповідно до цих чеснот, щоб досягти щастя як вищого блага.

Першим, хто заклав теоретичне підґрунтя для розуміння феномена психологічного благополуччя був американський психолог Н. Бредберн, який визначив його як «баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя – позитивним і негативним» [13].

Норман Бредберн є відомим психологом, який зробив значний внесок у вивчення психологічного благополуччя. Його дослідження зосереджені на концепції суб'єктивного благополуччя, яке він розглядає як важливий показник якості життя.

Однією з ключових ідей Бредберна є те, що психологічне благополуччя можна виміряти через баланс між позитивними та негативними емоціями. Він запропонував, що благополуччя залежить не тільки від кількості приємних або неприємних подій у житті людини, але й від того, як ці події впливають на загальний емоційний стан людини. Зокрема, Бредберн стверджує, що для досягнення високого рівня психологічного благополуччя важливо, щоб позитивні переживання переважали над негативними. Навіть при наявності стресів чи проблем, якщо людина має достатньо позитивних переживань, вона може відчувати себе психологічно благополучною. Також надзвичайно важливою є соціальна підтримка. Він виявив, що наявність підтримуючих соціальних зв'язків може значно покращити відчуття благополуччя, зменшуючи вплив негативних подій.

У своїй роботі “Структура психологічного благополуччя” (The Structure of Psychological Well-Being 1969) Бредберн описував концепцію, досліджуючи, як різні фактори впливають на загальне відчуття щастя та задоволеності життям. Він підкреслив, що психологічне благополуччя є багатогранним явищем, яке включає як когнітивні оцінки (наприклад, задоволеність життям), так і емоційні аспекти (почуття радості або суму).

Таким чином, Норман Бредберн зробив значний внесок у розуміння того, як різні фактори емоційного і соціального життя впливають на загальне психологічне благополуччя.

Пізніше, ґрунтуючись на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, К. Ріфф пропонує концепцію, в основі якої лежать уявлення про те, що людина є вільною і здатною досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні обставини. Згідно науковцю, психологічне благополуччя - це «позитивне функціонування особистості, що виражається в показниках задоволеності власним життям» [15].

Керол Ріфф, американська психологиня, вона також як і Норман Бредберн внесла у свій час значний внесок у дослідження психологічного благополуччя, розробивши одну з найвідоміших концепцій, яка охоплює різні аспекти благополуччя. В основі її концепції включені такі складові як:

1. Автономія. Здатність людини приймати незалежні рішення та діяти відповідно до своїх переконань, навіть коли вони суперечать соціальним нормам чи тиску з боку інших.

2. Оволодіння середовищем. Відчуття компетентності та ефективності в управлінні своїм життям і оточенням. Це здатність створювати середовище, яке відповідає власним потребам і цінностям.

3. Особистісний ріст. Постійний внутрішній розвиток і відкритість до нового досвіду та викликів. Це також включає прагнення до реалізації свого потенціалу та розуміння своїх можливостей.

4. Позитивні відносини з іншими. Здатність встановлювати та підтримувати теплі, довірливі та значущі стосунки з іншими людьми. Це також включає здатність до емпатії та турботи про інших.

5. Мета в житті. Наявність цілей і відчуття сенсу життя. Людина має чітке уявлення про своє майбутнє і розуміє, які кроки необхідні для досягнення поставлених цілей.

б. Самоприйняття. Позитивне ставлення до себе, визнання і прийняття своїх сильних і слабких сторін. Також включає здатність до самопрощення і вміння вчитися на своїх помилках.

Керол Ріфф підкреслювала, що психологічне благополуччя є багатовимірним явищем і не може бути зведеним до відсутності хвороб чи стресу. Її модель дозволяє оцінювати благополуччя більш комплексно, враховуючи різні аспекти людського досвіду і розвитку. Ріфф також розробила опитувальник, який допомагає виміряти ці шість компонентів, що робить її модель корисним інструментом для досліджень і практичної роботи в психології.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» ввів Е. Дінер. У своїх роботах він зазначив, що воно складається з 3 основних компонентів, які формують єдиний показник благополуччя:

- задоволення;
- неприємні емоції;
- приємні емоції.

Основою цього є дві основні сфери самоприйняття:

- емоційна (наявність хорошого чи поганого настрою);
- когнітивна (інтелектуальна оцінка задоволеності сферами життя) [16].

Роботи Еда Дінера у свій час дали важливі інсайти у розумінні того, як люди оцінюють своє життя з точки зору щастя та задоволеності.

В емоційному компоненті за Дінером, включаються позитивні та негативні емоції, які завжди були присутні в житті людини.

В когнітивному, оцінка задоволеності життям, що включає загальну оцінку свого життя (як позитивну, так і негативну) та задоволеність у різних сферах життя (наприклад, робота, сім'я, кар'єра або здоров'я).

В цілому емоційний та негативний компонент був вже представлений Норманом Бредберном, але Ед Дінер також зробив значний внесок, розробивши кілька інструментів для вимірювання суб'єктивного благополуччя,

найвідоміший з яких - Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS).

У той час Ед Дінер багато подорожував, він пізнавав багато міст та, що важливо, людей, які там жили. І звичайно, що він проводив найрізноманітніші дослідження у тих країнах, і на основі цього, йому вдалося виявити культурні, особистісні відмінності у сприйнятті та оцінці щастя та задоволеності життям. Також, він підкреслював важливість урахування цих відмінностей при проведенні досліджень.

На мою думку, відзначати суб'єктивне благополуччя дуже важливо, адже воно є важливим показником якості життя, і з часом, вивчаючи, це допомагає розуміти, як та наскільки сильно різні фактори допомагають, або навпаки заважають здобуття щастя, а отже і задоволеності життям. Роботи автора, як вже було зазначено вище, вплинули на розвиток позитивної психології та покращення методології вимірювання та оцінки благополуччя.

Узагальнюючи підходи, Н. Каргіна проводить демаркацію між поняттями щастя, задоволеність, емоційний комфорт, зазначаючи про те, що вони є складовими концепту психологічного благополуччя, яке розуміється як «злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги» [18]. Інтерпретуючи феномен в особистісному контексті науковець робить акцент на процесах переживання значущого і пов'язаних з цим характеристиках емоційної сфери особистості; проблемах самореалізації та здатності до усвідомлення власної індивідуальності [18].

Т. Шевеленкова, П. Фесенко вважають, що «психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів успішного існування, що суб'єктивно виражається у відповідних оцінках і переживаннях [13].

В концепції В. Ямницького психологічне благополуччя трактується як емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, своєї особистості, взаємин з іншими та процесів, що мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативно ціннісних і смислових уявлень про «благополучне» зовнішнє і

внутрішнє середовище, у контексті наявних обставин та здійснюваного способу життя [19].

Згідно М. Селігману, благополуччя людини – це «позитивна афективність, що спричинена успішністю життєдіяльності» [20]. Л. Сердюк інтерпретує це поняття як «інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [20].

Ю. Ільїна психологічне благополуччя пояснює як позитивне ставлення до результативності життєдіяльності та самого себе [21].

Отже, психологічне благополуччя було та є суцільним інтересом науковців. Спираючись на літературу, можна побачити велику кількість робіт та досліджень, кожна з яких принесла внесок, та кожна з яких має певну концепцію.

Так чи інакше, вище було зазначений взаємозв'язок психологічного благополуччя з агресивністю, тобто з емоцією.

Вивчаючи літературу, саме про взаємозв'язок цих двох явищ, мною було виявлено декілька видатних психологів науковців, котрі детально вивчали цей прояв.

Так наприклад, Альберт Бандура, розробив теорію соціального наuczіння, про яку вже згадувалося вище.Цю теорію можна вважати найбільш зваженою та вагомою теорією прояву агресії. Ця теорія пояснює, як агресивна поведінка може бути саме набута, через спостереження за поведінкою інших. Але згадуючи цю теорію, та її практичну частину, буде вірним зазначити, що поведінка дітей, також підкріплена гормонами, адже гормони так чи інакше впливають на поведінку як людей так і тварин. У прояві агресії, це тестостерон, або інакше кажучи, чоловічий гормон, який може стимулювати людину до більш імпульсивності та ворожості. Більшість наукових досліджень свідчать, що злочинці які мають підвищені рівні загального та вільного тестостерону в крові. Також підвищений рівень тестостерону також асоціюється з



антисоціальною поведінкою. Хоча важливо розуміти, не у всіх людей з високим рівнем тестостерону спостерігається агресивна поведінка, як і не всі агресивні особи мають високі рівні тестостерону.

Карен Хорні, також вивчала зв'язок між внутрішніми конфліктами, психологічним благополуччям та агресивністю. Дуже важливим у агресії є наявність у людини конфліктних рис: запальність, уразливість, нетерпимість до думки інших. Саме ці риси змушують сприймати конфліктну ситуацію гостріше. Як тривожність, так і конфліктність, - відзначає К. Хорні, - формують у своєму поєднанні агресивний тип особи. Для неї характерний розвиток певних якостей, потреб, внутрішніх заборон, систем цінностей. В основі її потреб лежить відчуття світу як арени, де виживають у дарвінівському сенсі лише найбільш пристосовані, і сильні знищують слабких [22]. Тож, так, К. Хорні вважала, що багато аспектів агресивної поведінки виникають через внутрішні психологічні конфлікти та незадоволення базових потреб.

Карен Хорні висловила ідею про "базову конфронтацію", яка полягає в комплексі неповноцінності дитини в порівнянні з іншими. Вона стверджувала, що агресивна поведінка може бути спробою компенсувати це почуття і захистити себе. Таким чином, вона наголосила на важливості розвитку здатності розуміти, адаптуватися та самореалізувати внутрішні конфлікти для досягнення психологічного благополуччя та зменшення агресивної поведінки.

Даніел Голман, американський психолог, який в основі своїх робіт, досліджував емоційний інтелект людини. Він підкреслює, що вміння контролювати та розпізнавати свої емоції, основа благополуччя. З розвитком емоційного інтелекту, рівень агресивної поведінки значно знижується і таким чином покращується психологічне благополуччя, адже все, що відбувається зовні, все що людина транслює світу, початок завжди йде з середини.

Два американських психолога Річард Раян і Едвард Десі розробили теорію самодетермінації. В цілому ця теорія заключається в розумінні мотивації, особистості та психологічного благополуччя. Вони визначають термін самодетермінації як здатність індивіда до здійснення та переживання

вибору. Раян і Десі обговорювали самовизначення, як задоволення основних психологічних потреб (автономії, компетентності) які впливають на психологічне благополуччя і як фрустрація цих потреб може впливати на агресивну поведінку.

На мою думку, взаємозв'язок між психологічним благополуччям і агресивністю безперечно існує, та має свої складнощі та аспекти.

Впродовж усього життя ми стикаємося як зі складнощами так і з приємними подіями. Деякі люди більш гнучкі в цьому розумінні, вони можуть легко адаптуватися та концентруватися на позитиві, інші ж навпаки. Звичайно це можна пояснити, тим що гнучкість говорить про розвиток, а саме розвинені навички саморегуляції, емоційної стійкості та вміння подолати стрес, тож це і є ті люди які мають високий рівень психологічного благополуччя. Як правило, вони менш схильні до агресивної поведінки. Стрес це ще одна причина низького рівня задоволеності життям, варто сказати, що благополуччя часто залежить від рівня стресу, адже це напряду пов'язано з внутрішнім самовідчуттям. Наприклад, якщо індивід має хронічний стрес, він в значній мірі впливає на емоційний стан та збільшує ймовірність агресивних реакцій. Науковцями доведено, що високий рівень стресу знижує здатність до контролю власних емоцій. Люди які не мають сильного стресу або ж які вміють з ним працювати, відчують себе щасливими, а це зменшує прояви ворожості, гніву чи фрустрації.

Варто завжди контролювати своє психічне здоров'я та у випадку одразу ж звернутися до спеціаліста. При депресії, тривожності або розладах особистості, емоційний контроль також зменшується. А не здатність ефективно справлятися з негативними емоціями призводить до накопиченої через втому, напруження або ж фрустрації, агресії.

### 1.3. Психоемоційний стан та прояви агресивності

В залежності від того як психоемоційний стан впливає на людину, з ранніх досліджень та наукової літератури, дійсно можна дійти висновку, що по-перше психоемоційний стан щільно взаємопов'язаний з проявами агресивності, та по-друге від психоемоційного стану буде залежати прояв, або відсутність агресивної поведінки, адже різні емоційні та психологічні фактори впливають на схильність людей до агресії.

Для того, щоб більш детально вивчити це питання, треба розібратися, що ж таке психоемоційний стан.

Психоемоційний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за окремий період часу, що показує протікання психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості [25].

Психоемоційні стани – мінливі стани людини. Як правило, емоційно насичені, вони виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, ряду інших факторів. Психоемоційні стани, як і інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей у свідомості людини та в тій частині психіки, яку називають несвідоме. Це означає, що їх не завжди можливо сприйняти за допомогою органів відчуттів та дослідити методами природничих наук [24].

На сьогоднішній день, питання психоемоційного стану вивчають у різних галузях. Кожен автор та науковець, має свою точку зору, і не завжди вона співпадає з точкою зору іншого. Тому вірно сказати, що одного істинного значення цього поняття не існує, воно завжди варіюється та підлягає у різних співвідношеннях. Але що можна вказати точно, це те, що стани особистості розглядаються у двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі. Тобто безпосередньо пов'язані з мотивацією людини. Оскільки психоемоційні стани є системними явищами, то системоутворюючим

фактором для них можна вважати актуальну потребу, яка ініціює той чи інший психоемоційний стан. Якщо вимоги зовнішнього середовища сприяють швидкому та легкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивного стану – радості, натхнення, захоплення, а якщо імовірність задоволення є низькою або відсутньою, то стан буде негативним за емоційним знаком. На думку А.О. Прохорова, на початку багато психоемоційних станів є неврівноваженими, а лише після отримання необхідної інформації або отримання необхідних ресурсів вони набувають статичного характеру. Саме в початковий період формування стану виникають найбільш потужні емоції – як суб'єктивні реакції людини, що виражають ставлення до процесу реалізації актуальної потреби [26].

Психоемоційний стан можна класифікувати за різними ознаками. Кожна ознака з яких має рішуче значення для розпізнавання та композиції емоційної сфери:

1. Стани можуть бути різноманітними, вони поділяються на ситуативні, особистісні та групові, що це значить? Ситуативні стани, їх можна назвати більш новими та неочікуваними, вони відтворюються через неочікувану та не природну реакцію конкретної людини на подію яка відбулася. Особистісні чи групові стани, більш простіші, це стани які є типовими для людини або колективу.

2. За психологічною ознакою, вони бувають інтелектуальні (стани пов'язані з інтелектуальною діяльністю; стан підвищеної уваги, коли людина сконцентрована на виконанні певного завдання або розв'язанні проблеми), емоційні (стан пов'язаний з переживанням та настроєм людини), вольові (стани які характеризуються ступенем активності волі і рішучістю ) й комбіновані (стани які включають елементи інтелектуальних, емоційних і вольових станів, і можуть бути складними для однозначної класифікації).

3. Залежно від типу професії індивіда вони класифікуються як, соціальна, трудова, бойова, побутова, екстремальна та інші види діяльності.
4. Залежно від глибини переживання, існує глибокий та поверхневий стан. Глибоким можна вважати пристрасть, поверхневим - настрій.
5. Також стани поділяються на негативні та позитивні.
6. Стани бувають довгі та короткі.
7. Залежно від ступеня усвідомленості, стан може бути усвідомленим та безсвідомим.

Розрізнення типів психоемоційних станів ускладнюється тим, що їх важко класифікувати за єдиною шкалою чи ознакою. Кожен стан характеризується власним набором проявів та ознак, таких як рівень усвідомленості, домінування певних психічних процесів, тривалість, а також адекватність або неадекватність стосовно ситуації.

Тож, психоемоційні стани включають характеристики психічних процесів та особистісних властивостей. Вивчення і аналіз цих станів дозволяє прогнозувати поведінку людини, її розвиток та самовдосконалення.

Психоемоційний стан у поєднанні з агресивною поведінкою має декілька розгорнутих поглядів на переживання людиною впродовж життя. Про стрес було вже згадано вище, але він є рушійною силою, яка впливає на агресивну поведінку. У стані стресу нервова система активізується, та контролювати свою поведінку стає майже неможливо. Емоційна напруга також дуже впливає на самоконтроль, та у випадку постійного потрапляння під неї, рівень агресивності значно підвищується. Чому так відбувається? Напруга в простому розуміння, значить, те, що на людину щось тисне, та від цього відбувається згусток емоцій, часто негативних, щоб впоратися з цим, людина може використовувати агресію, для звільнення від негативних почуттів. З двох цих факторів, варто ще додати про самопочуття та настрій. Самопочуття зазвичай відноситься до фізичного благополуччя людини. У випадках, коли ти маєш хронічні болі, або важкі хвороби, рівень дратівливості підвищується, що з часом призводить до агресивних реакцій. Настрій є важливим компонентом як психоемоційного

стану так і агресивності, тому що поряд з настроєм завжди виступають емоції. Та, якщо люди постійно з негативним настроєм, мають злість, образу або розчарування, їх контроль над собою можна дуже швидко втратити.

#### **1.4. Методи дослідження психологічного благополуччя та агресивної поведінки**

Для того, щоб дослідити психологічне благополуччя та агресивну поведінку, є багатогранність методів. Дослідження цих двох феноменів надзвичайно цікаве, і в той же час складне завдання. Багато психологів як в минулому, так і сьогодні займаються цим та мають значні успіхи. Кожен з методів має свою значущість, та їх можна поділити на категорії, такі як, поведінкові оцінки, самозвітні опитування, фізіологічні вимірювання, нейровізуалізаційні методи та експериментальні дослідження.

Як для психологічного благополуччя, так і для рівня агресивної поведінки є спеціальні опитування та анкети. Для визначення рівня благополуччя зазвичай використовуються “Шкала психологічного благополуччя (Ryff Scales of Psychological Well-Being)” створеною К.Ріфф, звичайно в ньому визначається рівень, але також зазначення характеру співвідношення його компонентів. Також використовують “Опитувальник задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS)” автором якого є Е.Дінер. Опитувальник вимірює загальний рівень задоволеності життям.

Для вимірювання рівня агресивної поведінки, використовують “Бас Перрі Шкала агресії (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ)”. Опросник був розроблений в 1992 році американським психологом А.Басом і М.Перрі для діагностики схильності до агресії. Цей опросник оцінює різні форми агресивної поведінки, фізичну агресію, вербальну, гнів і ворожість. Також “Шкала агресивної поведінки (Aggressive Behavior Scale)”, його використовують для оцінки частоти агресивних дій у певний період життя.

Для поведінкової оцінки, використовують такі методи як спостереження та оцінка поведінки з боку третіх осіб. Це говорить, про спостереження за певною особою, або групою людей та їх поведінку у певних обставинах. Цікаво та неймовірно важливо в цьому випадку спостерігати за природною реакцією людей, а отже і за емоціями також.

Оцінка поведінки з боку третіх осіб, чимось схожа на спостереження. Чому це так? Всі люди, які оточують нас, так чи інакше за нами спостерігають, зазвичай це друзі, родичі, колеги по роботі або педагоги, і у певний період оточення, може заповнювати анкети або вести записи щодо проявів агресивної поведінки, або ж її відсутність.

Для дослідження також можна використовувати гормональні дослідження або серцево-судинні реакції. І у випадку з агресивністю, це питання набуває особливого значення. Агресивна поведінка містить в собі не тільки психологічну частку, але також і фізіологічну. На механізми агресії впливають нейротрансмітери, гормони та нейрофізіологічні процеси.

Нейротрансмітери - це хімічні елементи, які передають сигнали між нейронами в мозку. Вони відіграють важливу роль у регуляції емоцій і поведінки, включаючи агресію. До нейротрансмітерів включаються серотонін, дофамін та норадреналін. Серотонін завжди асоціюється з підвищеною агресивністю, чому це так? Справа в тому що, зазвичай серотонін допомагає гальмувати імпульсивні реакції, тому при його нестачі, людина немає достатнього контролю над своїми діями. Дофамін же завжди сигналізує щастя та задоволення. Приклад до агресивних дій та взаємозв'язку з дофаміном, дуже простий, у випадку скоєння агресивних дій по відношенню до інших, агресор може відчувати задоволення, а дофамін в цьому допомагає, адже він впливає на агресивність через мотивацію. Норадреналін відіграє дуже важливу роль у реакціях на стрес, та підготовки організму до "боротьби або втечі". Високі рівні норадреналіну можуть підвищувати агресивність, особливо в ситуаціях загрози або фрустрації.

Щодо гормонів, таких як тестостирон та кортизол, вони мають значний вплив на поведінку, настрій та самопочуття людини, з цього можуть випливати неконтрольовані прояви агресії.

Та крім цього, в людському організмі знаходиться неймовірно складний та водночас цікавий орган, який керує всіми процесами людського організму, і це наш мозок. З досліджень було виявлено, що деякі нейрофізіологічні процеси також приймають участь в прояві ворожої поведінки. По-перше, мигдалеподібне тіло, або також його називають амігдала. Амігдала керує обробкою емоцій, і насправді вона найбільш зосереджена на емоціях страху та агресії. Дивовижно в прикладі домашнього насильства, як у агресора так і у жертви мигдалеподібне тіло працює однаково. Гіперактивність амігдали може призводити до підвищеної агресивної реакції. Другою на черзі стає префронтальна кора, її задача відповідати за прийняття рішень, в частості за самоконтроль та регулювання емоцій також. Знижена активність або пошкодження префронтальної кори можуть призводити до імпульсивної та агресивної поведінки. Третім є гіпокамп, мабуть кожен чув про гіпокамп та його роль, але все ж таки важливо сказати, гіпокамп насамперед, структура мозку, яка відіграє важливу роль у формуванні спогадів та обробці емоцій, а отже може бути залучений у регуляцію агресії. Деякі дослідження показують, що дисфункція гіпокампа може бути пов'язана з підвищеною агресивністю, особливо у випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Отже, за допомогою цих фізіологічних досліджень, ми також можемо досліджувати агресивну поведінку, але психологічне благополуччя також, так як воно йде у зворотному напрямку з агресивністю.

Нейровізуалізаційні методи в психофізіології використовують комп'ютерну, позитронно-емісійну і магнітно-резонансну томографію, у тому числі і функціональну магнітно-резонансну томографію [28].

Томографічні дослідження дають можливість отримувати штучні зрізи мозку на різних рівнях. Щоб отримати такі зрізи, мозок просвічують рентгенівськими променями при комп'ютерній томографії, опромінюють



радіохвильовими імпульсами при магнітно-резонансній томографії, використовують парамагнітні субстанції гемоглобіну при функціональній магнітно-резонансній томографії, вводять короткоживучі радіоізотопи елементів, що входять до складу молекул біоорганічних сполук мозку, при позитронно-емісійній томографії.

Ці методи дають змогу виявити осередки підвищеної і зниженої щільності в мозку, а функціональна магнітно-резонансна томографія дає також можливість виявляти ділянки мозку з активно працюючими нейронами. Ці методи є досить інформативними [28].

Ці методи, та сама нейровізуалізаційна робота має подекуди складні способи, але ефективні, тому важливо їх також використовувати як метод дослідження психологічного благополуччя та агресивності.

Саме тому, я хочу розказати про два методи з нейровізуалізації:

Перший метод це “Функціонально магнітно-резонансна томографія (fMRI)”. Його добре використовувати при активній діяльності мозку, а отже при виконанні якогось завдання, яке може викликати роздратованість, агресивну реакцію та навіть впливати на психологічне благополуччя.

Другим методом є “Позитронно-емісійна томографія (PET)”, як було зазначено, він вимірює метаболічну активність у різних ділянках мозку, які можуть бути пов’язані з агресією або емоційною регуляцією.

Було вже оглянуто чотири методи дослідження психологічного благополуччя та агресивності. Але також є декілька, які психологи вже починають вивчати з першого курсу, це експериментальні дослідження, а саме лабораторні завдання, тести, методики, різноманітні завдання. Експеримент взагалі існує як лабораторний так і природний, і дивлячись на те, які результати необхідно отримати, він проводиться. Тести та методики, також дуже важливі, адже половина практичної діяльності проводиться саме через них. А такі методи як інтерв’ю та бесіда, в цій роботі, є можливість отримати більше розуміння та інсайти у переживанні та ставленні до власного благополуччя та агресивності.

Звичайно огляд та метааналіз також відіграють не останню роль. Вивчаючи та пізнаючи, ми вчимося пізнавати насамперед самих себе, а вже потім розуміти оточуючих нас людей. Ця практика як ніколи знадобиться в житті кожного, не дивлячись на спеціалізацію та бачення життя в майбутньому.

Загальний аналіз та вивчення підходів та методів психологічного благополуччя та агресивності дає можливість не лише виявити основні чинники, що впливають на ці явища, але й розробити ефективні стратегії для їх кореляції та покращення якості життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА АГРЕСИВНОСТІ

#### 2.1. Методика та організаційне дослідження

Для дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям та агресивною поведінкою, при проведенні практичної частини роботи, мною були обрані такі тести та методики: “Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А.Басса та А.Дірки”; “Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)”; “Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)”; “Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф”. Кожен тест та методика має своє представлення та допомагає в виявленні тої чи іншої шкали. Й перед тим як переходити до результатів дослідження, варто більш детально ознайомитися з кожною методикою дослідження.

*“Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А.Басса та А.Даркі”*. А.Басс та А.Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи. Опитувальник містить 75 питань, які допомагають визначити рівень агресивності за вісьма шкалами:

1. Фізична агресія (Physical Aggression) - використання фізичної сили щодо іншої особи;
2. Вербальна агресія (Verbal Aggression) - прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки);
3. Непряма агресія (Indirect Aggression) - використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо);

4. Негативізм (Negativism) - опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів;

5. Дратівливість (Irritability) - схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість;

6. Схильність до підозр (Suspicion) - схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди;

7. Образа (Resentment) - прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання;

8. Відчуття провини (Guilt) - ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно [36].

Кожна з цих підшкал містить певну кількість тверджень (позначених як k), на які добровольці дають відповідь “так” або “ні”.

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 [36].

“*Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)*”. Методика ставить перед собою, виявлення схильності респондента до неявної агресивної та ворожої поведінки по відношенню до оточуючих людей. Методика містить в собі 27 тверджень, на які треба дати відповіді:

1 - ніколи (зараховується 1 бал);

- 2 - рідко (зараховується 2 бали);
- 3 - випадково (зараховується 3 бали);
- 4 - інколи (зараховується 4 бали);
- 5 - часто (зараховується 5 балів);
- 6 - зазвичай (зараховується 6 балів).

Та в самій методиці оцінюються три шкали:

*Шкала цинізму:*

- 45 балів і більше – високий показник;
- 40–45 балів – середній показник з тенденцією до високого;
- 25–40 балів – середній показник з тенденцією до низького;
- 25 балів і менше – низький показник

*Шкала агресивності:*

- 45 балів і більше – високий показник;
- 30–45 балів – середній показник з тенденцією до високого;
- 15–30 балів – середній показник з тенденцією до низького;
- 15 балів і менше – низький показник.

*Шкала ворожості:*

- 25 балів і більше – високий показник;
- 18–25 балів – середній показник з тенденцією до високого;
- 10–18 балів – середній показник з тенденцією до низького;
- 10 балів і менше – низький показник.

“Тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)”. Цей тест призначений для виявлення різних форм агресивної поведінки і є корисним як у клінічних дослідженнях, так і в практичній психології. Опитувальник складається з серії тверджень, на які респондент повинен відповісти, обираючи ступінь своєї згоди або незгоди. Твердження охоплюють різні аспекти та шкали агресивної поведінки:

Вербальна (ВА) - людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи;

Фізична (ФА) - людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили;

Предметна (ПА) - людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

Емоційна (ЕА) - у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або не доброзичливістю стосовно неї.

Самоагресія (СА) - людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі [36].

Спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума

балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності [36].

*“Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф”*. Ця методика вже була раніше згадана, та вона ставить за мету дослідження основних складових психологічного добробуту. В методиці представлено 84 твердження, та складається з 6 шкал:

- *Самоприйняття* - відображає позитивне ставлення до себе, вміння приймати свої недоліки і досягнення;
- *Позитивні відносини з іншими* - оцінює якість міжособистісних відносин, здатність до емпатії та довіри;
- *Автономія* - вимірює здатність до незалежного мислення і самостійних дій, незалежно від зовнішнього тиску;
- *Управління середовищем* - відображає здатність ефективно керувати своїм життям і оточенням;
- *Цілеспрямованість у житті* - оцінює наявність цілей у житті, відчуття значущості і спрямованості;

- *Особистісний ріст* - відображає прагнення до розвитку, відкритість до нових переживань та реалізації потенціалу.

Відповідно за кожною шкалою досліджуваний може отримати високі та низькі значення.

Як раніше вже зазначалося, для виявлення агресивної поведінки у дорослих людей, нами була використана “Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А.Даркі”. Загалом у дослідженні прийняло участь 19 кореспондентів, від 21 до 55 років. У методиці розраховані питання, для визначення рівня агресивності, які відносяться до певної шкали: фізична, вербальна, непрямая, негативізм, дратівливість, схильність до підозр, образа та відчуття провини. Особливо цікавою та значущою є фізичний прояв, як найдеструктивний прояв агресивної поведінки.

Якщо досліджуваний мав високі показники, чотири або більше високих показників за шкалами (Фізична агресія - понад 60, Вербальна агресія - понад 40, Непряма агресія - понад 60, Негативізм- понад 80, Дратівливість- понад 60, Схильність до підозр- понад 60, Образа- понад 60, Відчуття провини- понад 60), його включали до групи з високим проявом агресивності, ті, у кого було два-три високі показники або переважали середні показники (Фізична агресія -31-60, Вербальна агресія - 21-40, Непряма агресія -31-60, Негативізм -41-80, Дратівливість -31- 60, Схильність до підозр -31- 60, Образа -31- 60, Відчуття провини -31-60) за шкалами, відносились до групи з середнім рівнем агресивності. Учасники, які не мали жодного високого показника за шкалами і переважали низькі показники (Фізична агресія- 0-30, Вербальна агресія- 0-20, Непряма агресія- 0-30, Негативізм- 0-40, Дратівливість- 0-30, Схильність до підозр- 0-30, Образа- 0-30, Відчуття провини- 0-30), відносились до групи з низьким рівнем агресивної поведінки.

До групи з високим проявом агресивності було виявлено 8 респондентів, які частіше за все мали такі шкали: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, та рідше: дратівливість, схильність до підозр, образа та відчуття провини.

До групи з середнім показником агресивності відносяться 9 респондентів, у випадку з високим рівнем агресивності частіше були виявлені наступні шкали: відчуття провини, непрямая агресія, дратівливість, вербальна агресія, та рідше за все: фізична агресія, негативізм, схильність до образ та образа. У випадку з середніми показниками частіше за все мали такі шкали: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, схильність до підозр та образа. Рідше: негативізм та відчуття провини.

До групи з низьким показником відносяться лише 2 респондента, які не мають високого рівня агресивності ні за однією зі шкал. Вони мають такі результати: середні показники частіше зустрічаються у шкалах вербальної агресії, непрямой агресії та відчуття провини, рідше у фізичній агресії, дратівливості, та схильності до підозр.

Для розрахунку відсотка респондентів, ми скористаємося формулою:  
Відсоток = (Кількість людей з певним рівнем/Загальна кількість людей)×100

За високим рівнем агресивності:  $(9/19) \times 100 = 47,37\%$

За середнім рівнем агресивності:  $(8/19) \times 100 = 42,11\%$

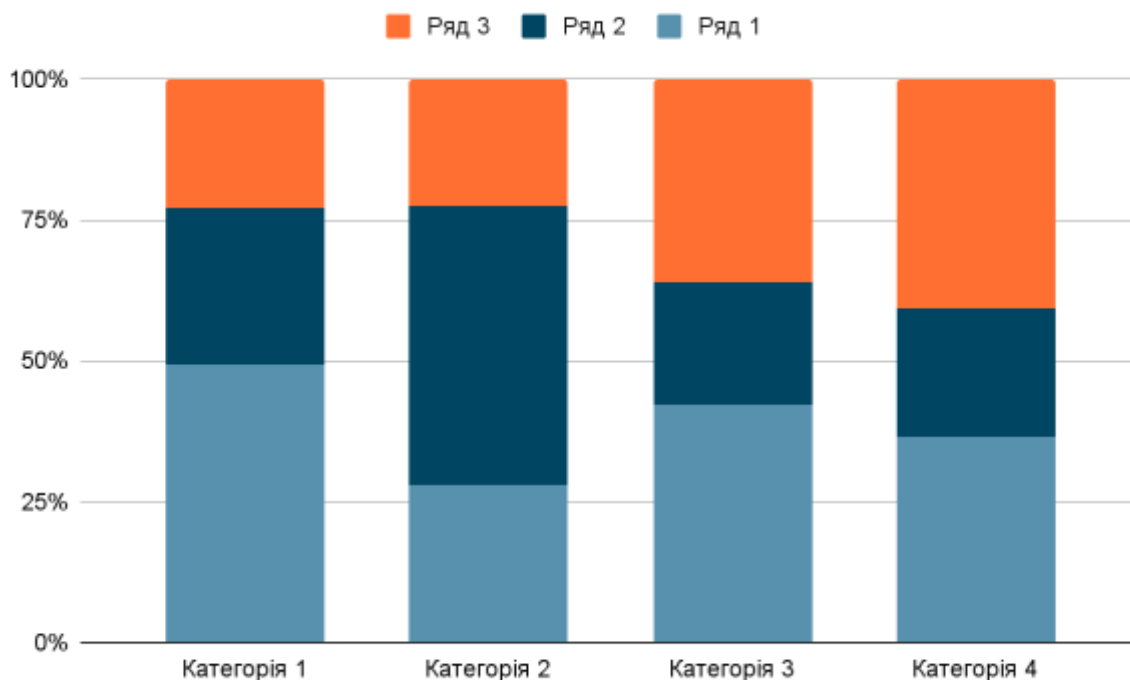
За низьким рівнем агресивності:  $(2/19) \times 100 = 10,53\%$

Тож, високий рівень агресивності був виявлений у 8 респондентів (приблизно 47,38%), середній рівень агресивності у 9 (приблизно 42,11%), та низький у 2 респондентів (приблизно 10,53%).

Аналіз отриманих даних показав, що перше місце займає група із високим рівнем агресивності, до якої належать 9 осіб (47,37%). Розподіл форм прояву агресивності серед цієї групи виглядає наступним чином: високі показники фізичної агресії спостерігаються у 77,8% (7 осіб), роздратованість - у 44,4% (4 особи), негативізму - у 0% (0 осіб), образа - у 66,7% (6 осіб), вербальна агресія - у 88,9% (8 осіб), почуття провини - у 33,3% (3 особи) респондентів. Особливістю цієї групи є висока поширеність вербальної та непрямой агресії.

Нижче представлена діаграма, яка відображає різні види агресивної поведінки серед респондентів з високим, середнім та низьким рівнем агресивності:





**Рис.2.1. Рівні різних видів агресивності, за методикою вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А.Даркі**

Ця діаграма допомагає візуально порівняти частоту прояву різних видів агресії серед респондентів з різними рівнями агресивності.

Наступною методикою є “Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей).” Проаналізувавши результати цієї проєктивної методики, ми дійшли наступних висновків.

В цілому методика має три шкали: шкала цинізму, шкала агресивності та шкала ворожості. Кожна з яких також має свої показники. За результатами підрахунку, було виявлено:

Шкала цинізму:

- Середній показник з тенденцією до високого: 26,32%;
- Середній показник з тенденцією до низького: 5,26%;
- Високий показник: 68,42%.

Шкала агресивності:

- Середній показник з тенденцією до низького: 47,37%;
- Середній показник з тенденцією до високого: 47,37%;

- Високий показник: 5,26%.

Шкала ворожості:

- Середній показник з тенденцією до високого: 63,16%;
- Середній показник з тенденцією до низького: 31,58%;
- Високий показник: 5,26%.

Шкала цинізму показала, що середні показники з тенденцією до високого мають 5 осіб (26,32%), високий показник - 13 осіб (68,42%), середній показник з тенденцією до низького - 1 особа (5,26%).

Шкала агресивності показала, що середні показники з тенденцією до низького мають 9 осіб (47,37%), середній показник з тенденцією до високого - 9 осіб (47,37%), високий показник - 1 особа (5,26%).

Шкала ворожості показала, що середні показники з тенденцією до високого мають 12 осіб (63,16%), середній показник з тенденцією до низького - 6 осіб (31,58%), високий показник - 1 особа (5,26%).

Респонденти переважно мають середні показники по шкалам цинізму (26,32% + 5,26% = 31,58%), агресивності (47,37% + 47,37% = 94,74%) та ворожості (63,16% + 31,58% = 94,74%). Це дозволяє констатувати, що респонденти рішуче налаштовані по відношенню до сторони-супротивника, готові відстоювати свої інтереси, але емоційна сторона все ж переважає над раціональним мисленням, тому результат вирішення конфлікту може бути негативним.

Високі показники по трьом шкалам набрали 5,26% респондентів, що є досить малим відсотком, і означає, що в групі меншість людей готові до агресивних і ворожих дій по відношенню до опонентів.

Низькі показники по шкалі цинізму отримали 5,26% студентів, по шкалі агресивності - 47,37% та по ворожості - 31,58%.

Таблиця яка представлена нижче, допоможе візуально порівняти результати до кожної шкали.

Таблиця 2.1.

**Рівні ворожості, за методикою “Діагностика ворожості  
(за шкалою Кука-Медлей)”**

Шкала	Середній з тенденцією до високого	Середній з тенденцією до низького	Високий показник	Відсоток середніх і високих	Відсоток високих
Цинізм	5 (26,32%)	1 (5,26%)	13 (68,42%)	31,58%	68,42%
Агресивність	9 (47,37%)	9 (47,37%)	1 (5,26%)	94,74%	5,26%
Ворожість	12 (63,16%)	6 (31,58%)	1 (5,26%)	94,74%	5,26%

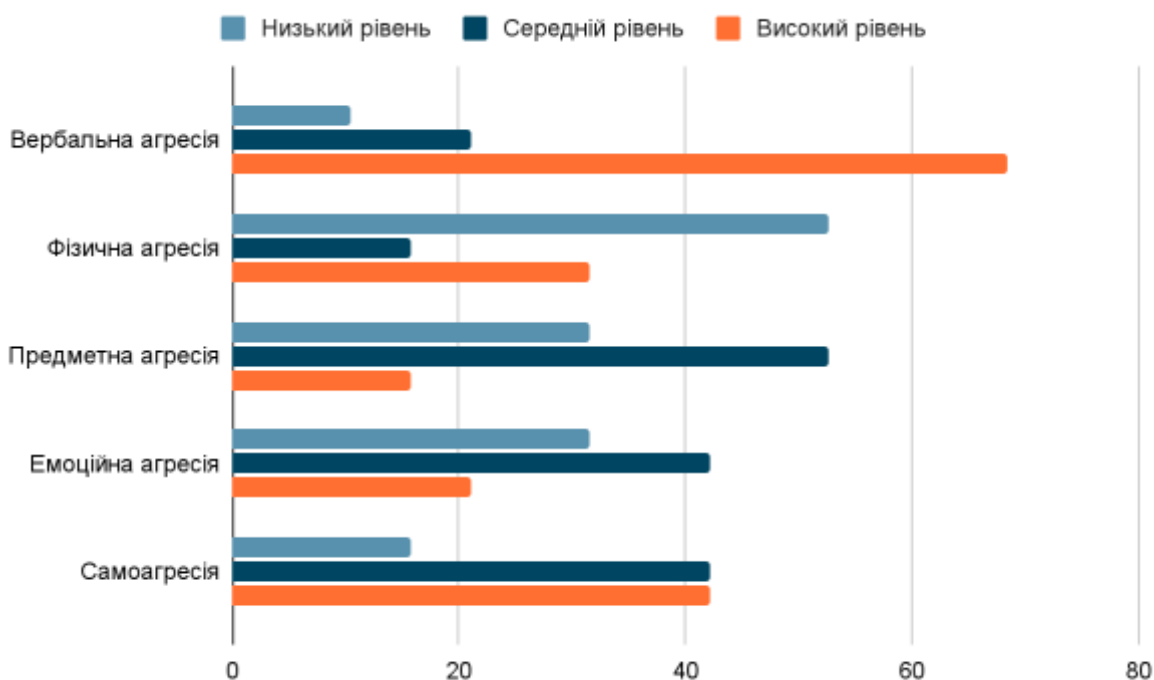
За допомогою проведення “Тесту агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)” були досліджені показники агресивності дорослих людей та отримані загальні результати.

Таблиця 2.2.

**Показники рівня агресії за тестом агресивності  
(опитувальник Л.Г.Почебут)**

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Вербальна агресія	2	10,53	4	21,05	13	68,42
Фізична агресія	10	52,63	3	15,79	6	31,58
Предметна агресія	6	31,58	10	52,63	3	15,79
Емоційна агресія	6	31,58	8	42,11	4	21,05
Самоагресія	3	15,79	8	42,11	8	42,11
Загальний показник	1	5,26	16	84,21	2	10,53

Як видно з представленої таблиці у респондентів показники типів агресії, здебільшого на середньому рівні, про це нам говорить також загальний показник агресивності, який має 84,21% (16 осіб). Для більш детального аналізу був побудована діаграма, з типами агресії.



**Рис.2.2. Показники типів агресії**

Отже за допомогою графіка видно, що вербальна агресія (68,42%) домінує на високому рівні. Після вербальної агресії, стоїть вже самоагресія (42,11%), яка також завдає багато незручностей в житті людини.

Відповідно до отриманих результатів, можна сказати, що у дорослому віці частіше за все проявляється вербальна агресія по відношенню до інших людей та також самоагресія, ці дві шкали свідчать про не вміння працювати та розпізнавати свої емоційні стани.

Також, ми маємо достатньо високі показники середнього рівня предметної агресії, емоційної агресії та самоагресії. Це свідчить про руйнування та позбавлення негативних емоцій через оточуючі предмети, виникнення регулярних емоційних підпалів, підозрілих думок та навіть ворожості по відношенню до людей які її оточують. В такі моменти

звичайно, що людина не знаходиться в спокої та гармонії сама з собою, та від цього виникає самоагресія.

Наступним кроком був проведений “Тест агресивності Л.Г. Почебут”. Тест агресивності Л.Г. Почебут є важливим інструментом для розуміння агресивних тенденцій у людей і може бути використаний для розробки відповідних стратегій інтервенції та корекції поведінки про яку буде згадано нижче.

За допомогою проведення опитувальника “Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф”, ми встановили суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідів. Ця методика має велике значення, та багато психологів регулярно використовують її у своїй праці.

Аналіз допомагає визначити відносини з оточуючими його людьми, під цим мається на увазі здатність виявляти тепло та піклуватися про інших. Також, визначення незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином. Влада та компетенція для управління оточенням, вміння контролювати всю зовнішню діяльність, ефективно використовувати можливості, здатність вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Відчуття безперервного розвитку, відкритість новому досвіду, відчуття почуття реалізації свого потенціалу, спостереження поліпшення в собі та своїх діях; змінення відповідно до власних знань та досягнень. Визначення мети у житті, та готовність прямувати до неї, але при цьому також позитивне ставлення до себе, знання та прийняття не лише своїх позитивних сторін, а також і негативних.

Для визначення, та розрахунку результатів, нижче надається таблиця.

Таблиця 2.3.

**Показники рівня агресії за шкалою психологічного благополуччя К.Ріфф**

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	менше 53	менше 48	менше 51	менше 53	менше 54	менше 49	менше 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	49-71	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	72-84	72-84	414-504

Тож, маючи низькі, середні та високі показники, ми прорахували дані результати, та отримали наступні показники.

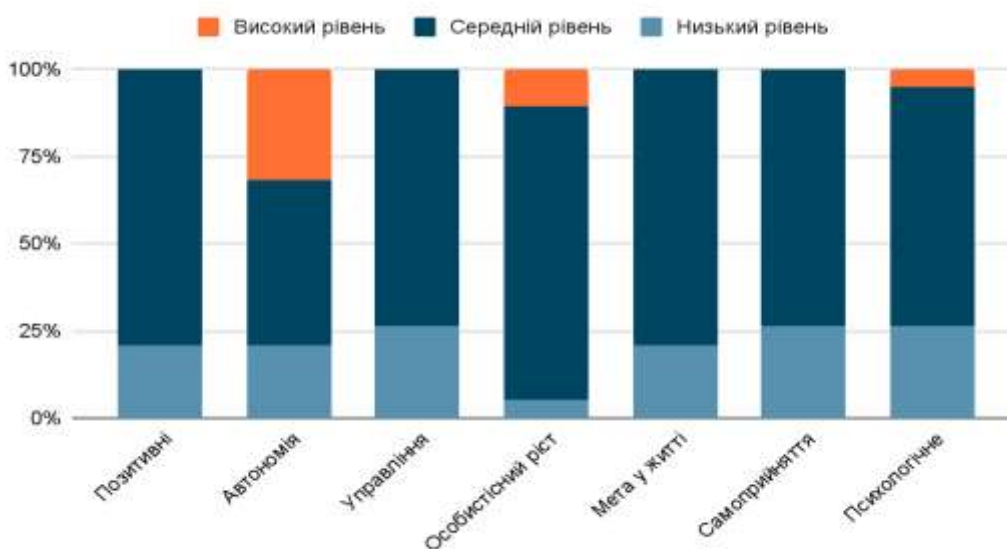
Таблиця 2.4.

**Отримані результати за методикою “Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф”**

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Позитивні відносини	4	21,05	15	78,95	0	0
Автономія	4	21,05	9	47,37	6	31,58
Управління середовищем	5	26,32	14	73,68	0	0
Особистісний ріст	1	5,26	16	84,21	2	10,53
Мета у житті	4	21,05	15	78,95	0	0
Самоприйняття	5	26,32	14	73,68	0	0
Психологічне благополуччя	5	26,32	13	68,42	1	5,26

Отже, за отриманими результатами, ми може спостерігати, що в показнику “Позитивні відносини” переважає середній рівень з 78,95% (15 осіб), з низьким показником лише 21,05% (4 особи), та з високим показником 0% (0 осіб). За показником “Автономія” наступні результати, переважає знову ж таки середній показник з 47,37% (9 осіб), далі високий показник 31,58 (6 осіб), та низький показник 21,05% (4 особи). За показником “Управління середовищем” за середнім показником ми маємо 73,68% (14 осіб), за низьким 26,32% (5 осіб), та за високим 0% (0 осіб). За показником “Особистісний ріст”, переважає середній рівень з 84,21% (16 осіб), далі за високим рівнем 10,53% (2 особи), та за низьким показником 5,26% (1 особа). За показником “Мета у житті” переважає середній рівень з 78,95% (15 осіб), далі за низьким рівнем 21,05% (4 особи), та за високим показником 0% (0 осіб). За показником “Самоприйняття” переважає середній показник з 73,68% (14 осіб), далі за низьким рівнем 26,32% (5 осіб) та за високим рівнем 0% (0 осіб). За показником “Психологічне благополуччя”, ми маємо такі результати, переважає середній рівень з 68,42% (13 осіб), за низьким рівнем 26,32 (5 осіб), та за високим рівнем 5,26% (1 особа).

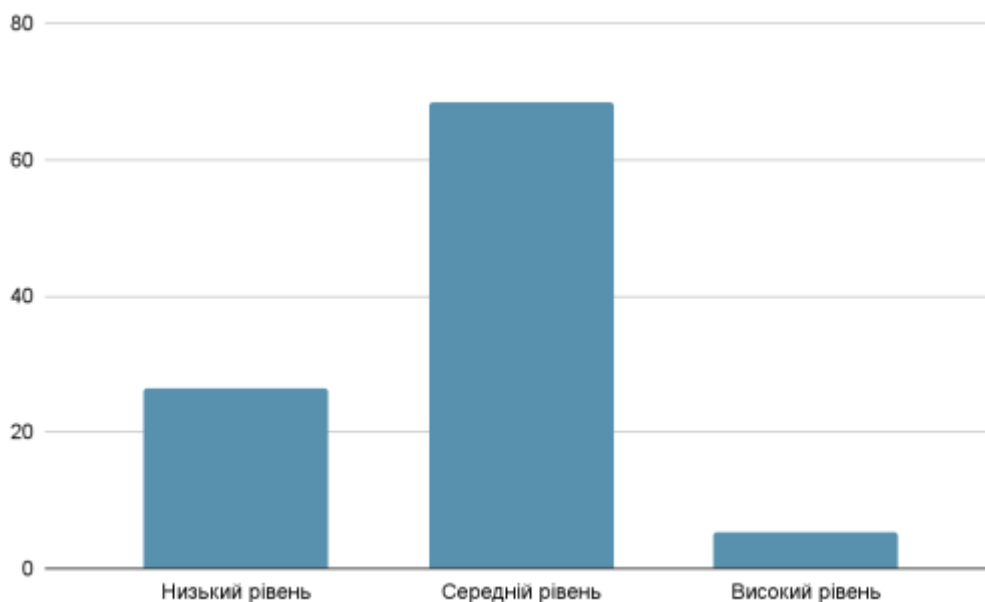
Для розуміння та розширення вивчення результатів, ми представляємо діаграму, яка допоможе нам візуально сприйняти інформацію.



**Рис. 2.3. Результати проведення методики психологічного благополуччя К.Ріфф на респондентах**

Отже ми можемо бачимо, що за проведенням методики, переважає середній рівень психологічного благополуччя, що вказує на недостатнє задоволення життям.

Також ми проаналізували лише рівень психологічного благополуччя, який можна побачити на рис. 2.5.



**Рис.2.4. Рівень психологічного благополуччя**

Варто сказати, що практичний експеримент, навіть з 19 респондентами показує, що лише одна людина має високий рівень психологічного благополуччя, та в більшості з проведених тестувань на рівень агресії, результати показували часто низький та рідше середній рівень. Середня одиниця залишається на середньому рівні психологічного благополуччя, та середньому рівні агресивності.

Але для достовірності всіх проведених методик та тестів, нами було вирішено провести  $t$  кореляцію Стьюдента (або  $t$ -тесту). За результатами всіх вище проведених тестувань, та представленою гіпотезою, ми визначимо чи є взаємозв'язок між психологічним благополуччям та агресивністю.



Таблиця 2.5.

**Статистично-значущий зв'язок між агресивною поведінкою за методикою А.Басса та А.Даркі та психологічним благополуччям К.Ріфф**

<b>Форми агресії</b>	<b>Статистики кореляції Спірмена</b>	<b>Психологічне благополуччя</b>
Фізична агресія	Коефіцієнт кореляції	0,298
Вербальна агресія	Коефіцієнт кореляції	0,378
Непряма агресія	Коефіцієнт кореляції	-0,036
Негативізм	Коефіцієнт кореляції	0,345
Дратівливість	Коефіцієнт кореляції	-0,183
Схильність до підозр	Коефіцієнт кореляції	-0,360
Образа	Коефіцієнт кореляції	-0,202
Відчуття провини	Коефіцієнт кореляції	-0,717

Аналіз даних у таблиці 2.5. виявив, що, зі шкалами фізичної (0,298) та вербальної (0,378) агресії, ми маємо помірну позитивну кореляцію, це означає, що з підвищенням рівня фізичної агресії рівень психологічного благополуччя дещо зростає, що може вказувати на те, що люди з вищим рівнем фізичної агресії можуть відчувати себе краще психологічно. Вербальна агресія також пов'язана з підвищенням психологічного благополуччя. Це може бути пов'язано з тим, що вираження агресії через слова допомагає людям знижувати внутрішнє напруження. Непряма агресія (-0,036) та негативізм (0,345) мають дуже слабку негативну кореляцію, майже нульову, яка свідчить, що ці дві шкали майже не впливають на психологічне благополуччя. Дратівливість (-0,183) та образа (-0,202) мають слабку негативну кореляцію. Це свідчить про те, що з підвищенням рівня дратівливості або образи рівень психологічного благополуччя дещо знижується. Схильність до підозр (-0,360) має помірну негативну кореляцію, що говорить про те, що чим більше людина схильна до підозр, тим нижчий у неї рівень психологічного благополуччя. Проте відчуття

провини (-0,717) має сильну негативну кореляцію, воно сильно знижує рівень психологічного благополуччя.

*Таблиця 2.6.*

**Статистично-значущий зв'язок між діагностикою ворожості (за шкалою Кука-Медлей) та психологічним благополуччям К.Ріфф**

<b>Шкали</b>	<b>Коефіцієнт кореляції за Спірменом</b>
Шкала цинізму	-0,441
Шкала агресивності	-0,310
Шкала ворожості	-0,167

За даними наведеними у таблиці 2.6., ми звертаємо увагу на негативні значення коефіцієнтів кореляції за Спірменом за всіма шкалами. За цинізмом (-0,441) існує помірна, але від'ємна кореляція між ним та психологічним благополуччям. Це означає, що люди з вищим рівнем цинізму можуть відчувати менше психологічного благополуччя. За шкалою агресивності (-0,310) також спостерігається помірна від'ємна кореляція з психологічним благополуччям. Це означає, що люди, які проявляють більше агресивності, можуть відчувати менше психологічного благополуччя. Шкала ворожості (-0,167) має слабку кореляцію. Це може вказувати на те, що ворожість у респондентів не так сильно впливає на психологічне благополуччя, порівняно з цинізмом та агресивністю.

*Таблиця 2.7.*

**Статистично-значущий зв'язок між тестом агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут) та психологічним благополуччям К.Ріфф**

<b>Шкала агресії</b>	<b>Коефіцієнт кореляції за Спірменом</b>
Вербальна агресія	0,101
Фізична агресія	0,291
Предметна агресія	0,204

*Продовження таблиці 2.7.*

Емоційна агресія	-0,043
Самоагресія	-0,458
Загальний ступінь агресивності	0,284

Існує дуже слабка позитивна кореляція між вербальною агресією та психологічним благополуччям. Це може вказувати на те, що вербальна агресія може мати незначний, але позитивний вплив на психологічне благополуччя. Помірна позитивна кореляція між фізичною агресією та психологічним благополуччям. Також існує слабка позитивна кореляція між предметною агресією та психологічним благополуччям. Це говорить про те, що люди, які виявляють предметну агресію, можуть мати трохи більше психологічного благополуччя. Немає значущої кореляції між емоційною агресією та психологічним благополуччям. Між проведеними тестуваннями між респондентами, вказує, що емоційна агресія може не мати значущого впливу на психологічне благополуччя. Існує помірна негативна кореляція у шкалі самоагресії. Люди, які більше схильні до самоагресії, можуть відчувати менше психологічного благополуччя. За загальним ступенем агресивності спостерігається помірна позитивна кореляція. Загальний рівень агресивності має більш позитивний вплив на психологічне благополуччя.

## **2.2. Психологічна корекція агресивності та агресивної поведінки**

Корекція агресивності та агресивної поведінки надзвичайно важлива, так як вона може зберегти та оборонити людину від тих вчинків, які залишають пагубні наслідки. Раніше вже були визначені причини виникнення агресивності, її фактори та передумови, які відбиваються на психологічному благополуччя, а отже і в житті. Зараз варто розповісти про корекцію, знаючи яку, кожен з нас, буде мати можливість впоратися з цими складнощами.

У психотерапії та психологічному консультуванні, цей напрям та робота з ним є надзвичайно значущою. Та для початку треба визначитися, що таке психологічна корекція, і чому вона так важлива.

Психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу [37].

Психологічна корекція має важливе значення майже для всього людства, але далеко не всі про це думають, або ж просто відмахуюся, мовляв, що й так все добре, але важливо розуміти і усвідомлювати, психокорекція покращує психологічне благополуччя життя, допомагає розібратися з внутрішніми конфліктами, які до речі, можуть бути викликані психологічними проблемами, та добре впливає на соціальну адаптацію людини.

У практиці психокорекційної роботи традиційно виділяються три основні моделі корекції: загальна, типова і індивідуальна [38]. Кожна з цих моделей має свої особливості, підходи, методи та в кінечному результаті. Загальна, типова та індивідуальна модель психологічної корекції використовується для досягнення конкретних цілей (корекції поведінки, покращення емоційного стану або психологічного благополуччя) при корекції поведінки, яка завдає незручності в житті людини.

Загальна модель корекції працює частіше за все в груповій сфері, та займається великим спектром психологічних проблем. Вона бере на себе широке застосування технік та методик, часто ця робота не включає індивідуальних особливостей групи людей. Прикладами загальної моделі можуть бути лекції, семінари, тренінги, навички комунікації та інших важливих аспектів психологічного здоров'я. Метою загальної психологічної корекції є покращення рівня психологічного благополуччя та функціональності при взаємодії з іншими людьми. Тож, якщо темою загальної моделі є агресивність, робота також буде представлена у вигляді тренінгу, де спеціаліст навчає інших все цілих навичках контролю агресивної поведінки.

Типова психокорекція спрямована на роботу з певними групами людей, які мають одні й ті ж самі проблеми та запити. В таких групах використовують специфічні методики, спрямовані на вирішення конкретних проблем. Прикладом який підходить для типової психокорекції може бути, програми для людей з судимостями за агресивну поведінку. В цій програмі можуть також включати когнітивно-поведінкову терапію, або тренінги з навчання контролювати свій гнів.

Індивідуальна психокорекція - це робота з конкретною людиною, на відміну від загальної, індивідуальна включає всі індивідуальні особливості особи. Психолог або ж психотерапевт проводить детальну діагностику та розробляє індивідуальний план для подальшої роботи. Цей підхід може включати в себе багатогранний спектр методів.

До прикладу: загальна модель психокорекційної роботи спрямована на профілактику агресивної поведінки, типова модель - на оптимальні моделі стимулювання психічного розвитку, тоді як індивідуальна модель спрямована на корекційну роботу з недоліками у особистісній структурі дорослої людини з опорою на його індивідуально-психологічні особливості.

Проте, варто дотримуватися певних методичних вимог [39]:

- визначити провідні цілі психокорекційної роботи;
- окреслити спектр завдань, які повинні сприятимуть конкретизації основної мети психокорекційної роботи;
- підібрати змістове наповнення занять з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей людини, розвитку провідного виду діяльності та рівня агресивності, що потребує корекційного впливу;
- здійснити обґрунтований вибір форми роботи (групова, сімейна, індивідуальна);
- скомпонувати в систему методи і техніки які найбільш ефективно дозволять досягти поставлених завдань з урахуванням вікових, інтелектуальних і фізичних особливостей;

— передбачити можливість залучення значимих для людини осіб до корекційного процесу;

— визначити способи і методи якісної і кількісної оцінки зміни показників на які спрямований психокорекційний процес [39].

Варто також згадати про основні методи психологічної корекції та як вони взаємодіють з агресивністю.

Більшість людей поза межами углубленого вивчення психології, могли вже чути про когнітивно-поведінкову терапію. І недарма, когнітивно-поведінкова терапія має великий арсенал технік та втручань на звичний спосіб життя. У роботі з агресією, вона допомагає змінити негативні думки та підвищити рівень самоконтролю. Також вона є гарним індикатором щодо виявлення подій в житті, які провокують агресію. Та на час виявлення цих подій, навчає клієнта змінити негативні шаблони, які підсилюють цей спалах.

Психодинамічна терапія є другим методом, та має гарний зв'язок з минулим людини. У роботі з цим методом, терапевт займається аналізом минулих подій і підсвідомих конфліктів, які можуть бути джерелом конфліктів. Саме опрацювання внутрішнього стану або ж пригнічених емоцій, які також мають великий вплив, допомагає віднайти спокій, та зменшити рівень агресивності.

Гештальт-терапія розвиває здатність усвідомлювати свої почуття та поведінку в конкретний гострий момент часу. Вона вчить конструктивному вираженню агресивних почуттів та пошуку екологічного вивільнення.

Тілесно-орієнтована терапія знімає фізичну напругу та стрес, безпосередньо пов'язаних з агресією. Хочеться зазначити, люди які регулярно займаються спортом, зазвичай відчують себе більш розслабленими та вільними від негативу. Через розвиток здатності розпізнавати фізичні сигнали ворожості, ти можеш розуміти, в який час треба “звільнити пар” та знову прийти в норму.

Соціальні фактори також можуть впливати на рівень агресивності людини. Наприклад, відсутність соціальної підтримки, відчуття грубості і негативне ставлення з боку оточуючих можуть призвести до підвищення рівня агресивної поведінки. Справа в тому, якщо людина відчуває себе самотньою, її рівень негативу значно підвищується та інколи може навіть призводити до ненависті оточуючих. Але при підтримці та позитивній комунікації з оточуючими, може призводити до стрімкого зниження агресивності.

Для зниження рівня агресивної поведінки людини, існують практичні поради та психологічні техніки та методи, які частково вже були представлені вище. Для самостійної роботи дуже корисним буде ведення щоденника емоцій, з часом, розуміння своїх емоцій, фіксація ситуацій, які викликають агресію, дозволять керувати собою та простором в якому знаходиться та чи інша людина. Релаксаційні техніки також дуже корисні, в них здійснюється повне заспокоєння тіла, та розслаблення м'язів. Та звичайно саморефлексія та саморозвиток, регулярно аналізуючи свої дії та емоції, робота над слабкими сторонами, людина починає керувати емоціями а не вони нею.

Звичайно, у дорослому віці, агресивність має різні прояви та рівні, кожен з яких в рівній мірі завдає шкоду, навіть, якщо сама людина так не вважає. Небагато дорослих людей кортять усвідомлювати свої слабкі сторони, адже вони вимагають зусиль та практики, розуміння того, що одразу великих результатів не буде, засмучує, але регулярні зусилля до покращення себе, дозволить в майбутньому здоровому способу вираження емоцій.

## ВИСНОВКИ

Метою нашої роботи було дослідження агресивної поведінки та психологічного благополуччя та також їх взаємозв'язок. На теоретичному рівні ми розібралися з цими двома поняттями. Вивчили які є причини та наслідки неконтрольованої агресивної поведінки та також, що саме впливає на психологічне благополуччя.

Агресивність – це складне і багатогранне явище, яке проявляється через різні форми поведінки, такі як фізичне насильство, вербальні образи, ворожість і навіть самоушкодження. Вона тісно пов'язана з емоційними станами людини та її соціальними взаєминами. Структура агресивності включає в себе такі компоненти: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, ворожість, дратівливість та схильність до підозр.

Психологічне благополуччя – це складне і цілісне переживання, яке проявляється через суб'єктивні відчуття щастя, задоволеності собою та своїм життям, і тісно пов'язане з базовими цінностями та потребами людини. До структури психологічного благополуччя входять такі компоненти: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісний ріст.

Для більш детального вивчення саме зв'язку між агресивністю та психологічним благополуччям, ми підібрали психодіагностичні методики. За допомогою таких методик як, “Вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А.Басса та А.Даркі”, “Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)” та “тест агресивності (опитувальник Л.Г.Почебут)” ми детально дослідили різні шкали агресивності, також розрахували рівень прояву агресивності. За допомогою методики “Шкала психологічного благополуччя” нами було визначено рівень психологічного благополуччя. За результатами нами були визначені всі категорії психологічного благополуччя та їх результат, такий як, високий, середній та низький рівні психологічного благополуччя.



Нами було досліджено, що між агресивністю та психологічним благополуччям є середній кореляційний зв'язок. Аналіз кореляцій між різними аспектами агресії та психологічним благополуччям показує, що певні форми агресії, такі як фізична та вербальна, можуть мати позитивний вплив на психологічне благополуччя, можливо, за рахунок зниження внутрішнього напруження. Однак інші форми агресії, особливо самоагресія та відчуття провини, мають значно негативний вплив на психологічний стан. Цинізм та підозрілість також негативно впливають на психологічне благополуччя. Загалом, різні види агресії мають різний вплив на психологічний стан, і цей вплив може варіюватися від позитивного до негативного залежно від конкретного виду агресії.

За допомогою рекомендацій з подолання агресивності, які були нами надані, суспільство може визначати рівень своєї агресивності, та активно з ним працювати, та у випадку загострення ситуації, вміти себе заспокоїти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: «Либідь», 2007. 156 с.
2. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. *Психолог*. 2005. № 36. С.17-24.
3. Носок Н. Профілактика агресивної та жорсткої поведінки серед неповнолітніх. *Психолог. Шкільний світ*. 2009. № 19. С.8-17.
4. Гоббс Т. Левіафан, або матерія, форма і влада держави церковного та громадянського. Вибрані твори у двох томах: пров. з англ. Думка, 1965. Т.2. 748 с.
5. Крамар Ю. В. Історія країн Центральної, Південної та Східної Європи нового часу : програма нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавра галузі знань 0203 Гуманітарні науки напряму підготовки 6.020302 Історія; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра всевітньої історії. Луцьк, 2018. 25 с.
6. Карпінська Р. С., Микільський С. А. Соціобіологія: Критичний аналіз, 1988
7. Григор'єва О.В. Кримінальна агресія: агресія та агресивність. *Юридична наука. Науковий юридичний журнал*. 2014. №8. С. 123 - 130.
8. Григор'єва О.В. Умови кримінальної агресії. *Актуальні проблеми юридичної науки: збірник тез Міжнародної наукової конференції «Тринадцяті осінні юридичні читання»* (м. Хмельницький, 14 - 15 листопада 2014 року): у 3-х част. Частина друга. Хмельницький: Хмельницький університет управління та права, 2014. С.89 - 90.
9. Локк Дж. Два трактати про правління. Твори в трьох томах: пров. з англ. та лат. *Думка*, 1988. Т.3. С.135 - 405.
10. Ківалов С.В. Кримінологічна політика у сфері боротьби з організованою злочинністю / С.В. Ківалов, В.Н. Дрьомін. *Боротьба з*

організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика). *Науково - практичний журнал*. Координаційний комітет по боротьбі з корупцією і організованою злочинністю при Президентові України міжвідомчий науково-дослідний центр. Київ: 2001. №4. С. 28-33.

11. Литвинов О.М. Профілактика злочинів. Від теорії до практики. Науково-практичний посібник /О.М. Литвинов, Т.С. Гавриш. ІКФ «ЕКМОС», 2003. 160

12. Кримінологія: підручник для слухачів та курсантів навчальних закладів МВС України / В.Г. Ліхолоб, В.П. Філонів, О.І. Коваленко, А.Е.Михайлов. Київ-Донецьк: Національна академія внутрішніх справ України, Інститут внутрішніх справ МВС України, 1997. 398 с.

13. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

14. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

15. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.

16. Diener E., Suh E. Measuring quality of life : Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 2013. V. 40. № 1-2. P. 189-216

17. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.

18. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

19. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163–174.

20. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
21. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики.
22. Кондратьєв Я.Ю. Кримінологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Я.Ю. Кондратьєв, О.М. Джужа. Київ: Юрінком Інтер, 2002. 414 с.
23. Гордєєва Т.О. Теорія самовизначення: теперішнє і майбутнє. Розділ 1: Проблеми розвитку теорії. *Психологічний аналіз: електроніка. науч. журн.* 2010. № 4 (12). Архівовано 31 травня 2015 р.
24. Ільїн Є. П. Психофізіологія станів людини. Медицина, 2005. 412 с.
25. Маклаков А. Г. Загальна психологія: підручник для вузів. 2008. 583 с.
26. Прохоров А. О. Психологія станів. Просвічення, 2007. 465 с.
27. Психологія: вступ до спеціальності: навч.-метод. посіб. / А. С. Москальова, О. В. Брюховецька. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
28. І.Ф. Аршава, М. І. Черненко, Психофізіологія. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вища освіта, 2006.
29. Діоген Лаертський. Про життя, навчання та висловлювання знаменитих філософів /ред. томи та авт. вступ. ст. А. Ф. Лосівбу; переклад М. Л. Гаспарова. Книжка VI. 2-ге вид. : Думка, 1986. 571 з.
30. Огарьов Г. 50 золотих ідей у філософії. Litres, 2017 року. 301 с.
31. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред.С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

32. Карсканова С. В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць*. Х. 2009. Ч.1 С. 477-483.
33. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С. 179-184.
34. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2011. №2. С. 332-339.
35. Галецька І. І. Сосновський Т. О. Психологія здоров'я: теорія і практика. *Психологічні студії Львівського університету*. Львів, 2006. С. 89-122.
36. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.
37. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
38. Вовк Г. Робота з агресивними дітьми. *Психолог*. 2009. № 44.
39. Боровик, М. В. Впровадження тренінгів в процес підготовки студентів вищих навчальних закладів. 2015.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ АНКЕТИ

*1.Методика вивчення Схильності особи до агресивної поведінки*

*А. Басса та А. Даркі*

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання по- рушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.

20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмури́м від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладна-ти.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.



69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

## *2.Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)*

Інструкція. Уважно прочитайте судження опитувальника. Якщо ви вважаєте, що судження правильне й відповідає вашій уяві про себе й інших людей, то в шкалі відповідей навпроти номера судження позначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи шкалу:

- 1-ніколи
- 2-рідко
- 3-випадково
- 4-інколи
- 5-часто
- 6-зазвичай

- 1.Я часто зустрічаю людей, які називають себе експертами, хоч вони такими не є.
- 2.Мені часто доводиться виконувати накази людей, які знають менше, ніж я.
- 3.Багатьох людей можна звинуватити в аморальній поведінці.

4.Багато людей перебільшують важкість своїх невдач, щоб дістати співчуття та допомогу.

5.Час від часу мені доводилось грубіянити людям, які поводитись невічливо стосовно мене й діяли мені на нерви.

6.Більшість людей шукають собі друзів, тому що друзі можуть бути корисними.

7.Часто слід витратити багато зусиль, щоб переконати інших у своїй правоті.

8.Люди часто розчаровували мене.

9.Часто люди вимагають більше поважати свої права, ніж намагаються поважати права інших.

10.Більшість людей не порушують закон, бо бояться бути спійманими.

11.Зазвичай люди користаються нечесними способами, щоб не втратити можливої вигоди.

12.Я вважаю, що багато людей використовують брехню для того, щоб йти далі.

13.Існують люди, які настільки мені неприємні, що я підсвідомо радію, коли в них стаються невдачі.

14.Я часто можу нехтувати своїми принципами, щоб перевершити свого противника.

15.Якщо люди поступають зі мною погано, я обов'язково відповідаю їм тим самим, хоча без принципу.

16.Як правило, я відчайдушно обстоюю свою точку зору.

17.Деякі члени моєї сім'ї мають звички, які мене дратують.

18.Я не завжди легко погоджуюсь з іншими.

19.Ніколи й нікого не хвилює те, що відбувається з тобою.

20.Безпечніше нікому не вірити.

21.Я можу поводитись дружньо з людьми, які, на мою думку, діють неправильно.

22. Багато людей уникають ситуацій, у яких вони мають допомагати іншим.

23. Я не осуджую людей за те, що вони намагаються привласнити собі все, що тільки можливо.

24. Я не звинувачую людину за те, що вона в власних цілях використовує інших людей, які дозволяють їй з собою це робити.

25. Мене дратує, коли інші відволікають мене від справи.

26. Мені б дуже сподобалось, як би злочинця карали за його злочини.

27. Я не намагаюся приховати погане враження про інших людей.

### *3. Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)*

Інструкція. Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.

11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимусь вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.

30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

#### *4. Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф*

Інструкція: обрати варіант відповіді

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
- a) абсолютно не згоден
  - b) не згоден
  - c) скоріше не згоден
  - d) скоріше згоден
  - e) згоден
  - f) абсолютно згоден
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
- a) абсолютно не згоден
  - b) не згоден
  - c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден



- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.



- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден



- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден