

Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності  
Факультет психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ  
Начальник кафедри ППтаП  
д. психол. наук, професор,  
полковник служби ц.з

\_\_\_\_\_ Роксолана СІРКО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОЛИВОСТІ АУТОАГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ  
ВІЦІ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ  
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

**Виконала**

здобувачка вищої освіти  
групи ПС-42

Марія ТИМАНЬ

**Керівник** Лілія ПИЛИПЕНКО

**Рецензент** Олена ВАВРИНІВ

**ЛЬВІВ – 2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФЕНОМЕНУ АУТОАГРЕСІЇ.....	6
1.1. Поняття аутоагресії та теоретичні положення в науковій психології.....	6
1.2. Психологічний аналіз особливостей юнацького віку.....	18
1.3. Психологічні особливості прояву аутоагресії в юнацькому віці.....	27
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОАГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	35
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	35
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей аутоагресії в юнацькому віці .....	40
2.3. Розробка тренінгової програми «Управління емоціями: запобігання аутоагресії».....	58
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ .....	70

## ВСТУП

**Актуальність теми** обумовлена низкою соціальних та психологічних чинників. У сучасному суспільстві спостерігається зростання випадків аутоагресивної поведінки серед молоді, що виявляється у формі самопошкодження, суїцидальних думок та дій, залежностей, ризикованої поведінки тощо. Особливо вразливою до проявів аутоагресії є саме юнацька вікова категорія, яка характеризується інтенсивним психоемоційним розвитком, кризою ідентичності, пошуком себе, високим рівнем емоційної нестабільності та чутливістю до соціального тиску. Юнацький вік — це період активного формування особистості, що супроводжується переживанням внутрішніх конфліктів, труднощів у встановленні соціальних контактів, підвищеним рівнем тривожності, а також нерідко – відчуттям самотності або непотрібності. Усе це створює сприятливий ґрунт для виникнення аутоагресивних проявів, які можуть стати механізмом «втечі» від психологічного болю або способом самовираження. Крім того, розвиток цифрового простору, соціальних мереж та інтернет-культури також впливає на поширення і нормалізацію аутоагресивної поведінки, зокрема через небезпечні онлайн-челенджі або групи за інтересами, де така поведінка романтизується чи підтримується.

Всупереч наростальному масштабу цієї проблеми, аутоагресія часто залишається прихованою, проявляється непрямо, що ускладнює її своєчасну діагностику та психокорекцію. Це вимагає підвищення рівня обізнаності як серед психологів, педагогів, так і серед батьків. Поглиблене вивчення психологічних особливостей аутоагресії у юнацькому віці дозволить розробити ефективні методи профілактики, діагностики та психотерапевтичної допомоги.

Науковці, які займалися вивченням аутоагресії: Л. Герасименко, О. Дьоміна, Р. Ісаков, Д. Клонскі, К. Хевтон, К. Меннінгер, О. Моховиков, Г. Пилягіна, О. Погорілко, А. Скрипніков, О. Тімченко, З. Фрейд, Е. Шнейдман та інші.

Враховуючи все перераховане, можемо зробити висновок, що дослідження цієї теми є актуальним у науковому і в практичному контексті,

оскільки спрямоване на збереження психічного здоров'я молодого покоління та формування безпечного соціального середовища. Беручи до уваги зазначені аспекти, актуальність й недостатня розробленість даної проблеми визначили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості аутоагресії в юнацькому віці».

**Об'єктом дослідження** є аутоагресія як психологічне явище в юнацькому віці.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості аутоагресії в юнацькому віці.

**Мета дослідження:** виявити та описати психологічні особливості аутоагресії в юнацькому віці, визначити чинники, що сприяють її виникненню, а також розробити тренінгову програму щодо профілактики та корекції аутоагресивної поведінки серед молоді.

**Завдання,** які необхідно виконати для досягнення поставленої мети:

1. Теоретично проаналізувати основні поняття, форми та причини аутоагресії в юнацькому віці.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості аутоагресії в юнацькому віці.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на запобігання аутоагресивної поведінки.

**Методи дослідження.** Нами було використано комплекс методів, серед яких: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової інформації); емпіричні (тестування); математико-статистичні (відсотковий, кореляційний аналізи). У роботі застосовано такі стандартизовані психодіагностичні методики: Опитувальник «Ауто- і гетероагресія» Є. Ільїна, «Біографічний запитальник» ВІV-Bottscher, Jager, Lisher, «Методика визначення показників та форм агресії» А. Басса та А. Дарки за адаптацією О. Осницького, «Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки» М. Горської, «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна.

**Теоретичне значення.** У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття аутоагресії, наукові концепції та підходи, а також проаналізовано та теоретично обґрунтовано дослідження особливостей факторів виникнення та розвитку аутоагресивної поведінки в осіб юнацького віку.

**Практичне значення** кваліфікаційної роботи полягає в тому, що проаналізовано психологічні особливості аутоагресивної поведінки саме в юнацькому віці як окремий період становлення особистості; визначено зв'язок між рівнем аутоагресії та індивідуально-психологічними характеристиками юнаків, такими як самооцінка, рівень тривожності, емоційна нестабільність тощо; уточнено та доповнено класифікацію форм прояву аутоагресії в юнацькому віці; обґрунтовано можливі психологічні умови та чинники профілактики аутоагресивної поведінки.

**Експериментальна вибірка.** Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У дослідженні взяло участь 30 студентів 1-4 курсів ЗВО, а саме: 20 жіночої статі та 10 чоловічої статі.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, висновку, списку використаних джерел, що налічує 45 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 118 сторінок, основний зміст роботи викладено на 63 сторінках. У роботі подано загалом 1 таблиця, 10 рисунків, додатки займають 49 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФЕНОМЕНУ АУТОАГРЕСІЇ

### 1.1. Поняття аутоагресії та теоретичні положення в науковій психології

Агресивна поведінка – це форма девіантної поведінки, що проявляється агресивністю і деструктивними діями, що покликані завдати шкоди іншій особі. Найважливішою метою людини, захопленою ненавистю, є знищення об'єкта агресії. Аутоагресія, своєю чергою, позначає термін, у якому об'єктом агресії стає його суб'єкт. Обидва терміни є різновидами деструктивної поведінки [18].

Аутоагресія – поведінка, спрямована на заподіяння шкоди самому собі, крайній прояв якої є суїцидом. Це складний і багатогранний феномен, який вивчається в різних галузях науки, включаючи психологію, психіатрію, соціологію та кримінологію. Етимологія терміну походить від грецького *autos*, що означає «сам», та латинського *aggressio*, що означає «напад». Таким чином, аутоагресія буквально означає «напад на самого себе».

У науковій літературі українською мовою може позначатись такими синонімічними термінами: «аутодеструктивна поведінка», «суїцидальна поведінка», «саморуйнівна поведінка», «самоагресивна поведінка», «парасуїцид», «суїцидальні та несуйцидальні еквіваленти», «несуйцидальна аутоагресивна поведінка», «несуйцидальна аутоагресія», «непряме саморуйнування», «непряме самогубство», «аутоотравмування», «аутоагресивний акт», «самоушкодження», «невипадкове несуйцидальне самоушкодження», які охоплюють все різномаяття аутоагресивних дій: від легких форм не суїцидальної аутоагресії та до актів, які інвалідизують та до завершених суїцидів [25; 27].

Дослідження аутоагресії в психології охоплює широкий спектр науковців, які зробили вагомий внесок у розуміння цього складного явища. З. Фрейд одним з перших почав досліджувати аутоагресію в рамках психоаналізу,

розглядаючи її як «поворот проти себе», тобто агресії, спрямованої на зовнішній об'єкт [38]. К. Меннінгер розвинув ідеї З. Фрейда, досліджуючи аутоагресію в контексті суїцидальної поведінки та саморуйнівних тенденцій [40]. Е. Шнейдман відомий своїми дослідженнями суїциду, він вивчав аутоагресивну поведінку як складову суїцидального процесу [43]. Г. Пилягіна досліджувала механізми прояву аутоагресивної поведінки, та виділяє типологічні форми аутоагресивної поведінки та певні патогенетичні особливості їх формування. Д. Клонскі та К. Хевтон обґрунтували, розмежували й систематизували поняття «суїцидальна поведінка», «аутоагресія», «самоушкодження» [31;34]. Такі науковці як О. Погорілко, А. Скрипніков, Л. Герасименко, Р. Ісаков займалися дослідженням аутоагресивної поведінки підлітків [21]. Вказані дослідники зробили значний внесок у наше розуміння аутоагресії, її причин, проявів та методів допомоги.

Основними теоретичними підходами до вивчення аутоагресії є психодинамічний підхід, соціально-психологічний, біологічний, когнітивно-поведінковий підхід, екзистенційний підхід.

З. Фрейд в психодинамічному підході розглядав аутоагресію як результат спрямування агресивного потягу на самого себе. Вчений визнавав існування Еросу і Танатосу – двох сил людської природи. Танатос, як інстинкт смерті лежить в основі проявів жорстокості, вбивств, в тому числі й самогубств. За З. Фрейдом, усім живим організмам притаманне прагнення, яке є компульсивним повернутися до неорганічного стану, з якого вони вийшли [33]. К. Меннінгер, як послідовник психоаналізу, вважав, що аутоагресія є формою саморуйнування, яка виникає через нездатність людини впоратися з внутрішнім конфліктом. Вчений приходить до висновку, що самогубство є вираженням таких основних тенденцій: бажання вбити, бажання бути вбитим та бажання бути мертвим. Де бажання бути вбитим виступає як зворотна агресія, що спрямована на себе [39].

Соціально-психологічний підхід розглядає аутоагресію як результат соціальної ізоляції, низької самооцінки, відсутності підтримки, песимістичним відношенням до життя, переживанням відсутності перспектив, переживання життєвої кризи, та інших соціальних факторів. Втрата спільності зі суспільством

створює певну дистанцію, яка призводить до нетерпимості труднощів та відокремлює від інших (О. Моховиков, Л. Орбан-Лембрик, В. Франкл, К. Хорні, Е. Шнейдман й ін.).

Біологічний підхід вивчає роль генетичних схильностей, наявності хронічних інвалідизуючих захворювань, спадковості психічних захворювань, нейробіологічних та гормональних факторів у розвитку аутоагресивної поведінки. Предиспозиція до підвищеної чутливості емоційних реакцій або дефіциту емоційної регуляції, що має біологічну основу, може поєднуватись з впливом раннього травматичного досвіду та недостатньою соціальною підтримкою [32].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає аутоагресію як результат негативних думок, як наслідок дезадаптивних схем мислення: «покарання», очікування скривдження, соціальної ізоляції, безпорадності, очікування на катастрофу, самопожертви, пошуку визнання, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів, негативізму та відсутності довіри. Існує припущення, що негативне мислення може сприяти погіршенню настрою, це підтверджують певні експериментальні докази – негативні думки про себе можуть викликати суб'єктивним чином певні поведінкові, мотиваційні та психологічні особливості, подібні до легкої або помірної депресії. Загалом, кожна психологічна проблема базується на помилкових умовиводах, які формують і підживлюють її [7].

Екзистенційний підхід розглядає аутоагресію як результат екзистенційної фрустрації, тобто неможливості реалізувати свої глибинні потреби та цінності. Фрустрація проявляється у почутті безнадії у своєму житті. На думку В. Франкла індивід прагне жити згідно з певними цінностями, а сенс є рушійною силою людського життя, причому це є потребою кожного, незалежно від культурних особливостей. Зазнавши екзистенціальної порожнечі, людина опиняється у стані апатії [28]. Поступово розмивається значення раніше важливих речей: цілей, мрій, своєї діяльності. Відповідно, при відсутності бачення ідеї та суб'єктивної важливості не створюються і не реалізуються довгострокові плани, оскільки умови цьому не сприяють. А. Маслоу бажання досягти самореалізації називав



метадеями, а відсутність змоги реалізуватись – метапатологіями [37]. До списку таких метапатологій входять: відчуження, ангедонія, втрату радості та сенсу життя, десакралізація життя, відчуття власної нікчемності, бажання смерті, відсутність почуття свободи волі, відчуження.

Аутоагресія має безліч різних форм, насамперед виділяють фізичну та психологічну форми. До фізичних належить дряпання шкіри, самопорізи та подібне. Найчастіше саме фізичні прояви вважають аутоагресією, але це поняття охоплює і психологічну форму, до якої належать: самоприниження, самозвинувачення, надмірна працьовитість, ігнорування базових потреб – достатнього сну, регулярного харчування, відпочинку.

Факторами, що сприяють розвитку аутоагресії є хронічний стрес та депресивні стани. Виділяють також: травматичний досвід (насильство, жорстоке поводження, втрата близьких), соціальна ізоляція та відсутність підтримки, низька самооцінка та негативне ставлення до себе, нездатність висловити агресію назовні. Г. Пилягіна вважає, що для формування агресивної системи необхідна наявність таких компонентів як: фрустрація – внутрішній конфлікт, що придушує агресію і водночас відхиляє соціалізовані інтроєкти; психотравмуюча ситуація, при якій вмикаються захисні механізми; необхідність у вирішенні внутрішнього конфлікту. Розуміння теоретичних основ аутоагресії є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики цього складного феномену.

Дослідження показують, що знижений рівень серотоніну в мозку пов'язаний з імпульсивністю та агресивністю, що збільшує ризик аутоагресивної поведінки, адже він відіграє ключову роль у регуляції емоцій. За нейрохімічною гіпотезою – чим нижче рівень серотоніну, тим жорстокішим є шлях скоєння суїциду. Було встановлено взаємозв'язок між самогубством і агресивністю із рівнем серотоніну. Простежено закономірність: у людей з найнижчим рівнем ферменту моноаміноксидази кількість суїцидів, – крайнього прояву самопошкодження, у родинному анамнезі у 8 раз вище, ніж у людей із

достатньою його кількістю [22]. За О. Тімченко аутоагресія є однією з ознак потенційного суїцидента [15].

Соціально-культурні фактори також мають суттєвий вплив на розвиток автодеструктивного прояву індивіда, в якому значну роль мають соціальні мережі. Онлайн-спільноти можуть нормалізувати та навіть заохочувати самопошкодження створювавши небезпечні челенджі, що загрожують життю та здоров'ю людини. До прикладу, в Україні особливої популярності у 2015-2017 р. набули такі небезпечні ігри, як «Синій кит», «Біжи або помри», що призвело до двох смертей підлітків. Якщо враховувати жертви поза межами країни, то загалом протягом першого року існування гри 130 осіб здійснили самогубство. Прагнувши бути причетними до певної соціальної групи, будучи імпульсивними через фізіологічні зміни та гормональних сплесків підлітки займають вразливу позицію і стають мішенню для засновників небезпечних угруповань.

У деяких культурах аутоагресивна поведінка розглядається як спосіб вираження емоцій або як ритуал. Культурний аспект автодеструктивної поведінки вивчала М. Стронг, яка виділяла категорії самодеструктивної поведінки, такі як: саморуйнування, зумовлене культурним чинником - ритуали, звичаї та девіантно-паталогічне саморуйнування [44]. Культура формує потребу в певній поведінці, відповідно, якщо така деструктивна поведінка є варіацією норми для певного соціального середовища, індивід не вбачатиме ніякої проблеми.

Г. Пилягіна, Е. Шнейдман ототожнюють поняття аутоагресивної та суїцидальної. Проте, є припущення, що аутоагресивна поведінка індивіда є проявом неусвідомлених механізмів формування психосоматичних розладів.

Існує теорія, що аутоагресія має спільну природу з агресією за Фройдом та Адлером, які стверджують, що вона виникає, в переважній більшості в екстремальній ситуації або стресовому стані. Вчені вважають, що аутоагресія має спрямування на зміну такої ситуації або виходу зі стресу деструктивним шляхом вчинення шкоди своєму психічному, соматичному або фізичному здоров'ю.

Аутоагресивна поведінка не обмежується таким проявом як нанесення порізів, планування суїциду, їй притаманний поділ на категорії. За ступенем усвідомленості – усвідомлене та неусвідомлене. До першого відносять умисне заподіяння шкоди самому собі, до другого віктимну поведінку, ризиковану активність. Віктимна поведінка особи є предметом вивчення психопатології соціальної психології, психології особистості. Цей термін позначає відхилення від норми безпечної поведінки, характеристику індивіда ставати жертвою обставин та оточення [4].

До психологічних проявів аутоагресії відносять аутичну, віктимну і фанатичну поведінку. Поведінка жертви проявляється провокуванням потенційно небезпечних ситуацій або ж поведінку, яка збільшує ймовірність попадання особи в ситуацію насильства.

Аутична може бути як і хворобою, що має прояв ще з дитячого віку або проявляється без хворобливих ознак. Відзначається в обмеженні міжособистісного спілкування, відстороненості, замкнутості. Згідно з відомостями дослідження відомо, що близько 30% дітей із розладами аутичного спектра протягом свого життя заподіювали собі ушкодження [23].

Фанатичною поведінкою можуть вирізнитися учасники релігійних сект. Суворе дотримання правил створює внутрішню напругу, яка буде шукати вихід. Але, пряма зовнішня агресія в релігійних організаціях часто засуджується, власне тому прояв емоцій може знаходити своє місце в аутоагресії.

Вище були перелічені психологічні прояви, а до фізичних належать: самоушкодження, порізи, опіки, удари, спроби суїциду, екстремальний спорт, а також харчова і хімічна залежності. До харчової відносять булімію та анорексію, до хімічної – зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, наркотиками, паління теж відноситься сюди. Анорексія характеризується зниженням ваги, а булімія надмірним переїданням. Причини харчових залежностей криються у прагненні впоратись з нестерпними емоціями або у соромі.

Причинами виникнення проявів аутодеструктивної поведінки можуть бути психологічні травми, сюди входить: пережитий досвід насильства, жорстокого поводження, втрати близьких. Психічні розлади, наприклад: депресія, тривожні розлади, розлади особистості, посттравматичний стресовий розлад. Соціальні фактори, такі як: ізоляція, відсутність підтримки, низька самооцінка. Внутрішні конфлікти, до таких належать нездатність виражати агресію назовні, що призводить до її спрямування на себе [11].

Аутоагресія може виступати захисним механізмом, способом впоратися з нестерпними емоціями або відчуттями. Люди з низькою самооцінкою мають ризик вдатись до самопошкоджень. В деяких випадках самопошкодження – це спосіб виразити біль або потребу в допомозі. До клінічних аспектів належить коморбідність – аутоагресія часто супроводжує інші психічні розлади. Важливо розуміти, що це не «погана звичка» або «привертання уваги». Це серйозна проблема, яка потребує професійного втручання [3].

Проте, елемент привертання уваги все-таки має шанс бути, А. Лічко займався цим питанням виокремивши три типи суїцидальної поведінки: демонстративний, афективний та істинний.

При демонстративному типі індивід не володіє сформованим наміром померти, його мета – викликати жалість і співчуття, увагу, покарати «ворога», якого він звинуватить у своїй відчайдушних діях. Оскільки він демонстративний, то місце скоєння обирається таке, щоб бути на видноті. Людина, яка здійснює демонстративний суїцид, розраховує на порятунок.

Афективний тип характеризується наявністю стану афекту. На тлі афектних переживань, які підкріплюються депресивними фазами бажання суїциду стає сильнішим.

Істинний тип характеризується обдуманим рішенням. З'являється під час важких життєвих ситуацій, підкріплюється думкою про власну неповноцінність. Частіше всього, при істинному типі суїцидент не звинувачує нікого у своєму рішенні, підтвердивши це передсмертною запискою. Індивід не розраховує на порятунок, тому ретельно продумує свої дії, щоб ніхто не завадив його задуму.

Суїцидент — особа, яка зробила спробу суїциду або демонструє суїцидальні схильності.

За Л. Даниловою існує так званий аутоагресивний суїцид, при якому людина звинувачує сам себе у тому, що трапалося; найчастіше це інтрапунітивний тип [10]. Вказаний тип вирізняється домінування почуття провини, ідеєю нікчемності своєї особистості, постійним самозвинуваченням. Інтрапунітивний є протилежністю екстрапунітивного, при якому навпаки – всю відповідальність та звинувачення приписують оточенню [42].

До аутоагресивної поведінки належать несуїціальні прояви (самоприниження, ненависть спрямована на себе) суїциди, парасуїциди, суїцидальні думки, фізичні прояви (самопошкодження), а також поведінка, що не передбачає усвідомлення суїцидальних намірів (алкоголь, наркотики). Парасуїцид має певні відмінності із самогубством, оскільки має наступні характеристики: здійснюється людиною у стані стресу, з відсутністю психічних захворювань, відсутність бажання реального наміру померти. Найчастіше скоюють підлітки з бажанням змінити ставлення оточення до себе, змінити взаємини. Нижче ми розглянули детальну класифікацію.

Пряма аутоагресія – це найбільш очевидний тип, що включає навмисне заподіяння собі фізичної шкоди, наприклад, порізи, опіки, удари. Також сюди відносяться суїцидальні спроби та завершені суїциди. Непряма аутоагресія – цей тип менш очевидний і включає поведінку, яка поступово руйнує людину.

Наприклад, зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики), харчові розлади, ризикована поведінка, саботаж власних успіхів, хронічне перевантаження роботою, ігнорування власних потреб. Вербальна аутоагресія охоплює постійну самокритику, приниження. Інтерналізація агресії пояснюється так: якщо людина не виражає агресію назовні, вона спрямовує її на себе. В окремих випадках людина може отримувати задоволення від заподіяння собі болю. Люди, які пережили насильство, жорстоке поводження або втрату близьких, мають підвищений ризик аутоагресії. Відсутність підтримки та відчуття самотності, ізоляції можуть посилити аутоагресивні тенденції [6].

Важливо відрізнити аутоагресію від інших форм саморуйнівної поведінки. Корекція аутоагресивної поведінки вимагає комплексного підходу, що включає психотерапію та соціальну підтримку, в окремих випадках — медикаментозне лікування. Розуміння цих аспектів допомагає глибше усвідомити складність феномену аутоагресії та розробити ефективні стратегії допомоги людям, які її переживають. Аутоагресія, як проблема сучасності, набуває все більшої актуальності в умовах швидких соціальних змін, наростального стресу та інформаційного перевантаження. Значущість аутоагресії особливо гостро стоїть у діджиталізованому світі. Сьогодні особливий вплив мають соціальні мережі, які часто негативно впливають на розвиток особистості. Онлайн-спільноти, що нормалізують самопошкодження спонукають до деструктивних дій. Кібербулінг та онлайн-хейтинг мають потенціал призвести до серйозних психологічних травм, що сприяють аутоагресії. Швидкий ритм життя, економічна нестабільність та соціальна невизначеність сприяють зростанню рівня стресу та тривожності. Ці фактори можуть посилити внутрішні конфлікти та збільшити ризик аутоагресивної поведінки [5].

Аутоагресія не обмежується лише фізичним самопошкодженням. Вона має властивість проявлятися у різних формах, охоплює емоційну, соціальну та навіть фінансову саморуйнацію. Наприклад, індивід може постійно критикувати себе, ізолюватися від суспільства або здійснювати ризиковані фінансові операції. У деяких випадках аутоагресія є несвідомим захисним механізмом, який допомагає людині відчувати контроль над своїм життям у ситуаціях, коли вона відчуває безсилля. Травматичний досвід, особливо в дитинстві, значно збільшує ризик розвитку аутоагресивної поведінки. Люди, які пережили насильство, зневагу або втрату, можуть використовувати аутоагресію як спосіб впоратися з травматичними спогадами. Аутоагресія нерідко пов'язана з низькою самооцінкою та негативним ставленням до себе. Людина вважає себе недостойною любові та поваги – така ситуація теж призводить до саморуйнівних дій. Часто аутоагресія проявляється у підлітковому віці, що пов'язано з

гормональними змінами, становленням особистості, та соціальним тиском. Важливо, що аутоагресія не завжди є ознакою суїцидальних намірів. Хоча вона має здатність збільшити ризик суїциду, багато людей, які практикують аутоагресію, роблять це з інших причин. Існують ефективні методи корекції, які спрямовані на усунення цієї проблеми. Необхідно здійснювати інформаційно-просвітницьку роботу серед населення, особливо молоді та доносити інформацію, що аутоагресія є серйозною проблемою, яка потребує уваги та професійної допомоги [13].

Сьогоднішня та війна у країні посилюють травматичний досвід населення. Війна, насильство та інші травматичні події можуть призвести до посттравматичного стресового розладу, що часто супроводжується аутоагресією. В умовах воєнного стану, аутоагресія може виступати як наслідок посттравматичного стресового розладу, який набуває поширення серед населення. Зростання соціальної ізоляції та відчуття самотності, особливо серед молоді та літніх людей, сприяє розвитку аутоагресивних тенденцій. Відсутність підтримки та емоційного зв'язку посилює внутрішній біль і виникає ймовірність самопошкоджувальної поведінки, а легкий доступ до інформації про методи самопошкодження в інтернеті збільшує ризик їх використання. Зростає кількість людей, що мають проблеми з психічним здоров'ям, які часто супроводжуються аутоагресією. Недостатня доступність психологічної допомоги погіршує ситуацію.

Вивчення поняття аутоагресії в психології набуває особливої важливості в період, коли суспільство стикається з численними викликами, такими як війни, соціально-економічна нестабільність, пандемії та інші кризові ситуації. Ці фактори можуть спричинити зростання рівня стресу, тривоги та депресії, що, своєю чергою, збільшує ризик аутоагресивної поведінки. Вивчення аутоагресії дозволяє зрозуміти причини та фактори ризику; допомагає виявити психологічні, соціальні та біологічні фактори, які сприяють виникненню цієї поведінки; розпізнати ранні ознаки та симптоми, що дає можливість своєчасно надати допомогу та запобігти ескалації поведінки. Своєю чергою, це дозволяє розробити

ефективні стратегії профілактики та втручання. Дослідження допомагають визначити найбільш ефективні методи психологічної допомоги для людей з аутоагресивною поведінкою, такі як когнітивно-поведінкова терапія, діалектична поведінкова терапія та інші. Вивчення аутоагресії сприяє підвищенню обізнаності суспільства про цю проблему, що допомагає знижувати стигматизацію та створювати більш сприятливе середовище для людей, які потребують допомоги. Надання ефективної допомоги людям з аутоагресивною поведінкою сприяє покращенню їхнього психічного та фізичного здоров'я, а також якості життя в цілому.

Війна внесла свої корективи у життя українців. В умовах воєнного стану зростає кількість людей, які переживають травматичні події, що створює ризик до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, пов'язаних з аутоагресією. Соціальна ізоляція, яка була спричинена пандемією, теж могла посилити почуття самотності та безпорадності, що також збільшує ризик аутоагресивної поведінки. Економічні труднощі та безробіття можуть спричинити стрес і тривогу, що є факторами ризику аутоагресії. Вивчення аутоагресії є важливим кроком у забезпеченні психічного здоров'я та благополуччя суспільства у сьогоденні [8].

Діагностика аутоагресії – це складний процес, який вимагає комплексного підходу та участі кваліфікованих фахівців. Збір анамнезу охоплює детальне виявлення частоти, інтенсивності та характеру аутоагресивних дій, тригерів, що провокують аутоагресію, емоційного стану до, під час та після аутоагресії, наявності психічних розладів в анамнезі, травматичних подій, насильства, зловживань, соціального оточення та підтримки. Здійснюється оцінка психічного стану – емоційний фон, настроїв, наявність тривоги, депресії, гніву, когнітивних функцій (мислення, пам'ять, увага), наявність суїцидальних думок та намірів. Виявлення мотивів аутоагресії, таких як самопокарання, зниження емоційного напруження, привернення уваги, відчуття реальності, вплив психотичних розладів. Здійснення психологічного тестування, що передбачає використання стандартизованих психологічних тестів для оцінки



рівня депресії та тривоги (наприклад, шкала депресії Бека, шкала тривоги Спілбергера), особистісних особливостей (наприклад, ММРІ, 16РР), наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), рівня самооцінки [9]. Рання діагностика є ключовим моментом для запобігання ускладнень.

Профілактика та корекція аутоагресивної поведінки – це комплексний процес, що вимагає участі не лише фахівців, але й близьких людей. Профілактика передбачає розвиток емоційної компетентності, тобто навчання розпізнавати та виражати емоції, формування навичок здорового подолання стресу, розвиток емпатії та соціальних навичок. Створення безпечного середовища – підтримка та розуміння в сім'ї, запобігання насильству, доступ до психологічної допомоги. Формування здорового способу життя – регулярна фізична активність, здорове харчування, достатній сон, відмова від шкідливих звичок. Розвиток самооцінки – формування адекватної самооцінки, сприяння розв'язанню внутрішньоособистісних конфліктів, навчання техніки протидії деструктивним факторам. Інформування – підвищення обізнаності про аутоагресію та її наслідки, розвінчування міфів та стереотипів, навчання розпізнавання ознак аутоагресії [12].

Для уникнення негативних наслідків аутоагресії потрібно проводити терапію. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) полягає в навчанні розпізнавати та змінити негативних думок та поведінки. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) передбачає навчання емоційної регуляції та міжособистісного спілкування. Сімейна терапія – це робота з сім'єю для покращення взаєморозуміння та підтримки. В окремих випадках є доцільною медикаментозна терапія. Медикаментозна терапія повинна проводитися під наглядом психіатра. Групова терапія включає спілкування з людьми, які мають схожі проблеми, підтримку та обмін досвідом, опанування нових навичок [24].

Отже, аутоагресія – це складна проблема, що вимагає уважного ставлення. Вона проявляється у різних формах, від фізичного самопошкодження до психологічного саморуйнування, і має багато причин. Для ефективної

допомоги необхідний комплексний підхід, що включає психотерапію та соціальну підтримку.

## **1.2. Психологічний аналіз особливостей юнацького віку**

Юнацький вік — це особливий період у житті кожної людини, який зазвичай охоплює проміжок від 15 до 21–23 років. Це час глибоких внутрішніх змін, активного пошуку себе і формування особистості. Юнак чи дівчина вже не діти, але ще й не зовсім дорослі. Вони перебувають у перехідному стані — між дитячим світом, де все більш-менш зрозуміло, і дорослим, де потрібно брати на себе відповідальність і приймати важливі рішення. Як зазначає Е. Еріксон, «Підлітковий вік є вирішальним етапом у становленні ідентичності особистості, коли індивід починає шукати відповідь на питання «Хто я?» та «Яким я хочу бути?»».

Це період інтенсивного пошуку себе, формування світогляду та свого «Я». Юнаки та дівчата ще не діти, але й не зовсім дорослі. Вони вже не мислять як підлітки, але ще не володіють усіма навичками та досвідом дорослих. Це наче перехідний міст між світом дитинства, де багато рішень ухвалюють за тебе, і світом дорослості, де вся відповідальність вже лежить на тобі самому. У дитинстві було більше впевненості, бо все було звичне: школа, родина, обов'язки. У дорослому житті — інша реальність, наповнена виборами, викликами та наслідками. Як зазначав Д. Левінсон, «період молодості — це час, коли індивід стоїть на порозі великих змін, переходячи від дитячої безпосередності до дорослої відповідальності, що вимагає прийняття важливих рішень і формування своєї життєвої стратегії».

У юнацькому віці значно загострюється потреба в самостійності. Молодій людині хочеться приймати власні рішення, самостійно визначати свій шлях, навіть якщо це викликає нерозуміння з боку дорослих. Часто це призводить до конфліктів, адже внутрішнє прагнення свободи стикається з зовнішніми обмеженнями — від батьків, школи, суспільства [16].

Паралельно розвивається здатність до глибокого мислення, з'являється інтерес до філософських, моральних, соціальних питань. Юнацький вік — це час, коли людина може поставити собі запитання: «Навіщо я живу? Які мої цінності? Що таке добро і зло? Хто я такий у цьому світі?» Це формування основ майбутнього світогляду, який надалі впливатиме на життєві рішення і вчинки. Як зазначав Ж. Піаже, «перехід до юнацького віку супроводжується розвитком абстрактного мислення, що дозволяє підлітку ставити складні філософські запитання про життя, цінності та мораль».

На противагу цьому, Б. Скіннер вважав, що такі запитання можуть бути скоріше результатом соціальних умов і впливів, ніж внутрішнього розвитку. Він стверджував, що особистість формується під впливом оточення та навчання, і наголошував на важливості зовнішніх факторів у розвитку людини. Ці два підходи різняться: Ж. Піаже підкреслює розвиток внутрішніх когнітивних структур у підлітків, а Б. Скіннер наголошує на ролі оточення і поведінкових аспектів [41].

Емоційно цей період теж непростий. Настрій може коливатися від піднесеного захоплення до глибокого відчаю. Молоді люди вчаться розуміти та приймати свої почуття, виражати їх, будувати глибокі емоційні зв'язки. Перше кохання, нова дружба, втрати, зради — усе це залишає слід у внутрішньому світі юнака.

Крім того, у цьому віці особливо важливим стає соціальне середовище. Друзі, групи, соціальні мережі, взаємодія з однолітками — усе це формує відчуття приналежності. Підтримка або, навпаки, відчуження можуть серйозно вплинути на самооцінку й упевненість у собі. Не менш важливим є і питання майбутнього: ким стати, де навчатися, чим займатися в житті. Багато юнаків переживають тривогу через невизначеність, страх зробити неправильний вибір. Саме тому важливо, щоб у цей період поруч були ті, хто підтримає, порадить, але не буде тиснути чи нав'язувати. Як зазначав Е. Еріксон, «у підлітковому віці основною задачею є досягнення стабільної ідентичності, яка включає соціальну

взаємодію та підтримку від однолітків, а відчуття приналежності є необхідним для розвитку здорової самооцінки та впевненості у собі» [30].

У цей період людина інтенсивно шукає відповідь на запитання: «Хто я?» Вона пробує різні стилі, ролі, захоплення, змінює думки, ідеї, інколи навіть коло спілкування. Усе це — природний процес пошуку ідентичності. Дуже важливо, щоб у цей час юна особа мала простір для самовираження та експериментів. Її думки часто нестабільні, але щирі. З'являється потреба у власній думці, визнанні, самостійності. Водночас формується світогляд — молода людина починає задумуватись над філософськими питаннями: сенс життя, добро і зло, справедливість, місце людини у світі. Часто виникає внутрішній протест проти усталених норм і правил. Звідси — конфлікти з дорослими, прагнення відстояти власну думку. Як зазначав Д. Марсія, формування ідентичності в юнацькому віці передбачає період пошуку і кризи, коли особа експериментує з різними ролями, цінностями й життєвими напрямками, перш ніж досягти стабільної самоідентичності. Його теорія включає чотири статуси ідентичності: ідентичність досягнута, ідентичність у процесі формування (*moratorium*), прийнята ідентичність (*foreclosure*) і дифузна ідентичність, що якраз і відображають різні варіанти юнацького пошуку себе [36].

Юнак або дівчина може захоплюватися різними течіями, ідеологіями, долучатися до певних субкультур, спілкуватися з новими людьми, а іноді й кардинально змінювати коло друзів. Такі зміни іноді можуть здаватися оточенню хаотичними або надмірними, але для самої молодої людини — це спосіб відчувати себе, порівняти, зрозуміти, що підходить, а що — ні. Це природна і необхідна частина процесу особистісного становлення.

У цей час надзвичайно важливо, щоб юна особа мала простір для самовираження, де її не засуджують, а навпаки — підтримують, слухають і визнають її право на пошук. Адже її думки, хоч і часто нестабільні, змінні, суперечливі — є щирим відображенням внутрішнього становлення. Вона хоче мати власне бачення, не, тому що завжди впевнена в ньому, а, тому що це — частина становлення автономної особистості.

З'являється глибока потреба в самостійності, визнанні, а також у свободі вибору. Усе частіше молода людина починає ставити перед собою серйозні запитання: Який сенс життя? Що таке добро і зло? Що справедливо, а що ні? Яке моє місце у світі? Саме в юності зароджується світогляд — сукупність уявлень про людину, суспільство, Всесвіт, мораль, долю. Це не завжди усталена система — частіше це як «живий організм», що розвивається і трансформується під впливом нових знань, досвіду, спілкування. Як зазначає В. Синьов, у юнацькому віці відбувається «інтенсивне становлення світоглядної позиції особистості, яка формується внаслідок осмислення не лише зовнішнього світу, а й самого себе».

Часто в цей період виникає внутрішній протест проти усталених норм і правил. Це може проявлятися у формі сумніву щодо авторитетів, відкидання сімейних чи соціальних традицій, навіть у радикальних поглядах чи поведінці. Такий протест не варто сприймати лише як бунт — це спосіб окреслити межі між «своїм» і «нав'язаним», перевірити цінності, сформовані раніше. Звідси — часті конфлікти з дорослими: батьками, вчителями, наставниками. Але насправді за цими суперечками стоїть глибока потреба бути почутим, зрозумілим, визнаним як особистість.

Юнацький вік супроводжується сильними емоціями. Це час першого кохання, дружби, глибоких переживань, але також — розчарувань і болю. Настрій може змінюватися дуже швидко — від піднесення до смутку. Молода людина ще не завжди вміє керувати своїм емоційним станом, тому іноді поводить себе імпульсивно. Величезну роль у цей час відіграє спілкування з однолітками. Саме в юності друзям часто довіряють більше, ніж батькам. Юнаку важливо відчувати, що його приймають, поважають, що він комусь потрібен. Водночас зростає інтерес до свого майбутнього — вибору професії, особистого шляху, досягнення цілей. Але ці вибори часто викликають тривогу, сумніви, страх помилитися. Саме тому в юнацькому віці дуже важлива підтримка: з боку батьків, учителів, психологів. Як зазначав Карл Роджерс, «потреба бути прийнятим, зрозумілим і підтриманим є базовою для особистості, особливо в критичні періоди розвитку, коли індивід ще тільки формує своє «Я».

Юнацький вік — це не просто перехідний період, а час, коли формується доросла особистість. Саме зараз закладаються основи характеру, цінностей, життєвих орієнтирів. І хоча цей вік може здаватися неспокійним і складним, він є надзвичайно важливим і цінним. Завдання дорослих — не ламати, не нав'язувати, а підтримувати, розуміти та дати молодій людині змогу бути собою та дорослішати у власному ритмі. Як підкреслювала А. Фрейд, у роботі з підлітками «основне завдання дорослого — не протидіяти розвиткові, а створити простір для зростання, навіть якщо цей процес супроводжується внутрішніми та зовнішніми конфліктами» [43].

Зкладаються основи характеру: витривалість, сила волі, цілеспрямованість, самоконтроль, гнучкість або, навпаки, схильність до протесту, імпульсивність, емоційна вразливість. Юнак або дівчина вчаться не лише розпізнавати себе, а й будувати власну ідентичність, приймаючи її такою, яка вона є, або змінюючи те, що здається неприйнятним. Як зазначав Л. Кольберг, саме в юнацькому віці особистість проходить етапи морального вибору, формування вольових якостей і здатності до саморефлексії, що і є основою для розвитку повноцінного «Я» [35].

Також саме у цьому віці визначаються життєві орієнтири — що є важливим, заради чого варто жити, які цілі ставити перед собою. Часто юнак або дівчина вперше замислюються не просто про майбутню професію, а про сенс життя, про місце у світі, про свій потенціал і призначення. Це глибокі, не завжди прості питання, і відповіді на них можуть змінюватись із часом — але сам процес роздумів є надзвичайно важливим для становлення особистості.

Хоча юнацький вік може здаватися емоційно напруженим, суперечливим, іноді — драматичним, саме ці внутрішні «бурі» є необхідним етапом дорослішання. Через внутрішні конфлікти та переживання юна особа проходить шлях емоційного і психологічного зростання. Це — період відкриттів, перших поразок, глибоких почуттів, коли кожна подія сприймається з надзвичайною інтенсивністю. Але саме через ці переживання вона вчиться розуміти себе, інших, світ навколо. Як зазначав Ж. Піаже, емоційна напруга та когнітивна

складність, притаманні юнацькому віку, стимулюють розвиток мислення, моральної свідомості й формування особистості.

У цьому контексті надзвичайно важливою є роль дорослих: батьків, вчителів, наставників, старших друзів. Завдання дорослих полягає не в тому, щоб змусити, обмежити або ламати волю молодої людини, а навпаки — стати підтримкою, дати змогу спробувати, помилитися, зробити висновки, знову почати. Молодій особі потрібна не критика, а довіра; не контроль, а діалог; не нав'язування, а приклад і присутність.

Важливо створити умови, де молода людина може бути собою — зі своїми емоціями, сумнівами, прагненнями. Дорослішання не повинно відбуватись під тиском чужих очікувань, а у власному ритмі, з поступовим набуттям досвіду та внутрішньої впевненості.

В таблиці 1.1 бачимо, що у першій сфері — особистісній — ключовим процесом є формування самоідентичності та самопізнання, пошук себе, свого «Я». Особам юнацького віку важливо зрозуміти, хто вони є, які їхні істинні переконання, сильні сторони, що їм насправді цікаво, який їх сенс життя. Це період активного самопізнання, коли людина будує свій «Я-образ» — уявлення про себе.

Емоційна сфера в юності дуже насичена. Молоді люди переживають яскраві, часто нестабільні емоції. Це час перших глибоких почуттів — кохання, дружби, прив'язаності. Але також це вік, коли легко виникає образа, ревності, розчарування. Поступово формується здатність розуміти свої емоції та керувати ними.

У когнітивній сфері розвивається абстрактне мислення, здатність до узагальнення, аналізу, порівняння. Юнаки починають ставити глибокі питання про сенс життя, добро і зло, моральність. Вони критично осмислюють дійсність і часто не погоджуються з авторитетами — це пошук власного світогляду.

Мотиваційна сфера проявляється через прагнення до самостійності. Молодій людині хочеться досягати, розвиватися, впливати на своє життя. Вона прагне бути не просто учасником, а автором власного шляху. З'являється

мотивація до самореалізації та самоствердження. Мотиваційна сфера проявляється через прагнення до самостійності.

**Таблиця 1.1 — Психологічний аналіз особливостей юнацького віку**

Сфера розвитку	Особливості	Психологічне значення
Особистісна (Я - образ)	Формування самоідентичності, пошук себе, самопізнання	Юнак/дівчина намагається зрозуміти, хто він/вона, у чому сенс його/її життя
Емоційна	Сильні, нестабільні емоції, перше кохання, розчарування	Виникає глибоке емоційне переживання, розвиток емоційного інтелекту
Когнітивна (мислення)	Формування абстрактного та критичного мислення, роздуми над світоглядними темами	Розвивається здатність до аналізу, філософського мислення, рефлексії
Мотиваційна	Прагнення до самостійності, бажання самореалізації, нових досягнень	Посилюється внутрішня мотивація, з'являється потреба в самостверженні
Соціальна	Посилення ролі однолітків, орієнтація на соціальне визнання	Формується потреба у спілкуванні, підтримці, приналежності до групи
Моральна	Формування власних моральних принципів, сприйняття справедливості	Відбувається внутрішня переоцінка цінностей, з'являється почуття відповідальності
Професійна	Інтерес до вибору професії, побудова життєвих планів	Юнак починає формувати уявлення про своє майбутнє, кар'єру, місце у суспільстві



У соціальній сфері на перший план виходить спілкування з однолітками. Друзі, стосунки, підтримка стають надзвичайно важливими. Молодь хоче бути прийнятою у групі, мати авторитет, відчувати себе частиною чогось більшого. Успіх у соціальному спілкуванні сильно впливає на самооцінку.

Особливості юнацького віку можуть значною мірою підсилювати аутоагресивну поведінку. У цей період триває активне формування ідентичності, зростає чутливість до оцінки з боку оточення, часто спостерігається емоційна нестабільність, схильність до радикальних оцінок себе та світу. Юнаки і юначки можуть не мати достатньо сформованих механізмів подолання стресу, що в поєднанні з тиском соціальних очікувань, конфліктами в родині чи з однолітками, а також труднощами професійного самовизначення може сприяти виникненню саморуїнних думок чи дій. Як зазначає Л. Божович, саме в підлітковому та юнацькому віці відбувається «перебудова мотиваційної сфери», яка часто супроводжується внутрішніми суперечностями, що можуть вилитися в аутоагресивні реакції, якщо особистість не має достатньої емоційної підтримки та стабільного середовища. Також, на думку О. Карачевцева, юнацький вік є періодом особливої вразливості, коли зовнішні конфлікти нерідко інтеріоризуються та спрямовуються всередину, провокуючи аутоагресію як форму вираження накопиченого психічного напруження [8].

Юнацький вік є критичним періодом у розвитку, який супроводжується глибокими психологічними змінами, зокрема формуванням «Я-концепції», пошуком сенсу життя, самоідентифікації та автономії. У цей час посилюється емоційна чутливість, спостерігається нестабільність настрою, зростає вплив соціального середовища, а також потреба у визнанні та підтримці. Згідно з концепцією Д. Фельдштейна, юнацький вік характеризується інтенсивною перебудовою мотиваційно-сислової сфери, коли невідповідність між очікуваннями й реальністю може спричиняти фрустрацію та внутрішню напругу. За відсутності конструктивних стратегій подолання труднощів, переживання тривоги, самотності, відчуття безпорадності можуть призводити до

аутоагресивної поведінки — як способу покарання себе, вивільнення емоцій або прояву протесту. Таким чином, саме емоційна нестійкість, загострене переживання власної недосконалості та складнощі в самосприйнятті створюють ґрунт для формування аутоагресії у молоді [19].

У моральному аспекті юнаки починають формувати власні цінності. Вони не просто наслідують батьків чи вчителів, а ставлять під сумнів правила, шукають справжнє, справедливе. З'являється потреба у вірності своїм принципам, прагнення жити «по-справжньому».

І нарешті, професійна сфера — це усвідомлення свого майбутнього, вибір професії, планування життєвого шляху. Часто це викликає тривогу, адже потрібно приймати відповідальні рішення, які можуть впливати на все подальше життя. Молоді люди стикаються з необхідністю самоусвідомлення, аналізу власних інтересів, здібностей і можливостей. Окрім того, на їхній вибір часто впливають очікування батьків, соціальне оточення, рівень обізнаності про світ професій та реальні умови на ринку праці. Усе це може спричиняти внутрішні конфлікти та невизначеність. Проте, разом з тим, саме цей період відкриває великі можливості: пошук себе, самореалізація, мотивація до саморозвитку, навчання, набуття важливих життєвих і професійних навичок.

Усі ці сфери — емоційна, соціальна, особистісна та професійна — тісно пов'язані між собою. Розвиток у юності — це не ізольовані процеси, а комплексне, цілісне формування особистості, яке охоплює всі аспекти життя молодої людини. Емоційні переживання впливають на якість соціальних взаємин, ті, своєю чергою, безпосередньо формують самооцінку, впевненість у собі, здатність до самопрезентації та побудови здорових стосунків. Від рівня сформованості цих сфер залежить і професійне самовизначення — здатність обрати напрямок розвитку, знайти справу, яка відповідає внутрішнім цінностям і інтересам. Важливо, щоб дорослі — батьки, вчителі, психологи, наставники — усвідомлювали складність і делікатність цього періоду. Молодь у цей час особливо чутлива до будь-яких форм оцінки та зовнішнього тиску. Саме тому підтримка має бути не авторитарною, а чуйною, ненав'язливою, заснованою на

взаємоповазі, довірі та діалозі. Завдання дорослих — не «направити» чи «перевиховати» юну особу, а створити безпечний психологічний простір, у якому вона зможе досліджувати себе, свої бажання, потреби, цінності, пробувати та помилятися, вчитися на досвіді та поступово ставати собою. Як підкреслював Е. Еріксон, у юності особа стикається з однією з найважливіших криз у житті — кризою ідентичності, або ж конфліктом «ідентичність проти розпорошеності ролей». На цьому етапі людина має визначити, ким вона є, яке її місце у суспільстві, у чому сенс її діяльності, до чого вона прагне. Якщо у цей період молодь отримує розуміння, підтримку й визнання від соціального середовища, то формується стабільне, цілісне «Я», здатне до автономії, відповідальності та побудови зрілих стосунків.

Таким чином, розуміння особливостей юнацького віку дорослими — це не лише прояв педагогічної або психологічної культури, а й інструмент, який може суттєво вплинути на долю молодшої людини, підтримати її на шляху особистісного становлення і дати ресурс для впевненого руху вперед.

### **1.3. Психологічні особливості прояву аутоагресії в юнацькому віці**

Юнацький вік – це важливий період у житті людини, який знаменує перехід від дитинства до дорослості. Він характеризується значними фізичними, психологічними та соціальними змінами. Юнацький вік зазвичай охоплює період від 15-17 до 23 років. Даний період поділяється на два етапи – рання юність (15-17-18 років) та юність (18-23 роки). Рання юність характеризується завершенням фізичного дозрівання, активним формуванням ідентичності та пошуком свого місця в суспільстві. Відбувається становлення світогляду, розвиток абстрактного мислення та формування моральних цінностей. Юність – період професійного самовизначення, початку трудової діяльності та формування близьких стосунків. Межі юнацького віку можуть варіюватися залежно від культурних та соціальних факторів. У такому віці відбувається активне становлення фізичного розвитку. Це період завершення статевого дозрівання та інтенсивного розвитку організму.

Багато вчених досліджували юнацький вік та його особливості. Е. Еріксон виділив юність як стадію психосоціального розвитку, де центральним завданням є формування ідентичності. Вважав, що юнаки переживають кризу ідентичності, намагаючись відповісти на питання «Хто я?» [30]. Д. Марсія розвинув ідеї Е. Еріксона, виділивши чотири статуси ідентичності: досягнута ідентичність, мораторій, передчасна ідентичність та дифузія ідентичності [36]. Ж. Піаже досліджував когнітивний розвиток юнаків, зокрема розвиток формально-операційного мислення. Стверджував, що в юності люди набувають здатності до абстрактного мислення, логічного міркування та гіпотетичного мислення. Л. Виготський підкреслював роль обох контекстів в розвитку юнаків – соціального та культурного. Схилявся до теорії, що навчання та спілкування з дорослими та однолітками займають значущу роль у становленні особистості [45]. Ш. Бюлер вивчала розвиток особистості протягом онтогенезу, у тому числі юнацький вік. Вона наголошувала на важливості самовизначення та пошуку сенсу життя в юності [29]. О. Кольберг досліджував юнацький вік, моральний розвиток та розробив теорію стадій морального розвитку [35]. Л. Божович зробила значний внесок в розробку проблеми формування особистості в підлітковому та юнацькому віці. Також займалась вивченням розвитку мотиваційної сфери, самосвідомості та міжособистісних відносин.

Саме в юнацькому віці відбувається формування фізичної сили та витривалості. Також, активно відбувається і психологічний розвиток особистості. Формується самосвідомість та ідентичність, розвивається абстрактне мислення та здатності до самостійного прийняття рішень. Здійснюється формування системи цінностей та світогляду, пошук сенсу життя та свого місця у суспільстві, емоційна нестабільність та пошук незалежності.

Соціальний розвиток проходить внаслідок розширення кола спілкування та формування близьких стосунків. В цей період постає питання вибору професії та початку трудової діяльності. Дорослішання сприяє формуванню громадянської позиції та соціальної відповідальності, усвідомленню та ідентифікації. Особистості юнацького віку прагнуть до самоствердження та

оригінальності. В цьому віці референтними групами стають друзі та оточуюче середовище, проявляється зневага до настанов власних батьків. Професійне самовизначення відбувається через прагнення набути професію, це і є основним мотивом пізнавальної діяльності та суттєвої перебудови емоційної сфери. Формування самосвідомості здійснюється шляхом дослідження самого себе. Юнацький вік характеризується зростанням вольової регуляції, сформованістю абстрактного, логічного мислення, формуванням власного світогляду.

Юнацький вік – це період можливостей та викликів, інтенсивних змін, емоційної нестабільності та пошуку ідентичності. Це вік, коли людина формує свою особистість та готується до дорослого життя. Саме в цей час аутоагресія може проявлятися особливо яскраво, маючи специфічні психологічні особливості. Основними психологічними особливостями аутоагресії в юнацькому віці є емоційна нестійкість, пошук ідентичності, соціальний тиск, імпульсивність, комунікація через самопошкодження, вплив соціальних мереж, психічні розлади. Емоційна нестійкість полягає в тому, що юнаки часто переживають сильні емоційні коливання, що робить їх вразливими до аутоагресивних імпульсів. Нездатність ефективно регулювати емоції може призводити до самопошкодження як способу зняття напруги. У цей період формується самооцінка, і негативне ставлення до себе може призвести до аутоагресії. Відчуття невідповідності соціальним очікуванням або власним ідеалам викликає почуття провини та самоненависті. Соціальний тиск з боку однолітків, батьків або суспільства посилює відчуття безпорадності та відчаю. Юнаки часто діють імпульсивно, не обмірковуючи наслідки своїх дій. Це призводить до спонтанних актів самопошкодження під впливом сильних емоцій. Іноді аутоагресія стає способом виразити біль або потребу в допомозі, коли юнак не може зробити це вербально.

Така поведінка та дії можуть бути криком про допомогу, який залишається непоміченим. Аутоагресія часто супроводжує психічні розлади, такі як депресія, тривожні розлади та розлади особистості. У юнацькому віці ці

розлади можуть проявлятися особливо яскраво. Підтримка з боку батьків, друзів та психологів є критично важливою для подолання аутоагресивних тенденцій.

Аутоагресія в цифрову епоху сприяє кібербулінгу, онлайн-хейтингу, соціальні мережі стали майданчиком негативного впливу, який може мати руйнівні наслідки для психічного здоров'я молоді. Анонімність в інтернеті заохочує агресивну поведінку, що може призвести до серйозних психологічних травм. Постійний вплив негативних коментарів та повідомлень створює ризик формуванню почуттів безпорадності та відчаю. Багато інтернет-спільнот, в сучасних умовах пропагують самопошкодження, адже в інтернеті існують спільноти, де молодь ділиться досвідом самопошкодження, що нормалізує та заохочує цю поведінку. Велика кількість інформації, та часто негативної, веде до інформаційного перевантаження, може викликати стрес та тривожність. Порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах в багатьох випадках призводить до низької самооцінки та самоненависті.

Сучасний ритм життя, економічна нестабільність та соціальна невизначеність створюють постійний стрес. Високі очікування суспільства та страх невдачі посилюють тривожність. Зростання соціальної ізоляції, особливо в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану, посилює відчуття самотності. Відсутність підтримки та емоційного зв'язку веде до почуття безпорадності та відчаю. Війна, насильство та інші травматичні події сприяють виникненню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який часто супроводжується аутоагресивною поведінкою. У деяких культурах аутоагресивна поведінка може розглядатися як спосіб вираження емоцій або як ритуал, тому важливо враховувати культурні особливості при діагностиці та лікуванні аутоагресії [38].

Негативне ставлення до себе веде до самопошкодження як способу покарання. Люди з низькою самооцінкою часто відчувають почуття провини та сорому, тому що вони нездатні ефективно регулювати емоції, як наслідок це призводить до імпульсивних актів самопошкодження. Важливо вчасно діагностувати та розпочати лікування основного психічного розладу. Травматичний досвід порушує здатність до регуляції емоцій та поведінки. Люди

з аутоагресією часто мають негативні думки про себе, світ і майбутнє, в них виникають труднощі з розв'язанням проблем і пошуком альтернативних способів впоратися зі стресом. Аутоагресія може бути способом відчувати щось, коли людина відчуває емоційне оніміння.

Потрібно відрізнити аутоагресію від інших форм саморуйнівної поведінки та вчасно робити діагностику. Діагностика повинна включати оцінку психічного стану, травматичного досвіду та соціальних факторів. Корекція аутоагресії вимагає комплексного підходу, що включає психотерапію та соціальну підтримку. Доцільно створити безпечне та підтримувальне середовище для людини, яка страждає від аутоагресії. Профілактика аутоагресії повинна включати опанування навичками емоційної регуляції, розв'язання проблем та спілкування.

Юнаки часто переживають сильні емоційні коливання, що робить їх вразливими до аутоагресивних імпульсів. Пошук ідентичності та тиск з боку однолітків посилюють аутоагресивні тенденції. Вплив соціальних мереж, травматичний досвід, психічні розлади та соціальна ізоляція є факторами ризику аутоагресії в юнацькому віці. Нестабільність гормонального фону, негативні стосунки в сім'ї, насильство або відсутність підтримки можуть також збільшити ризик аутоагресії. Гіперопіка так само несе негативні наслідки, як і відсутність уваги. Раннє виявлення та втручання запобігають серйозним наслідкам аутоагресії [44].

Підтримка з боку батьків, друзів та психологів є необхідною в юнацькому віці. Сім'я та друзі можуть надати емоційну підтримку та допомогти людині звернутися за професійною допомогою. Психотерапевти та психіатри можуть допомогти людині розібратися з причинами аутоагресії та розробити стратегії подолання.

Дослідження психологічних особливостей прояву аутоагресії в юнацькому віці проводилося багатьма психологами та науковцями. Погорілко О. В. розглядає аутоагресію в контексті психоаналізу, акцентуючи на тому, що така поведінка є захисним механізмом психіки. Вона вивчає аутоагресію, як наслідок

перенаправлення агресії, спрямованої на зовнішній об'єкт. А. Реан розробив теоретичну модель, яка наголошує на зовнішній зумовленості аутоагресії. Він досліджує зв'язок аутоагресії з особливостями сприйняття інших людей. Науковці О. Дьоміна, Г. Пилягіна, В. Закондіріна, А. Олійник вивчали окремі аспекти аутоагресивної поведінки, зокрема суїцидальну. О. Андроннікова досліджувала ризиковану аутоагресивну поведінку. О. Тацюн присвятила свою магістерську роботу дослідженню психологічних особливостей аутоагресії в юнацькому віці. Її дослідження включало теоретичний аналіз проблеми та емпіричне дослідження. Вона також розробила психокорекційну програму для роботи з юнаками, які проявляють аутоагресивну поведінку. Вище зазначені дослідники зробили вагомий внесок у глибше розуміння психологічних особливостей аутоагресії в юнацькому віці, шляхом вивчення різних аспектів цього складного явища.

Вивчення психологічних особливостей прояву аутоагресії в юнацькому віці є значущим, адже юнацький вік є періодом підвищеного ризику розвитку аутоагресивної поведінки. Розуміння психологічних особливостей аутоагресії дозволяє розробити ефективні стратегії допомоги для юнаків. Своєчасне надання психологічної підтримки та лікування може запобігти ескалації аутоагресивної поведінки та знизити ризик суїциду. Це дозволяє індивідуалізувати підхід до кожного юнака, враховуючи його унікальні психологічні особливості та потреби. Аутоагресивна поведінка для молодшої людини може мати серйозні соціальні наслідки, такі як ізоляція, проблеми у навчанні та відносинах з однолітками. Вивчення психологічних особливостей аутоагресії дозволяє розробити стратегії для зниження цих наслідків та сприяння соціальній адаптації юнаків. Дослідження психологічних особливостей аутоагресії сприяє підвищенню обізнаності суспільства про цю проблему. Це сприяє значному зменшенню стигматизації психічних розладів та створити більш сприятливе середовище для юнаків, які потребують допомоги [11].

Юнацький вік є періодом, коли травматичний досвід, такий як насильство, жорстоке поводження або втрата близьких, може мати особливо



руйнівні наслідки. Розуміння того, як травма впливає на психологічний розвиток юнаків, дозволяє розробити ефективні методи роботи з ними. Дослідження показують, що негативні стосунки в сім'ї, відсутність підтримки можуть збільшити ризик аутоагресії. Дослідження показують, що юнаки, які мають труднощі з регулюванням емоцій, більш схильні до аутоагресії. Розробка програм, що сприяють розвитку емоційної регуляції, може допомогти запобігти аутоагресивній поведінці. Вивчення аутоагресії в юнацькому віці вимагає міждисциплінарного підходу, що об'єднує зусилля психологів, психіатрів, педагогів та соціальних працівників. Це дозволяє отримати більш повне розуміння проблеми та розробити комплексні стратегії допомоги. Дослідження в цій області постійно розвиваються, і нові дані допомагають краще розуміти аутоагресію в юнацькому віці [40].

Отже, аутоагресія – це складна проблема, яка вимагає комплексного підходу до розуміння та корекції. Аутоагресія проявляється в різних формах, від фізичного самопошкодження до психологічного саморуйнування. Причини аутоагресії різноманітні та включають психологічні травми, психічні розлади, соціальні фактори та внутрішні конфлікти. Значущу роль відіграють такі фактори, як низька самооцінка, соціальна ізоляція, травматичний досвід і дисбаланс нейромедіаторів. Аутоагресія може виступати як механізм подолання, спосіб самопокарання або форма комунікації. Суттєвими психологічними механізмами є інтерналізація агресії, пошук контролю та відчуття оніміння. Аутоагресія часто супроводжує інші психічні розлади і є фактором ризику суїциду. Лікування вимагає комплексного підходу, що включає психотерапію, та соціальну підтримку, в окремих випадках – медикаментозне втручання. Соціальні мережі та культурні норми можуть впливати на прояви аутоагресивної поведінки. В умовах воєнного стану, аутоагресія може бути наслідком посттравматичного стресового розладу. Аутоагресія – це серйозна проблема, яка потребує професійної допомоги. Необхідно розрізняти різні форми аутоагресії та розробляти індивідуальні стратегії лікування. Юнацький вік особливо вразливий період для прояву аутоагресії, емоційна нестабільність, пошук ідентичності,

соціальний тиск, та вплив соцмереж, дуже впливають на молодь. Необхідність вивчення аутоагресії обумовлюється потребою у розробці ефективних стратегій профілактики для людей, які страждають від аутоагресії.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретично проаналізовано науково-педагогічну літературу стосовно психологічних особливостей юнацького віку. Виявлено, що феномен аутоагресії розглядається через призму різних теоретичних підходів, таких як: психодинамічного, соціально-психологічного, біологічного, когнітивно-поведінкового, екзистенційного, кожен з яких пропонує своє розуміння причин.

Розглянуто фактори ризику розвитку такого виду агресії: депресивні стани, стрес, травматичний досвід, відсутність можливості спрямування агресії назовні. Позначено, що аутоагресивна поведінка може бути усвідомленою або неусвідомленою. Перша передбачає усвідомлене заподіяння собі шкоди. В той час як неусвідомлена - ризиковану поведінку, схильність ставати жертвою обставин. Підкреслено неочевидні ознаки, такі як: зловживання психоактивними речовинами, перевантаження роботою, виникнення харчових розладів, ризикована поведінка.

Також вказано, що юнацький вік, який характеризується інтенсивними емоційними переживаннями, пошуком ідентичності, підвищеною потребою в самостійності та соціальному прийнятті, є потенційно вразливим періодом для розвитку аутоагресивної поведінки. Отже, розуміння психологічних особливостей юнацького віку є важливим для своєчасної профілактики.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОАГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

### 2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

У ході теоретичного аналізу психологічних особливостей аутоагресії у молоді нами було підібрано низку психодіагностичних методик, які, на нашу думку, є найбільш доцільними для проведення дослідження. До них належать «Біографічний опитувальник ВІV», Ботшер, Ягер, Лішер, методика, «Визначення показників та форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), Опитувальник «Ауто- і гетероагресія» (Є. Ільїн), методика «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» (М. Горська), шкала тривоги Спілбергера-Ханіна.

Головною метою нашого дослідження є вивчення психологічних особливостей аутоагресії. У ньому взяло участь 30 респондентів. Гендерний розподіл вибірки - 20 осіб (66,7% від загальної кількості досліджуваних) жіночої статі та 10 осіб (33,3% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої статі. Вік респондентів - 18 – 22 рік.

Ми здійснювали дослідження у дистанційному форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило ефективну організацію процесу збору даних та автоматизований розрахунок результатів. Отримані показники були структуровані у таблицях Excel, що дозволило виділити ключові параметри та провести аналіз кореляційних зв'язків між ними.

Метою «Біографічного опитувальника ВІV», Ботшера, Ягера, Лішера є діагностики порушень поведінки індивіда. Даний опитувальник являє собою самоопис особистості, в якому наявна об'єктивна та суб'єктивна інформація про поведінку. «Біографічний опитувальник ВІV» є розробкою німецьких авторів (Bottscher, Jager, Lischer, 1976), яка була сконструйована та удосконалена в процесі багаторічної експериментальної практики. Ми вважаємо її повністю доцільною для використання у нашому дослідженні, адже за її допомогою ми мали можливість вивчити деякі аспекти біографії респондентів, їхнє навколишнє

середовище і структуру особистості. Крім того, результати цієї методики допомогли виявити певні труднощі адаптації, що є важливим у контексті нашого дослідження [2].

Методика містить у собі вісім незалежних одне від одної добре проінтерпретованих шкал. За першими сімома шкалами ключ орієнтований негативно, тобто, якщо в респондента високі сирі оцінки, то це означає наявність відповідної проблеми. У шкалі Е високі оцінки дорівнюють виявленій екстравертованій поведінці.

Шкала FAM - характеризує суб'єктивний опис сімейної ситуації у період дитинства та юності, взаємодію з батьками, ставлення сім'ї до оточуючого середовища. Якщо у респондента високі оцінки за цією шкалою, то це вказує на проблемні стосунки з батьками. У випадку, якщо у респондента низькі оцінки, то в нього наявні хороші, гармонійні стосунки між батьками.

Шкала ICHSTK - оцінює силу «Я», самовпевненість, здатність досягати свого. Високі бали можуть вказувати на недостатню внутрішню силу, невпевненість у собі, низьку здатність досягати бажаного. На противагу цьому низькі оцінки означають високу силу «Я», високий рівень самовпевненості.

Шкала SOZLAG - оцінює вплив чинників зовнішнього середовища, що викликають виявлену напругу в особистих і соціальних ситуаціях.

Високі оцінки - вказують на великий прояв напруги, а саме в особистих і соціальних ситуаціях та складність адаптуватися до нових умов. Низькі оцінки - може бути наявна незначна ситуаційна напруга в міжособистісній і соціальній взаємодіях та хороша соціальна адаптивність, що дозволяє будувати соціальні контакти.

Шкала ERZIEN - це виховна дія батьків, або осіб, що їх замінюють. Високі оцінки означають вкрай негативний вплив виховної поведінки та загалом негативний характер взаємодії між батьками або особами, що їх замінюють. Низькі оцінки означають сприятливу та гармонійну виховну поведінку.

Шкала N - характеризує нейротизм, емоційну лабільність. Високі оцінки вказують на сильні емоційні реакції, загальну психічну нестійкість, чутливість,

постійну тривожність. Низькі оцінки - це психічне здоров'я, нормальні емоційні реакції відповідно до ситуації.

Шкала SOZAKT - соціальна активність, побудова контактів. Високі оцінки - нездатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти, страх проявлятися у житті. Низькі оцінки - хороша здатність встановлювати спільну мову з іншими та підтримувати соціальні контакти.

Шкала PSYKON - схильність до соматичних порушень та негативна реакція на стресові навантаження. При високих оцінках можлива схильність до соматичних порушень та досить низька стійкість до стресових навантажень. Низькі оцінки - психічне здоров'я, високий рівень стресостійкості.

Шкала E - характеризується екстраверсія. Високі оцінки - соціальна активність, товариськість, імпульсивність. Низькі оцінки - низька соціальна активність, замкнутий спосіб життя, нездатність спонтанно реагувати на події.

При збігу відповіді з ключем нараховується один бал. «Сирі оцінки», отримані при первинній обробці методики, були переведені в стени. Загалом у методиці є 97 запитань.

Також згідно з цією методикою ми виділили п'ять факторів, які позначені таким чином:

Синдром сімейного дефіциту - в якому майже всі твердження шкал FAM і ERZIEN несуть істотні навантаження.

Синдром екстраверсії - де значну частину навантаження несуть твердження шкал SOZAKT і E.

Невпевненість у собі, слабкість «Я» - визначається за твердження шкал ICHSTK, SOZAKT та SOZLAG.

Актуальна напруга в професійній та особистій сферах - фактор визначається за результатами шкал SOZAKT, PSYKON і ERZIEN.

Синдром неврозу - визначається шкалами N, PSYKON і ICHSTK.

За допомогою методики «Визначення показників та форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького) ми визначили рівень агресивності

у респондентів та її різних форм та проявів. Методика складається із 75 запитань та 8 шкал, які ми охарактеризуємо нижче [14].

Шкала «Фізична агресія» - характеризує використання своєї фізичної сили проти іншої людини.

Шкала «Вербальна агресія» - вираження негативних почуттів як через сварку, крик, вереск, погрози, прокляття.

Шкала «Непряма агресія» - використання та поширення чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами.

Шкала «Негативізм» - це опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів та керівництва, яка може проявлятися через пасивний опір, активні дії проти вимог, правил, законів.

Шкала «Роздратування» - схильність до раптового збудження, грубість, запальність.

Шкала «Підозріливість» - схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих.

Шкала «Образливість» - оцінює рівень схильності до негативних емоцій, таких як ненависть до оточуючих та заздрість, які виникають у відповідь на пережиті або уявні несправедливості.

Шкала «Почуття провини» - ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що респондент вважає себе поганою людиною або діє неправильно: безсовісно, некорисно, зле.

Під час інтерпретації відповіді «так» і «мабуть, так» об'єднуються, так само і відповіді «мабуть, ні» та «ні». У випадку збігу відповіді з ключем, ставиться 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, ((«1» + «2» + «3»): 3 = ІА - індекс агресивності; («6» + «7»): 2 = ІВ - індекс ворожості) дає можливість одержати нормовані показники, які характеризують результати, при цьому нульові значення не враховуються.

Опитувальник «Ауто- і гетероагресія» (Є. Ільїна) спрямована на визначення спрямованості агресії на себе або на інших. Опитувальник складається із 20 запитань та наявні варіанти відповідей на них «так» або «ні».

Шкала «Аутоагресія» - передбачає спрямування агресії на себе.

Шкала «Гетероагресія» - передбачає спрямування агресивних дій на зовнішні живі та неживі об'єкти.

Під час інтерпретації підраховується загальна сума балів за кожною шкалою. Порівняння отриманих балів дозволяє судити про те, який вид агресії більш виражений у даної людини.

Мета методики «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» (М. Горської) - виявити схильність індивіда до суїцидальної поведінки. Дана методика складається із чотирьох шкал: [27]

Шкала тривожності визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги.

Шкала фрустрації виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають до-сягненню мети.

Шкала агресії виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Варто зауважити, що для осіб із суїцидальними нахилами допускається зниження агресивності від 10 до 0.

Шкала ригідності - характеризує ускладнення у зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою характерно 13 балів і вище. Методика складається із 40 запитань та має такі варіанти відповідає на них: «Так, це про мене» — якщо твердження підходить, якщо не зовсім підходить — «Це не зовсім про мене», якщо зовсім не підходить — «Ні, це не про мене».

Ми додали всі бали за 4 шкалами і визначили показник схильності до суїцидальної поведінки:

0—38 балів — характеризує низький рівень схильності до суїцидальної поведінки;

39—45 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки середній та потребує уваги до респондента;

46 балів і більше — рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна являє собою методику, яка є дозволяє виявити самооцінку рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності, як стійка характеристика людини [17].

Також варто зазначити, що ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується такими емоціями як: напруження, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію.

На противагу цьому особистісна тривожність означає схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При наявності високого рівня особистісної тривожності кожна з ситуацій є стресом для особистості й викликає тривогу.

Загалом методика складається із 40 запитань. Відповіді відповідають таким оцінкам: «Ні, це не так» - 1 бал, «Мабуть, так» - 2 бали, «Вірно» - 3 бали, «Цілком вірно» - 4 бали. Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами: 1.  $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$ ; 2.  $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$ ,

Для подальшої інтерпретації результатів ми використовували такі орієнтовані оцінки: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності.

## **2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей аутоагресії в юнацькому віці**

Експериментальне дослідження, метою якого є виявити психологічні особливості аутоагресії в осіб юнацького віку було проведено серед осіб юнацького віку. Загальна кількість досліджуваних – 30 осіб. Гендерний розподіл вибірки складає 20 осіб (66,7% від загальної кількості досліджуваних) жіночої



статі та 10 осіб (33,3% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої статі. Середній вік респондентів становить 20 років.

Для вивчення психологічних особливостей аутоагресії та обробки результатів ми використовували відсотковий та кореляційний аналіз. Застосований нами коефіцієнт рангу Кендалла, дозволив виявити специфічні кореляційні зв'язки між шкалами. Опрацювання кількісних даних відбувалося в електронному середовищі програм STATISTICA та Microsoft Excel 2019.

Опитувальник «Ауто- і гетероагресії» (Є. Ільїна) дозволила нам визначити рівень аутоагресії та гетероагресії в осіб юнацького віку. За шкалою «рівень аутоагресії» ми виявили, що 9 осіб, а це 30% від загальної кількості респондентів мають низький рівень аутоагресії, 11 осіб - 36,7% респондентів мають середній рівень аутоагресії, 10 осіб - 33,3% - високий рівень аутоагресії.

Пригадаємо, що аутоагресія - це свідоме, або ж несвідоме бажання завдати собі психологічної або фізичної шкоди.

Отримані результати свідчать про неоднорідність рівня аутоагресії серед респондентів. Для юнаків з низьким рівнем аутоагресії (30%) характерний високий рівень самоприйняття. Вони можуть ефективно справлятися зі стресом без надмірного самозвинувачення чи самопокарання. У респондентів із середнім рівнем аутоагресії (36,7%) можуть періодично виникати прояви самокритики, почуття провини або внутрішнього напруження. Такі респонденти можуть бути більш схильними до епізодичних негативних переживань, але вони не мають критично виражених тенденцій до самознищення. Значна частина респондентів має високий рівень аутоагресії (33,3%), що свідчить про підвищену схильність до самозвинувачення, зниження самооцінки та, можливо, деструктивних способів реагування на стрес. Кількісний розподіл респондентів графічно зображено на рис. 2.1.

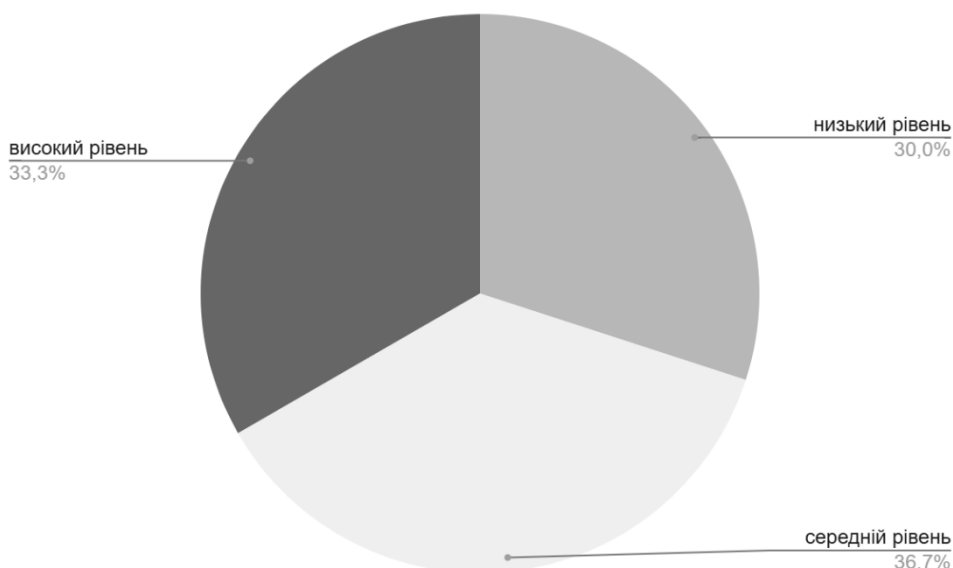


Рисунок 2.1. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем аутоагресії

З рисунка 2.2 видно, що низький рівень гетероагресії притаманний 12 особам, що становить 40% від числа всіх респондентів. Такі юнаки можуть бути схильні до конструктивного вирішення конфліктів, демонструвати високий рівень емоційного самоконтролю та мінімальну схильність до відкритого прояву агресії щодо інших. Середній рівень гетероагресії характерний для 13 осіб (43,3%), що свідчить рідкісні випадки прояву агресивних реакцій, залежно від ситуаційного контексту або рівня фрустрації, але такі люди зазвичай не схильні до постійної конфліктності. Своєю чергою високий рівень - 5 особам (16,7%) свідчить про те, що у цієї групи респондентів можуть бути виражені агресивні тенденції у соціальній взаємодії, що потенційно може впливати на якість комунікації, міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до соціальних ситуацій. Таким чином, виявлені відмінності у рівнях гетероагресії серед респондентів підкреслюють потребу в індивідуалізованих стратегіях психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок управління гнівом та формування більш адаптивних моделей поведінки, особливо для тих, хто демонструє високі показники агресивності.

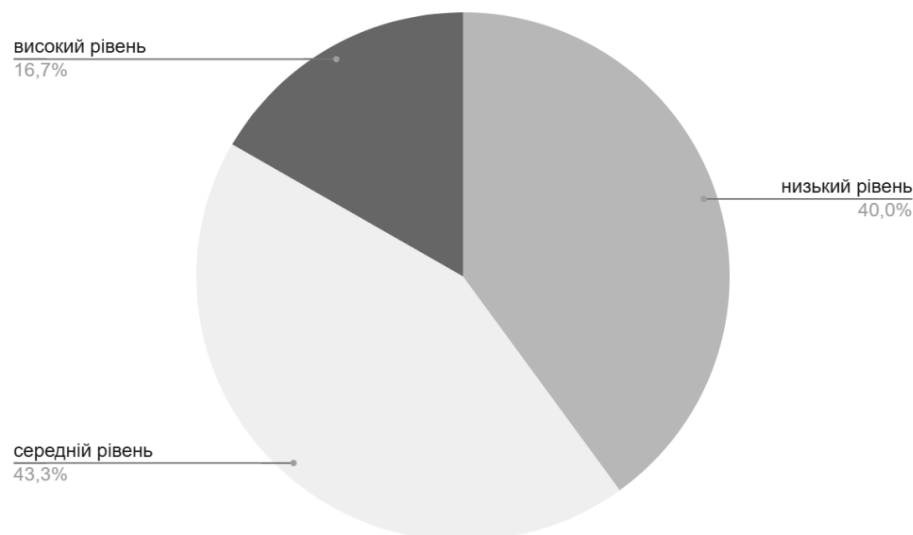


Рисунок 2.2. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем гетероагресії

Порівняльний аналіз показує, що серед осіб юнацького віку схильність до аутоагресії є більш вираженою, ніж до гетероагресії. Це свідчить про більш інтрапунітивну модель емоційної реакції. Інтрапунітивна модель емоційної реакції – це тип емоційної відповіді, при якому людина у разі негативних переживань спрямовує агресію на себе, а не на зовнішнє середовище. Це може проявлятися у формі самозвинувачення, зниження самооцінки, почуття провини або аутоагресії.

За допомогою шкали тривоги Спілбергера-Ханіна ми дізналися про рівень реактивної та особистісної тривоги серед респондентів. Результати зображені на рис.2.3 та рис.2.4.

З рис. 2.3. помітно, що серед учасників переважає високий рівень реактивної тривоги (83,3%), що свідчить про велику емоційну напругу серед респондентів. Вони схильні до тривожного реагування на ситуації, особливо у випадках невизначеності чи соціального тиску. Може спостерігатися підвищена чутливість до змін, страх перед можливими негативними наслідками або труднощі у подоланні стресових ситуацій. Середній рівень притаманний 13,3% особам, які мають помірну тривожність, що проявляється у певних стресових

обставинах, але не є домінантним фактором у поведінці. Невелика частина респондентів (3,3%) демонструє стабільність в емоційному стані. У них відсутня надмірна емоційна реакція на стресові ситуації, натомість присутня загальна врівноваженість, що є в межах норми.

Загалом, такі результати свідчать про підвищений рівень стресу або емоційного напруження серед досліджуваних осіб.

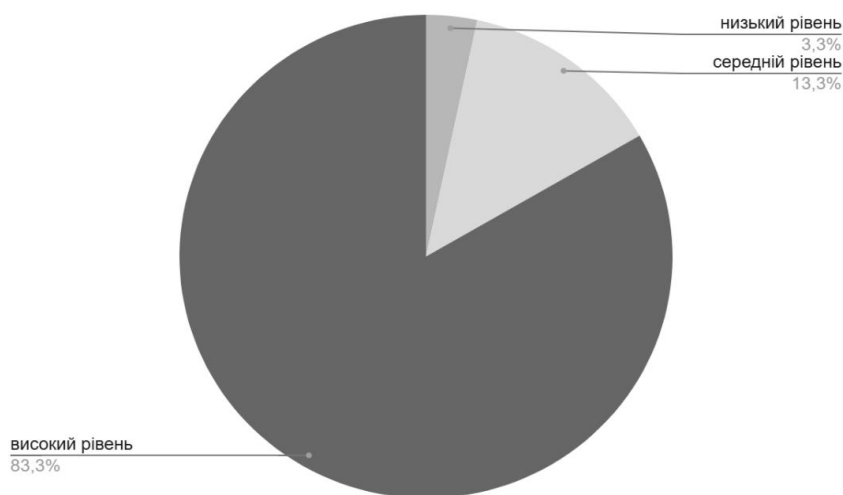


Рисунок 2.3. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем реактивної тривоги

Беручи до уваги рис. 2 4. ми бачимо, що значна частка респондентів має високий рівень особистісної тривоги (66,7%), що свідчить про тенденцію до переживання тривалих тривожних станів, які виникають незалежно від конкретних ситуацій. Це може бути пов'язано з особливостями психіки опитуваних, високою відповідальністю або внутрішньою нестабільністю. Для 30% респондентів із середнім рівнем особистісної тривоги властиве періодичне переживання тривоги, але загалом вони здатні справлятися зі стресовими ситуаціями. Невелика частина опитуваних (3,3%) має низький рівень особистісної тривоги, що свідчить про стабільний емоційний стан та високий рівень психологічної стійкості. Відомо, що таке постійне переживання тривоги виснажує нервову систему.

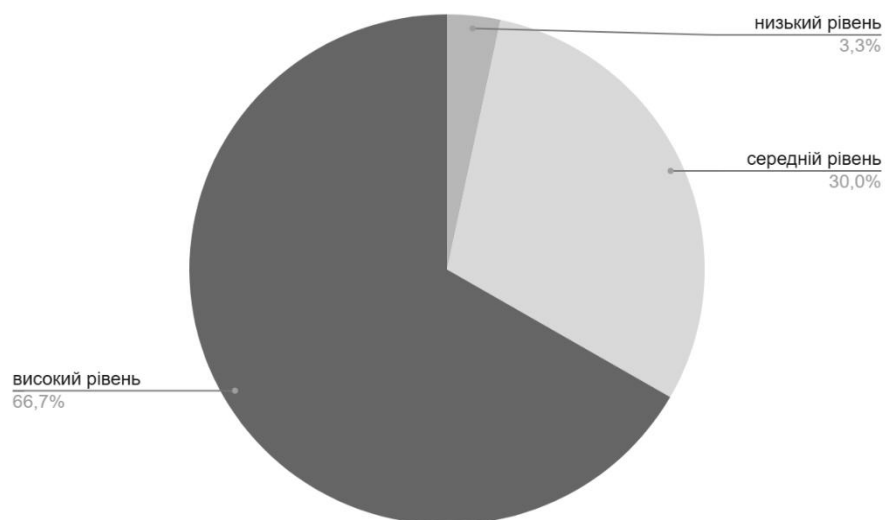


Рисунок 2.4. Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем особистісної тривоги

У порівнянні з попереднім відсотковим аналізом реактивної тривоги рис.2.3., де переважала ситуативна емоційна напруженість, загальні дані свідчать про те, що у більшості учасників реактивна тривога більш виражена, ніж особистісна. Це може означати сильну емоційну чутливість до конкретних стресових ситуацій, навіть якщо в повсякденному житті рівень тривожності може бути нижчим. Сильна реактивна тривога може свідчити про імпульсивність у реагуванні на стрес та недостатність розвинених здорових стратегій подолання. Можна сказати, що особистість з високим рівнем реактивної тривоги тримає фокус уваги на проблемі, а не на її вирішенні. В такому випадку людина виснажується, адже всі її ресурси йдуть на уявлення негативних сценаріїв. Реактивну, іншими словами – ситуативну тривогу може посилити раптовість, відсутність контролю над ситуацією, а також інформаційне перевантаження, що особливо актуально в теперішніх умовах для кожного українця.

Мала кількість респондентів із низькою тривожністю в обох шкалах (3,3%) вказує на низький рівень психологічної стійкості у більшості вибірки. Це свідчить про те, що більшість людей у вибірці можуть відчувати емоційну напругу, складнощі в адаптації. Бачимо, що реактивна і особистісна тривога досить на високому рівні у більшості опитуваних. До того ж, війна в Україні

створює підґрунтя для підвищення тривожності таким чином: постійна небезпека, стан непередбачуваності, травматичні події, розрив соціальних зв'язків.

Метою кореляційного аналізу було виявити психологічні особливості аутоагресії в осіб юнацького віку. Загальна кореляційна таблиця подана в додатках [Додаток Д]. При аналізі враховувались зв'язки на 5%-му рівні значимості.

Відповідно, у нас виокремилися такі кореляційні зв'язки аутоагресії (2) при  $p \leq 0,05$ , з такими шкалами, як «відчуття провини» (19) ( $\tau=0,364$ ), «тривожність» (22) ( $\tau=0,674$ ), «фрустрація» (23) ( $\tau=0,642$ ), «агресія» (24) ( $\tau=0,505$ ), «ригідність» (25) ( $\tau=0,548$ ).

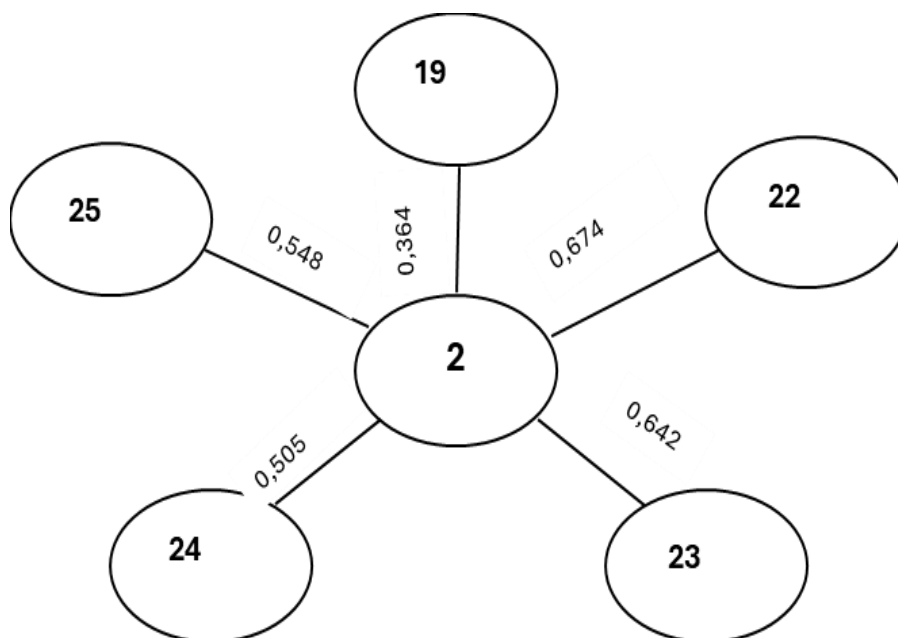


Рисунок 2.5. Кореляційні зв'язки аутоагресії при рівні значущості  $p \leq 0,05$

1.Цифрами позначені шкали:

2 – аутоагресія, 19 - відчуття провини, 22 - тривожність, 23 - фрустрація, 24 - агресія, 25 - ригідність

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

————— пряма кореляція

Позитивний кореляційний при  $p \leq 0,05$  простежується між шкалами «аутоагресія» (2) та «відчуття провини» (19) ( $\tau=0,364$ ) означає, що чим більше

людина схильна до аутоагресивних тенденцій, тим більше у неї почуття провини. Це можна трактувати, як механізм самозвинувачення, коли людина через відчуття провини спрямовує агресію на свою особистість через переживання власних помилок або невдач, що часто формується під впливом виховання та соціальних норм.

Виявлений нами позитивний кореляційний між шкалами «аутоагресія» (2) та «тривожність» (22) ( $r=0,674$ ) вказує на те, що респонденти з високим рівнем аутоагресії мають вищий рівень тривожності. Це може означати, що самокритичність та самопокарання викликає внутрішнє напруження, яке трансформується у тривогу. Однак, висока тривожність також може бути першопричиною аутоагресії, виступаючи як постійний стан дискомфорту, від якого людина намагається позбутися через саморуйнівні дії. Можлива спроба через аутоагресивні дії уникнути посилення тривоги, що пов'язано з низькою толерантністю до фрустрації.

Високий позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «фрустрація» (23) ( $r=0,642$ ) свідчить про те, що аутоагресія безпосередньо пов'язана із відчуття розчарування та незадоволеності. Це може означати, що через невдачі та перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей та задоволення потреб, люди спрямовують своє роздратування не на зовнішнє середовище, а на себе. Відчуття безпорадності та втрати контролю, що виникають внаслідок тривалих невдач можуть підштовхувати до саморуйнівних дій як до спроб відновлення контролю.

Помітний позитивний кореляційний зв'язок між аутоагресією (2) та агресією (24) ( $r=0,505$ ) вказує на те, що схильність до прояву аутоагресії часто супроводжується загальним підвищеним рівнем агресії. Це свідчить про те, що люди, які схильні спрямовувати агресію на себе, так само можуть спрямовувати її на навколишнє середовище. Фрустрація від незадоволеності собою може проявлятися як аутоагресивно, так і у вигляді агресії, спрямованої назовні. Крім того, аутоагресія може бути формою перенаправлення вже наявної агресії, яка спочатку призначалася для інших.

Також нами виявлений досить високий позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою ригідність (25) ( $\tau=0,548$ ) означає, що респондентам з високою аутоагресією характерне ригідне мислення. Такі особистості мають труднощі в адаптації до нових обставин, зациклені на своїх переконаннях, які часто мають негативний характер, а також їм притаманне виникнення складнощів у реагування на стресові ситуації. Ригідність мислення ускладнює розв'язання проблем, що є джерелом стресу.

Шкала «Фізична агресія» (12) при  $p \leq 0,05$  корелює із такими шкалами: «Сила Я» (5) ( $\tau=0,366$ ), «Непряма агресія» (14) ( $\tau=0,522$ ), «Роздратованість» (16) ( $\tau=0,671$ ), «Підозрілість» (17) ( $\tau=0,469$ ), «Образливість» (18) ( $\tau=0,429$ ), «Відчуття провини» (19) ( $\tau=0,476$ ).

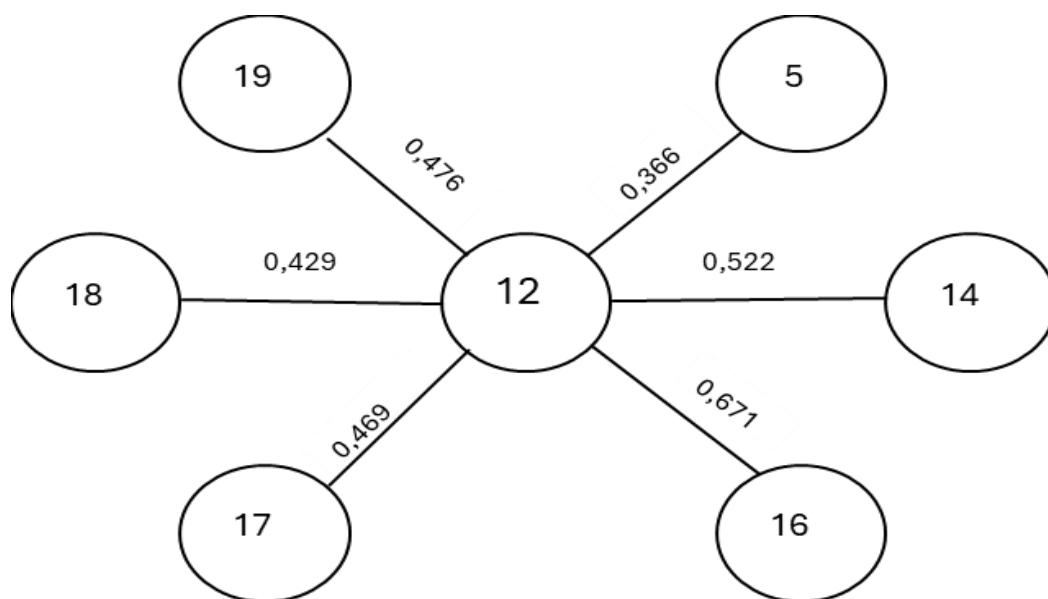


Рисунок 2.6. Кореляційні зв'язки фізичної агресії при рівні значущості  $p \leq 0,05$

1.Цифрами позначені шкали:

12 – фізична агресія, 5 - сила Я, 14 - непряма агресія, 16 - роздратованість, 17 - підозрілість, 18 - образливість, 19 - відчуття провини

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

————— пряма кореляція

Визначено помірний позитивний зв'язок зі шкалою «Сила Я» (5) ( $\tau=0,366$ ) вказує на те, що люди з високим рівнем фізичної агресії часто мають виражене



внутрішнє «Я», що може свідчити про самовпевненість, вміння досягати бажаного. Ми це пояснюємо тим, що їм характерне прагнення до домінування та відстоювання власних позицій.

Виявлений нами досить високий кореляційний зв'язок зі шкалою «Непряма агресія» (14) ( $\tau=0,522$ ), вказує про те, що люди з вираженою фізичною агресією також проявляють агресивність не лише у фізичних формах, а, наприклад, через сарказм, маніпуляції, пасивну поведінку, ігнорування. Ми можемо зробити висновок про те, що агресивна людина застосовує комплексні моделі для проявлення своєї агресивної поведінки.

Також високий кореляційний зв'язок між фізичною агресією (12) та роздратованістю (16) ( $\tau=0,671$ ) вказує на те, що агресивні прояви часто супроводжуються емоційним напруженням. Це свідчить про те, що стан підвищеної дратівливості створює емоційний фон для фізичної агресії, знижуючи поріг для агресивної реакції на провокації.

Кореляційний зв'язок зі шкалою «Підозрілість» (17) ( $\tau=0,469$ ) вказує на те, що особи юнацького віку, які схильні до агресивних дій, також мають високий рівень підозрілості та недовіри до оточення. Це може означати, що фізична агресія у цьому випадку виступає як захисна реакція, що виникає у відповідь на відчуття загрози чи страху. Крім того, високий рівень підозрілості сприяє сприйняттю нейтральних ситуацій як загрозливих, що своєю чергою провокує фізичну агресію.

Позитивний кореляційний зв'язок між фізичною агресією (12) та образливістю (18) ( $\tau=0,429$ ) свідчить про те, що люди, які здатні до постійних образливих тенденцій, можуть демонструвати агресивні реакції у відповідь на особистісні загрози. Тобто висока образливість створює сильну внутрішню напругу, яка трансформується у фізичну агресію як спосіб самозахисту. Цей зв'язок може пояснюватися тим, що висока образливість робить людину чутливою до дій інших, провокуючи агресію як спосіб захистити себе.

Досить значущий кореляційний зв'язок виявлено між фізичною агресією (12) та відчуттям провини (19) ( $\tau=0,476$ ) свідчить про те, що агресія може бути

не завжди свідомою реакцією людини, після чого вона переживає емоційний дискомфорт і відчуття провини за вчинене. Це може пояснюватися тим, що фізична агресія часто є імпульсивною дією, за якою слідує усвідомлення наслідків. Прояв агресії тимчасово знижує напругу, але подальше почуття провини знову її підвищує.

Що стосується вербальної агресії (13), то вона позитивно корелює при  $p \leq 0,05$  зі шкалами «Екстраверсія» (11) ( $\tau=0,458$ ) та «Негативізм» (15) ( $\tau=0,403$ ).

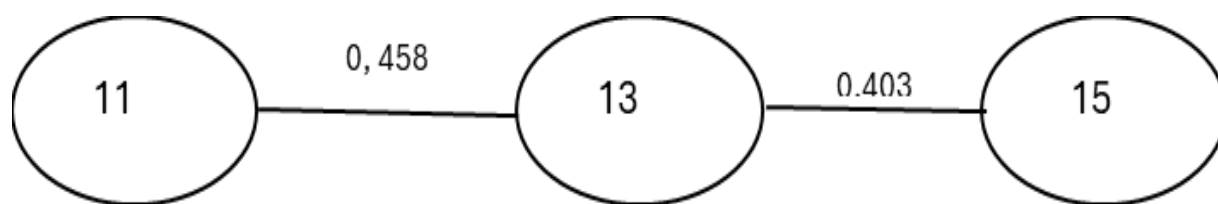


Рисунок 2.7. Кореляційні зв'язки вербальної агресії при рівні значущості  $p \leq 0,05$

1.Цифрами позначені шкали:

13 – вербальна агресія, 11 - екстраверсія, 15 - негативізм

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

————— пряма кореляція

Помірний позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Екстраверсія» (11) ( $\tau=0,458$ ) означає, що екстравертовані особи мають більшу схильність до проявлення вербальної агресії. Екстраверсія передбача відкритість у комунікації, соціальну активність, тому вербальна агресія можуть бути частиною динамічного стилю взаємодії. Ми можемо припустити, що екстраверсія, яка безпосередньо пов'язана з імпульсивністю сприяє швидкому вербальному реагуванню у стресових чи конфліктних ситуаціях.

Позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Негативізм» (15) ( $\tau=0,403$ ) вказує, що вербальна агресія часто може супроводжуватися схильністю до негативного ставлення до навколишнього середовища. Негативізм, який проявляється у неприйнятті чужої думки, запереченні правил, створює умови для вербальної агресивності.

Шкала «Непряма агресія» (14) при  $p \leq 0,05$  корелює зі шкалами: «Сила Я» (5) ( $\tau=0,407$ ), «Нейротизм» (8) ( $\tau=0,391$ ), «Соціальна активність» (9) ( $\tau=0,455$ ), «Екстраверсія» (11) ( $\tau=0,508$ ), «Негативізм» (15) ( $\tau=0,472$ ), «Роздратованість» (16) ( $\tau=0,672$ ), «Підозрілість» (17) ( $\tau=0,574$ ), «Образливість» (18) ( $\tau=0,608$ ), «Відчуття провини» (19) ( $\tau=0,480$ ), «Реактивна тривожність» (26) ( $\tau=0,468$ ).

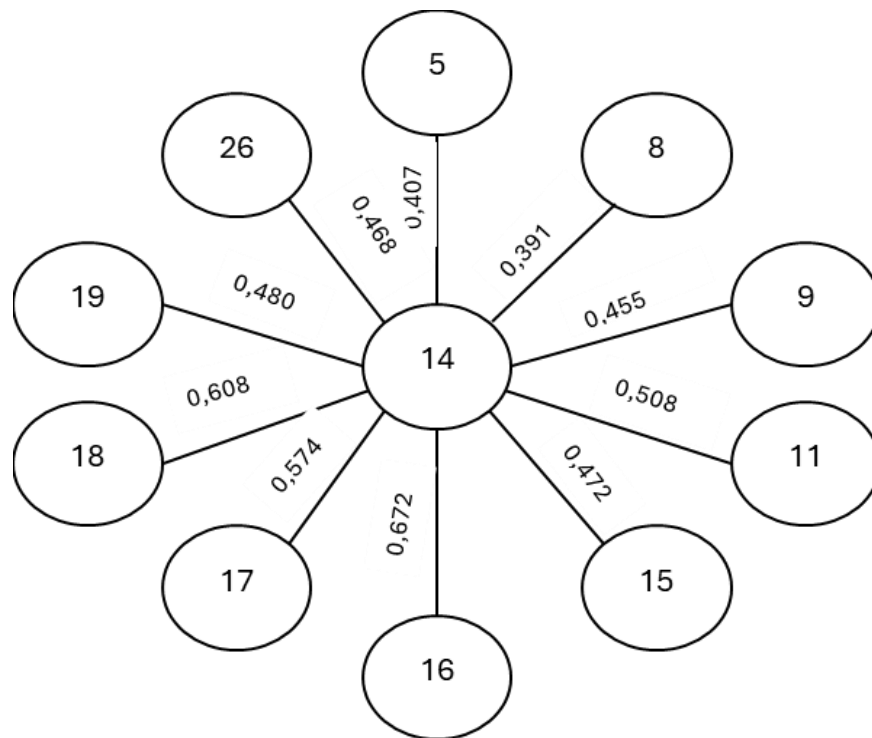


Рисунок 2.8. Кореляційні зв'язки непрямої агресії при рівні значущості  $p \leq 0,05$

1.Цифрами позначені шкали:

14 - непряма агресія, 5 - сила Я, 8 - нейротизм, 9 - соціальна активність, 11 - екстраверсія, 15 - негативізм, 16 - роздратованість, 17 - підозрілість, 18 - образливість, 19 - відчуття провини, 26 - реактивна тривожність

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

————— пряма кореляція

Помірний позитивний зв'язок зі шкалою «Сила Я» (5) ( $\tau=0,407$ ) вказує, що люди, які мають яскраво виражене внутрішнє «Я», можуть використовувати непряму агресію, наприклад для реалізації своїх цілей та планів. Це може пояснюватися тим, що особи можуть використовувати непряму агресію як

стратегічний інструмент для демонстрації впливу, уникаючи при цьому прямих конфліктів.

Кореляція зі шкалою «Нейротизм» (8) ( $\tau=0,391$ ) свідчить про те, що люди, які схильні до тривожності, частих перепадів настрою можуть проявляти непрямую агресію. Тобто особистість із нейротизмом уникає прямого конфлікту, висловлюючи своє незадоволення через маніпуляції, плітки, інтриги, ігнорування або саботаж. Перераховані форми дозволяють виразити агресивні імпульси опосередковано, мінімізуючи при цьому ризик прямого зіткнення та пов'язаних з ним емоційних переживань.

Помітний кореляційний зв'язок зі шкалою «Соціальна активність» (9) ( $\tau=0,455$ ) означає, що соціально активні люди можуть використовувати непрямі методи впливу. Можемо припустити, що висока соціальна активність може сприяти використанню непрямой агресії, наприклад у конкурентному середовищі. Виявлений зв'язок підкреслює, що активна соціальна залученість не завжди означає позитивну взаємодію. Вона може також бути пов'язаною зі здатністю використовувати приховані форми впливу, особливо в умовах боротьби за владу чи ресурси.

Висока кореляція зі шкалою «Екстраверсія» (11) ( $\tau=0,508$ ) свідчить про те, що екстравертні юнаки проявляють непрямую агресію через свою активну комунікацію. Можемо припустити, що екстраверти використовують свої комунікативні навички для непрямой агресії, наприклад через сарказм, дозволяючи їм впливати на соціальне середовище та виражати свою позицію, залишаючись осторонь відкритого конфлікту.

Помірний зв'язок із негативізмом (15) ( $\tau=0,472$ ) означає, що люди, схильні до пасивного опору соціальним нормам, ігнорування чужої думки, або демонстративну байдужість, таким чином проявляють приховану агресію. Їхнє небажання відкрито висловлювати незгоду може проявлятися через такі дії, як затягування справ. Негативізм також може виражатися у саботажі, коли людина демонстративно діє всупереч очікуванням.

Високий кореляційний зв'язок зі шкалою «Роздратованість» (16) ( $\tau=0,672$ ) може вказувати нам на те, що непряма агресія часто є наслідком емоційного перенапруження. Ми це пов'язуємо з тим, що особи, які часто відчують роздратування, можуть проявляти саркастичну або пасивно-агресивну поведінку. Висока кореляція підкреслює важливість емоційного стану особистості у формуванні її агресивної поведінки.

Кореляція зі шкалою «Підозрілість» (17) ( $\tau=0,574$ ) означає, що люди, які не довіряють іншим, можуть виявляти непряму агресію. Адже коли людина бачить загрозу для себе навіть у звичайних безпечних ситуаціях, це може змушувати її використовувати маніпуляції або ізоляцію, двозначні висловлювання або небажання ділитися важливою інформацією як спосіб психологічного самозахисту. Бачимо, що підозрілість є важливим психологічним фактором, який значно впливає на міжособистісну поведінку, що своєю чергою провокує використання непрямих агресивних стратегій як способу самозбереження у світі, який сприймається як небезпечний.

Сильний кореляційний зв'язок з «Образливістю» (18) ( $\tau=0,608$ ) вказує на те, що люди, які легко ображаються, можуть використовувати непряму агресію як механізм самозахисту. Тобто вони можуть уникати відкритих конфліктів, замість цього використовуючи демонстративне відсторонення, мовчазний протест або маніпуляції.

Кореляція зі шкалою «Відчуття провини» (19) ( $\tau=0,480$ ) може означати, що люди відчують моральний дискомфорт після прояву непрямой агресії. Приховані форми агресії не залишаються без наслідків для внутрішнього емоційного стану людини, викликаючи дискомфорт та усвідомлення своєї неправоти.

Кореляція зі шкалою «Реактивна тривожність» (26) ( $\tau=0,468$ ) означає, що непряма агресія може активуватися у відповідь на стресові ситуації. Тобто особи з високим рівнем реактивної тривожності використовують непрямі форми агресії під час загрозової ситуації, тому що вони не готові до відкритого конфлікту.

На рис. 2.9. представлені кореляційні зв'язки реактивної тривожності (26) із такими шкалами: при  $p \leq 0,05$  «Сила Я» (5) ( $\tau=0,369$ ), «Непряма агресія» (14) ( $\tau=0,468$ ), «Негативізм» (15) ( $\tau=0,470$ ), «Підозрілість» (17) ( $\tau=0,473$ ), «Образливість» (18) ( $\tau=0,483$ ), «Індекс агресії» (20) ( $\tau=0,413$ ), «Індекс ворожості» (21) ( $\tau=0,522$ ), «Особистісна тривожність» (27) ( $\tau=0,450$ ).

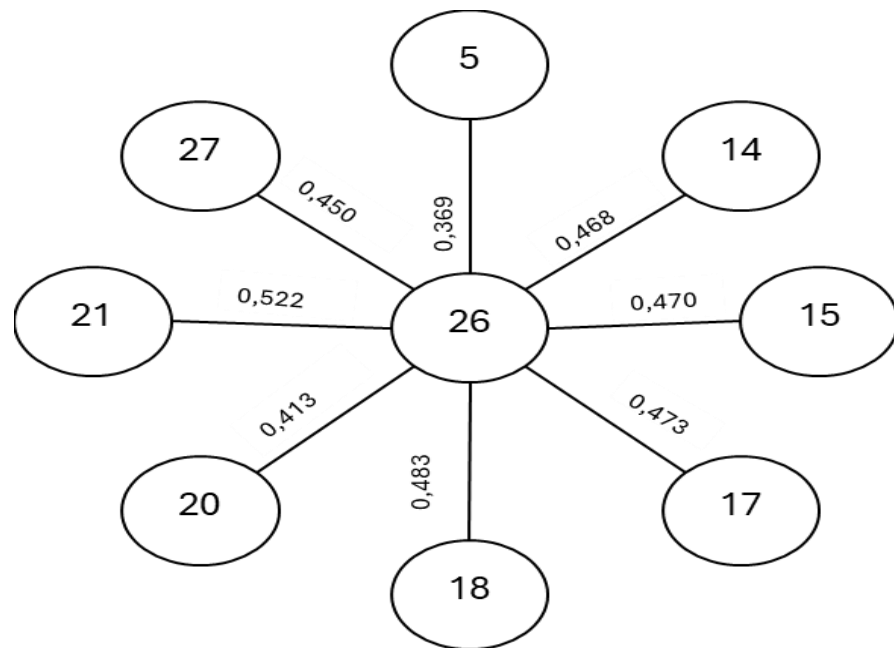


Рисунок 2.9. Кореляційні зв'язки реактивної тривожності при рівні значущості  $p \leq 0,05$

1.Цифрами позначені шкали:

26 - реактивна тривожність, 5 - сила Я, 14 - непряма агресія, 15 - негативізм, 17 - підозрілість, 18 - образливість, 20 - індекс агресії, 21 - індекс ворожості, 27 - особистісна тривожність

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції: ———— пряма кореляція

Позитивний кореляційний зв'язок між реактивною тривожністю та силою «Я» (5) ( $\tau=0,369$ ) вказує на те, що люди з високим рівнем впевненості у собі також мають підвищену тривожну реакцію у стресових ситуаціях. Ми це пояснюємо тим, що такі особи мають переживання щодо можливості не досягти бажаного результату, що посилює рівень реактивної тривожності.

Середній позитивний зв'язок зі шкалою «Непряма агресія» (14) ( $\tau=0,468$ ), свідчить про те, що тривожні люди можуть проявляти агресію в непрямій формі, тобто через маніпуляції, ухилення або пасивно-агресивну поведінку. Тобто така особистість у стресових ситуаціях не здатна прямо висловити своє незадоволення, тому використовує для цього агресивні непрямі реакції.

Помітний позитивний зв'язок зі шкалою «Негативізм» (15) ( $\tau=0,470$ ) означає, що тривожні люди частіше демонструють заперечення або опір у складних ситуаціях. Складні ситуації, що вимагають адаптації або прийняття рішень, можуть сприйматися тривожними людьми як особливо загрозливі.

Помітний зв'язок між реактивною тривожністю та підозрілістю (17) ( $\tau=0,473$ ) вказує на те, що тривожні люди частіше бачать загрозу там, де її насправді немає, тобто вони сприймають незагрозливу ситуацію, як таку, що несе небезпеку. Такий зв'язок означає, що високий рівень підозрілості підсилює стресові реакції, оскільки людина з недовірою ставиться до оточуючих та очікує негативних наслідків дій з їх сторони.

Зв'язок зі шкалою «Образливість» (18) ( $\tau=0,483$ ) свідчить про те, що тривожні люди більш чутливі до слів та дій інших людей. Тобто такі юнаки легко сприймають слова або дії інших як загрозливі для своєї особистості, що своєю чергою призводить до підвищеної тривожності. Сприймання слів чи дій як образливих викликають сильну емоційну реакцію в осіб юнацького віку, зокрема підвищення рівня тривожності. Цей емоційний сплеск може бути цілком непропорційним до ситуації, але відображає їхню внутрішню вразливість. Отриманий результат свідчить про те, що тривожні люди більш чутливі до слів та дій інших людей. Тобто такі юнаки легко сприймають слова або дії інших як загрозливі для своєї особистості, що своєю чергою призводить до підвищеної тривожності. Сприймання слів чи дій як образливих викликають сильну емоційну реакцію в осіб юнацького віку, зокрема підвищення рівня тривожності. Цей емоційний сплеск може бути цілком непропорційним до ситуації, але відображає їхню внутрішню вразливість.

Помірний кореляційний зв'язок між реактивною тривожністю та індексом агресії (20) ( $\tau=0,413$ ) свідчить про те, що тривожність може провокувати агресивні реакції. Особи, які перебувають у сильній стресовій ситуації, можуть реагувати агресивно у відповідь на загрозові ситуації. У цьому випадку агресія виступає як захисний механізм, спрямований на зменшення внутрішнього напруження або усунення сприйнятої загрози. Нездатність усвідомити та виразити тривогу здоровим способом може призвести до її прояву у вигляді агресивної поведінки.

Найбільший зв'язок із ворожістю (21) ( $\tau=0,522$ ) означає, що тривожним людям притаманне загальне негативне ставлення до навколишнього світу. Це безпосередньо пов'язано з тим, що соціальні контакти сприймаються як такі, що несуть небезпеку для цілісності особистості. Для тривожних людей світ може здаватися небезпечним, а соціальні контакти – джерелом загрози, що формує загальне негативне ставлення до оточення. Людина уникає спілкування, що, у свою чергу, обмежує її можливості отримати соціальну підтримку — критично важливий ресурс для подолання стресу та тривоги. Довгострокове перебування в стані ворожості до оточення є надзвичайно виснажливим для психіки.

Очікуваний зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю (27) ( $\tau=0,450$ ) вказує про те, що люди з високим рівнем ситуативного стресу зазвичай мають і загальну схильність до тривожного мислення. Це може характеризувати реактивну тривожність не як ситуативну реакцію, а як патерн поведінки, який сформувався протягом життя. Отримані дані свідчать, що для респондентів тривожність не є тимчасовим станом, а стійкою характеристикою, що створює труднощі в адаптації. Через виснаженість адаптивних ресурсів, навіть незначні стресові події можуть значно погіршити стан людини, підриваючи її здатність ефективно функціонувати в повсякденному житті.

Також вважаємо за необхідне описати зв'язки особистісної тривожності. Отже, особистісна тривожність (27) при  $p \leq 0,05$  корелює із такими шкалами: «Стать» (1) ( $\tau=-0,605$ ), «Нейротизм» (8) ( $\tau=0,425$ ), «Негативізм» (15) ( $\tau=0,404$ ), «Агресія» (24) ( $\tau=0,650$ ).



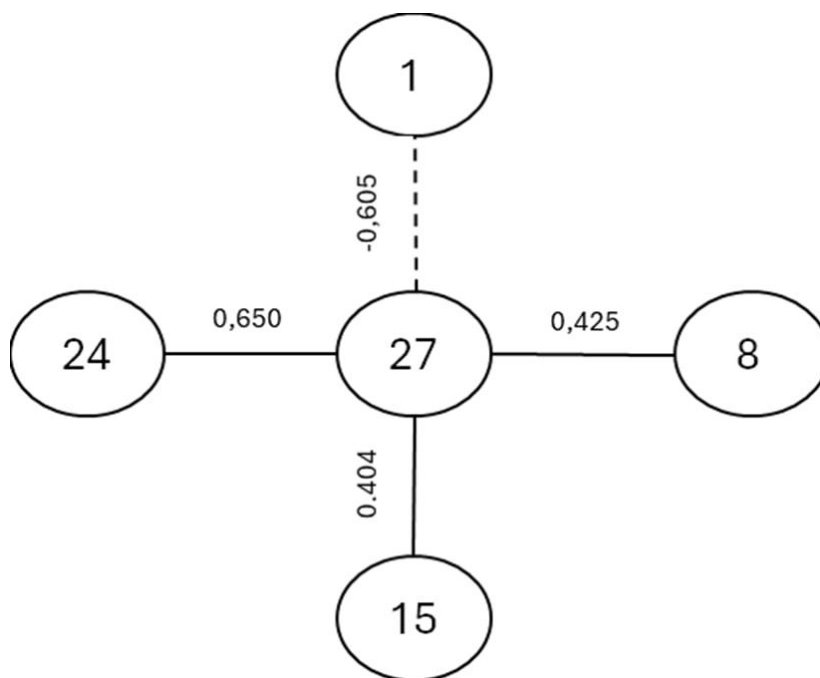


Рисунок 2.10. Кореляційні зв'язки особистісної тривожності при рівні значущості  $p \leq 0,05$

1.Цифрами позначені шкали:

27 - особистісна тривожність, 1 - стать, 8 - нейротизм, 15 - негативізм,  
24 - агресія

2.Лініями позначені рівні значимості кореляції:

———— пряма кореляція

----- обернена кореляція

Сильний негативний кореляційний зв'язок зі шкалою «Стать» (1) ( $\tau = -0,605$ ) означає, що особистісна тривожність не залежить від статі людини. Тобто можемо зробити припущення, що на тривожність не впливає біологічний фактор, а лише психологічний та соціальний.

Помірний позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Нейротизм» (8) ( $\tau = 0,425$ ) вказує на те, що люди з високим рівнем нейротизму більш схильні до особистісної тривожності. Це і не дивно, адже нейротизм характеризується, як емоційна нестабільність, перепади настрою, схильністю до переживань, що тісно пов'язано з хронічним відчуттям тривоги.

Позитивна кореляція зі шкалою «Негативізм» (15) ( $\tau=0,404$ ), означає, що тривожні люди частіше проявляють негативне ставлення до оточення, опір соціальним нормам або заперечення зовнішнього впливу. Ми пояснюємо це тим, що саме через заперечення суспільних норм у людини може з'являтися тривожність, адже їй важче взаємодіяти з оточуючими.

Сильний позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою (24) ( $\tau=0,650$ ) може означати, що люди з високою особистісною тривожністю часто мають підвищений рівень агресивності. Адже через тривожність людина не здатна адекватно справлятися зі стресовими ситуаціями, тому виражає своє незадоволення в агресивній формі. Або ж агресія може бути одним зі способів подолання своєї тривожності, що навпаки збільшує її рівень.

Отже, ми провели емпіричне дослідження, яке показало, що значна частина молоді схильна спрямовувати негативні емоції на себе. Високий рівень тривожності, як ситуативної, так і стійкої, є характерною рисою досліджуваної групи. Виявлені кореляції вказують на тісний зв'язок аутоагресії з почуттям провини, емоційним напруженням, роздратованістю та загальною агресивністю. Отримані дані підкреслюють важливість своєчасного виявлення та психологічної підтримки осіб юнацького віку з ознаками аутоагресивної поведінки.

### **2.3 Розробка тренінгової програми «Управління емоціями: запобігання аутоагресії»**

Сьогодні серед тренінгових послуг існує широкий вибір програм під різні потреби, що відповідають запитам суспільства. Сам термін «тренінг» походить від англ. training, що означає навчання, підготовка, а також тренування. Як окрема форма навчання набув популярності у ХХ ст., став засобом розвитку людини. Це стало справжнім відкриттям у дослідженні соціальних груп у науковій психології. Групові форми роботи почали набувати все більшої популярності. Автори не дотримуються однієї думки стосовно тлумачення

тренінгу, наприклад, Ю. Ємельянов вважає, що тренінг – це група методів, які спрямовані на розвиток здібностей до навчання та опанування будь-яким складним видом діяльності, і зокрема, спілкуванням. Натомість Л. Петровська трактує як засіб впливу, який спрямований на розвиток знань і досвіду у сфері міжособистісного спілкування, а також засіб розвитку компетентності в спілкуванні, засіб психологічного впливу [1]. Ми вважаємо наступне визначення таким, що найточніше описує цей процес. Отож, тренінг – це комплекс групових та активних методів, який застосовують в процесі трансформаційного впливу на особистість. Бачимо, що воно підкреслює важливість такого компонента, як вплив групи на особистість, який відбувається в процесі взаємодії. Різноманітність тлумачення поняття «тренінг» показує, наскільки універсальним є цей метод розвитку особистості.

Феномен тренінгу насамперед полягає в тому, що він підходить під вимоги сучасного життя, яке насичене різними суспільними проблемами, інформаційно перенасичене, швидко змінюване, диджиталізоване та потребує невідкладних рішень. Таким чином, це інтенсивне навчання, дозволяє скористатись інтерактивними методами, відтворивши так зване «тренування», моделювання ситуації, яке в результаті спрямовується на розв'язання актуальних проблем. Значною перевагою є те, що у стислий період часу можна отримати досвід поведінки в типових для учасників ситуаціях, але змодельовавши їх у безпечному середовищі. Це сприяє відпрацюванню навичок, освоєнню нових стратегій, отриманню зворотного зв'язку. Інтерактивне навчання дає можливість дізнаватись нову інформацію та водночас обговорювати її, ставити питання. Ми вважаємо цей динамічний процес ефективною моделлю включення особистості в діяльність, спрямовану на розвиток, самопізнання, самовдосконалення, подекуди й актуалізацію наявного потенціалу.

Дві головні мети тренінгових груп полягають у: роботі з власним «Я» як сукупністю уявлень, та глибшим усвідомленням себе, своїх особливостей. Залежно від провідної мети тренінги розділяють на [1]:

1. Інструментально-орієнтовані тренінги – відбувається вироблення поведінкових навичок;

2. Особистісно-орієнтовані тренінги – створюють умови для саморозвитку учасників.

До особистісно-орієнтованих тренінгів відносять групи особистісного зростання, іншими словами – психокорекційні групи. Основні завдання цих груп полягають у розкритті власної особистості. Психологічна дія здійснюється тут в «суб'єкт-суб'єктній» системі стосунків. Бачимо, що в такій системі панує рівність психологічних позицій.

У створенні тренінгу ми ставимо собі за мету змінювати поведінку індивіда і формувати нову, різноманітними стимулами та методами. Саме через цю причину вважаємо доцільним створення програми тренінгу, саме інструментально-орієнтованого типу. До нього ми відносимо соціально-психологічний тренінг поведінки, де взаємодія відбувається у «суб'єкт-об'єктній» системі стосунків. Провідною ціллю тут виступає опанування більш адаптивних, нових, ефективних моделей поведінки. Для того, щоб відбулась зміна поведінки спочатку має відбутись зміна установок, чого власне і намагаються досягти соціально-психологічні тренінги.

Виходячи з проведеного дослідження, ми вбачаємо потребу у тренінговій програмі, яка передбачає формування адаптивних копінг-стратегій та навичок ефективної саморегуляції. Ми помітили високі кореляційні зв'язки між аутоагресією та агресією, фізичною агресією та роздратованістю, непрямую агресією та роздратованістю. Маємо припущення, що агресія може використовуватись як засіб дезадаптивного копіngu, а аутоагресія як спосіб врегулювати свій стан. Відомо, що зі збільшенням загрози для суб'єктної реальності особистості її агресія зростає. Відчуття загрози своїй цілісності може супроводжуватись підозрлістю, образливістю [26].

Саме тому, на нашу думку, доцільно створити програму, що сприятиме формуванню та розвитку адаптивних стратегій та навичок ефективної емоційної саморегуляції з метою зниження проявів агресивної та аутоагресивної поведінки.

При складанні програми ми врахували усі виявлені зв'язки. Серед них найважливішими є ті, що вказують на взаємозв'язок деструктивних емоцій та поведінки: аутоагресія тісно пов'язана з відчуттям провини, тривожністю, фрустрацією, агресією та ригідністю; фізична агресія, непрямая агресія та роздратованість мають високі кореляції між собою, а також із підозрілістю, образливістю та відчуттям провини. Це вказує на те, що агресія є проявом внутрішнього дискомфорту, який може виникати в міжособистісній взаємодії. Також ми помітили значну роль високого рівня тривожності у виникненні агресивної поведінки. Зважаючи на виявлені високі кореляції між агресією та аутоагресією, стає очевидним, що такі форми поведінки є взаємопов'язаними формами дезадаптивного реагування на внутрішній дискомфорт та зовнішні подразники.

Враховуючи вище перелічені дані у цьому випадку ефективний соціально-психологічний тренінг має бути спрямований на:

1. Ідентифікацію та усвідомлення власних емоцій, що сприятиме здатністю свідомо керувати ними;
2. Формування навичок саморегуляції: це логічне продовження першого пункту, вони взаємопов'язані, адже без звернення уваги на свій емоційний стан, ефективної саморегуляції не відбудеться;
3. Розвиток адаптивних копінг-стратегій: замість руйнівних форм доцільно буде відпрацювати здорові способи реагування на стрес, гнів чи фрустрацію. До того ж ми виявили високий кореляційний зв'язок між аутоагресією та фрустрацією, з якого випливає припущення, що тривалі невдачі створюють ризик звернення до саморуйнівних дій.
4. Опанування екологічними способами вираження агресії: оскільки бачимо, як дискомфортні переживання пов'язані з її проявом у різних формах.

Головне завдання тренінгу полягає у розвитку емоційної компетентності, що дозволить сформувати навички саморегуляції, опанувати здорові методи вираження спектра агресивних емоцій. Центральною метою ми вважаємо

опанування учасниками ефективних стратегій роботи з гнівом і злістю, їх відреагуванням та конструктивним і екологічним виплеском.

В основі тренінгової форми навчання закладено методику участі. Вся група є активною та діяльною у процесі навчання, тому це корисно у тому плані, що люди ефективніше вчаться, коли мають змогу ділитися попередньо здобутими знаннями, своїм індивідуальним досвідом та можуть проаналізувати його, знайти точки дотику з іншими учасниками [20]. Передбачається, що створена програма сприятиме активності та відповідатиме поставленим цілям.

Розроблений тренінг спрямований на модифікацію емоційного аспекту поведінки та регуляції афективних станів. Груповий метод ми вважаємо особливо влучним, оскільки у групі панує підтримувальна атмосфера, полегшується процес самодослідження, кожен отримує зворотний зв'язок, динаміка контролюється тренером.

Отже, нами було розроблено тренінгову програму, а саме соціально-психологічний тренінг «Управління емоціями: запобігання аутоагресії», спрямований на розвиток емоційної компетентності учасників, формування навичок саморегуляції, засвоєння здорових способів реагування на стрес та опанування екологічних методів вираження агресії.

## **Висновки до другого розділу**

Нами було проведено дослідження, у яких за допомогою обраних методик ми виявили ряд кореляційних зв'язків. Ми користувались наступними методиками та обґрунтували свій вибір: «Біографічний опитувальник ВІV», Ботшер, Ягер, Лішер, методика, «Визначення показників та форм агресії» А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), Опитувальник «Ауто- і гетероагресія» (Є. Ільїн), методика «Визначення схильності до суїцидальної поведінки» (М. Горська), шкала тривоги Спілбергера-Ханіна.

Зокрема, за результатами опитувальника «Ауто- і гетероагресії» Є. Ільїна, – значна частина молоді схильна спрямовувати негативні емоції на себе. У відсотках результати виглядають наступним чином: 36,7% респондентів мають середній рівень, 33,3% - високий рівень аутоагресії.

Характерною особливістю досліджуваної групи є високий рівень тривожності, причому, що особистісної, так і реактивної. А саме: виявлено кореляцію особистісної тривожності з шкалою «агресія» ( $\tau = 0,650$ ), реактивної тривожності з «індексом ворожості» ( $\tau = 0,522$ ). Зокрема, високий кореляційний зв'язок виявлено між аутоагресією та «тривожністю» ( $\tau = 0,674$ ). Також в результаті дослідження було виявлено такі значущі кореляційні зв'язки: непряма агресія корелює з «роздратованістю» ( $\tau = 0,672$ ), фізична агресія з «роздратованістю» ( $\tau = 0,671$ ), аутоагресія з «фрустрацією» ( $\tau = 0,642$ ), непряма агресія з «образливістю» ( $\tau = 0,608$ ), непряма агресія з «підозрілістю» ( $\tau = 0,574$ ), аутоагресія з «ригідністю» ( $\tau = 0,548$ ), фізична агресія з «непрямою агресією» ( $\tau = 0,522$ ), аутоагресія з «агресією» ( $\tau = 0,505$ ), аутоагресія з «відчуттям провини» ( $\tau = 0,364$ ).

Виявлені кореляційні зв'язки свідчать про тісний взаємозв'язок аутоагресії з тривожністю, фрустрацією та ригідністю, агресією, відчуттям провини. Окрім цього, отримані дані вказують на суттєвий зв'язок різних форм агресії (непрямої та фізичної) з роздратованістю, підозрілістю та образливістю, а також на кореляцію фізичної агресії з непрямою агресією, що підкреслює складний характер проявів агресивної поведінки у досліджуваній групі.

Ми пояснили специфіку програми групової форми роботи, давши характеристику інструментально-орієнтованому типу та описавши особливості соціально-психологічного тренінгу. Виходячи з результатів емпіричного дослідження довели доцільність розробки тренінгу «Управління емоціями: запобігання аутоагресії», який має на меті поглибити емоційну компетентність учасників, сприяти вмінням самоконтролю, освоїти адаптивні стратегії подолання реагування та відпрацювати безпечні способи вираження агресивних проявів.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретично досліджено поняття аутоагресії, а також проаналізовано психодинамічний, соціально-психологічний, біологічний, когнітивно-поведінковий та екзистенційний підходи до його вивчення.

Феномен аутоагресії є багатограним, адже вивчається з точки зору різних галузей науки, включаючи психологію, психіатрію, соціологію та кримінологію, що викликає зацікавленість у дослідженні цього явища. Виявлено, що аутоагресія може приймати не лише фізичну форму, а й психологічну, у вигляді самопринижень та самозвинувачень. Виділено, що існують фактори, що сприяють розвитку: хронічний стрес, депресивні стани, травматичний досвід, соціальна ізоляція, а також соціально-культурні фактори.

Аналіз теоретичних джерел дав можливість виділити компоненти властиві формуванню агресивної системи — фрустрація, психотравмуюча ситуація, внутрішній конфлікт. Розглянуто біологічну гіпотезу – чим нижче рівень серотоніну, тим вище ризик аутоагресивних проявів.

Вказано, що аутоагресія поділяється на усвідомлену та неусвідомлену, до другої відносять ризиковану поведінку. Розглянуто різновиди психологічних проявів аутоагресії – аутичну, віктимну і фанатичну поведінку. Згадано причини проявів аутодеструкцій: пережитий досвід насильства, жорстке поводження, психологічні розлади, соціальні фактори, нездатність виражати агресію назовні. Враховуючи, що крайнім проявом аутодеструкцій є суїцид, також розглянуто типи суїцидальної поведінки: демонстративний, афективний та істинний. Розглянуто приклади прямої та непрямой аутоагресії.

Зважаючи на те, що респонденти юнацького віку, проаналізовано психологічні особливості юнацького віку: сфери розвитку, їх особливості та значення. Відзначено, що юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості. Перелічені виклики юнацького віку: потреба в самостійності, внутрішній протест, формування характеру, побудова власної ідентичності.



2. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей аутоагресії. Відсотковий аналіз виявив значну кількість осіб з середнім та високим рівнем аутоагресії. Кореляційний аналіз виявив, що високий рівень аутоагресії корелює з відчуттям провини, тривожністю, фрустрацією, агресією, ригідністю. Також було виявлено зв'язки фізичної агресії з такими показниками: Сила Я, непряма агресія, роздратованість, підозрілість, образливість, відчуття провини. Натомість шкала непряма агресія корелює з: Сила Я, нейротизмом, соціальною активністю, екстраверсією, негативізмом, роздратованістю, підозрілістю, образливістю, відчуттям провини, реактивною тривожністю. Виявлені зв'язки реактивної тривожності із такими показниками, як: Сила Я, непряма агресія, негативізм, підозрілість, образливість, індекс агресії, індекс ворожості, особистісна тривожність. Найбільший зв'язок виявлено із ворожістю. Особистісна тривожність корелює із такими шкалами: стать, нейротизм, негативізм, агресія.

3. Виходячи з результатів емпіричного дослідження розроблено соціально-психологічний тренінг для осіб юнацького віку, спрямований на розвиток емоційної компетентності учасників та формування навичок саморегуляції. Мета тренінгу полягає у засвоєнні учасниками здорових способів реагування на стрес та опануванні екологічних методів вираження агресії, що сприятиме профілактиці аутоагресивної поведінки. Програма розрахована для осіб віком 17-21 років та може бути використана практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у профілактичній роботі. З огляду на виконану роботу, ми вбачаємо перспективу в подальшому розвитку цієї теми, зосередившись на дослідженні ролі тривожності у формуванні аутоагресивної поведінки та взаємозв'язку агресії з аутоагресією, оскільки ці напрямки потребують подальшого дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу: навч. посіб., 2015. 315 с.
2. Баклицька О. П.; Баклицький І. О.; Сірко Р. І.; Слободяник В. І. Психодіагностика: психологічний практикум. Львів: СПОЛОМ, 2015. 464 с.
3. Бісалиєв Р. В., Сараєва М. А. Теоретичні передумови вивчення феномену аутоагресії в осіб з адиктивними розладами. Наркологія. 2007. № 8. С. 63-65.
4. Бовть О. Б. Дослідження напрямів та форм віктимізації осіб студентського віку: журнал Педагогіка і психологія. 2010. № 1. С. 105–110.
5. Варгата О. В., Михайлов А. Р. Особливості прояву аутоагресивної поведінки підлітків як психологічний феномен: збірник наукових праць *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. С. 19-23.
6. Великодна М. С. Психодіагностика ставлення підлітків до ризикованої поведінки: модифікація колірною тесту ставлень: *науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. № 1. Т. 2. С. 17-22.
7. Вестбрук Д., Кенерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію: навч. посіб., пер. з англ. Я. Кремінська. Львів: СВІЧАДО, 2014. 288 с.
8. Довгополова В. С. Аутоагресія як захисний механізм в процесі становлення особистості: *Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень*. 2016. № 11-4. С. 665-667.
9. Зелинська Ю. О. Психокорекція аутоагресивної поведінки підлітків: журнал. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 5. С. 18-20
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Ігумнова О. Б, Михайлов А. Р. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків: *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2021. С. 99-114.
12. Ігумнова О. Б., Михайлов А. Р. Самодеструктивна поведінка як суспільно-культурний феномен: *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2021. С. 88-95.

13. Іпатов А. В. Особистість аутодеструктивного підлітка: монографія. Київ: Аура Інфо, 2012. 248 с.
14. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Видавництво Олександри Гаркуші. Ужгород, 2012. 616 с.
15. Лебедєв Д.В., Назаров О.О., Тімченко О.В. Психологія суїцидальної поведінки: посібник. Харків, 2007. С. 129
16. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ, 2003. 240 с.
17. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
18. Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2024. 180 с.
19. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, 2011. 469 с.
20. Петрович В. С., Закусило О. Ю. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера-початківця: метод. вказівки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2014. 180 с.
21. Погорілко О.В., А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І.Ісаков. Аутоагресивна поведінка підлітків: монографія. Полтава, 2017. 141 с.
22. Саржевський С. Н. Суїцидологія: навчальний посібник зі спеціалізації «Психіатрія». Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 87 с.
23. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму: монографія. Київ, 2010. 368 с.
24. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного часу: журнал. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 1. С. 66-71.
25. Теслюк В. М., Ковальчук Т. І. Технології соціально-педагогічної діяльності: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2017. 320 с.
26. Томчук М. І., Томчук С. М. Психологічний аналіз конфліктологічної компетентності студентів: Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2019. Вип. 2.
27. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2022. 492 с.

28. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. пер. з англ. О. Замойської. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 60 с.
29. Bühler C. Life and Personality Development. New York. Springer Publishing, 1965. 315 p.
30. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York. W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
31. Hawton K., Zahl D., Weatherall R. Suicide following deliberate self-harm: long-term follow-up of patients who presented to a general hospital. *British Journal of Psychiatry*. 2018. № 6. P. 12-18.
32. Heeringen, K. V., Hawton K., Williams J. M. G. Pathways to Suicide: An Integrative Approach. The International Handbook Of Suicide And Attempted Suicide. Hoboken, NJ, 2000. P. 223–234.
33. Jones-Smith E. Theories of Counseling and Psychotherapy: An Integrative Approach. Thousand Oaks. SAGE Publications, 2020. 552 p.
34. Klonsky D. The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence: journal. *Clinical Psychology Review*. 2007. Vol. 27, № 2. P. 226-239.
35. Kohlberg L. The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice. New York, Harper & Row, 1981. 388 p.
36. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. Vol. 3, № 5. P. 551-558.
37. Maslow A. H. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology*. 1967. Vol. 7, № 2. P. 93-127.
38. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. New York. Guilford Publications, 2011. 398 p.
39. Menninger K. A. Man against Himself. Science and Society. 1938. Vol. 2, № 4. P. 559-562.
40. Menninger K. Man Against Himself. New York. HarperCollins Publishers, 1956. 485 p.

41. Piaget J., Inhelder B. *The Psychology of the Child*. New York. Basic Books, 1969. 255 p.
42. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, № 1. P. 1-28.
43. Shneidman E. S. *The psychology of suicide*. New York. Science House, 1970. 719 p.
44. Strong M. *A bright red scream: self-mutilation and the language of pain*. New York. Viking, 1998. 352 p.
45. Vygotsky L. S. *Thought and Language*. Cambridge, MA: MIT Press, 1962. 168 pp.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник «Ауто- і гетероагресія» (Є.П.Льїн)

**Інструкція.** Зараз я оголошу ряд положень, що стосуються Вашої поведінки. Якщо вони відповідають наявній у Вас тенденції реагувати саме так, поруч з номером зачитуємо положення поставте знак «+», якщо ні - то знак «-».

1. Я не можу втриматися від грубих слів на свою адресу, якщо допускаю помилку у важливій для мене справі.
2. Я вимагаю в різкій формі, щоб поважали мої права.
3. Коли в мене щось не виходить у спільній роботі з іншими, я насамперед лаю самого себе, а не партнерів.
4. Від злості я часто посилаю прокляття своєму кривдникові.
5. При виникненні конфлікту з іншими людьми я найчастіше звинувачую себе.
6. Якщо хто-небудь мене дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.
7. Я часто проклинаю себе за те, що зробив не те, що хотів.
8. Коли на мене кричать, я теж починаю кричати у відповідь.
9. Іноді я висловлюю досаду на себе фізичною дією (ударяю себе по стегну, по лобі і т. д.)
10. Я часто просто погрожую людям, хоча і не збираюся приводити загрозу у виконання.
11. Якщо я здійснию вчинок, який здається мені негідним, я довго картаю себе, не соромлячись при цьому у виразах на свою адресу
12. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
13. Якщо я роблю дурість, то лаю себе останніми словами.

14. У суперечці я часто починаю сердитися і кричати.
15. Коли хтось не віддає мені борг, я звинувачую насамперед самого себе: так мені, дурневі, й треба.
16. Я буваю грубуватий з людьми, які мені не подобаються.
17. Посварившись з кимось, я ніколи не звинувачую себе.
18. Я не вмію «поставити людину на місце», навіть якщо він цього заслуговує.
19. Навіть якщо я злюся на себе, я не вдаюся до сильних виразів на свою адресу. 20. Яким би я не був злий, я намагаюся не образити інших.

#### Ключ до опитувальника.

Шкала аутоагресії: нараховується по 1 балу за відповіді «так» по пунктах 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 і відповіді «ні» по пунктах 17 і 19.

Шкала гетероагресії: нараховується по 1 балу за відповіді «так» по пунктах 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, і відповіді «ні» по пунктах 18, 20.

Підраховується загальна сума балів за кожною шкалою.

Порівняння отриманих балів дозволяє судити про те, який вид агресії більш виражений у даної людини.

**Програма соціально-психологічного тренінгу  
«Управління емоціями: запобігання аутоагресії»**

**Пояснювальна записка**

**Мета програми тренінгу:** формування навичок усвідомлення та ефективної саморегуляції емоцій, зокрема гніву, засвоєння безпечних технік для вивільнення агресії.

**Завдання тренінгової програми:**

1. Навчити учасників розпізнавати та усвідомлювати весь спектр власних емоцій, розвинути емоційну компетентність.
2. Сформувати практичні навички емоційної саморегуляції.
3. Сприяти опануванню екологічних методів вираження агресії.
4. Профілактика розвитку аутоагресії.

**Вік учасників:** програма тренінгу розрахована на осіб юнацького віку віком від 17 до 21 років.

**Форма роботи** – групова.

**Кількість занять** – 6, рекомендується проведення 2 рази на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 9 годин.

**Тривалість заняття** – 90 хв.

**Частота проведення** – 2 рази на тиждень.

**Кількість учасників** – 8-12.

**Підхід:** поведінковий.

**Обладнання:** фліпчарт, маркер, ручки та олівці, бейджі, бланки для тестування та окремих завдань, аркуші А4, ножиці канцелярські, картки, клей, аркуш з словом «емоції», аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів, шарфи, хустки, картки з фразами, картки з емоціями, ватмани, скринька, дошка, крейда, мікрофон.



**Методи тренінгової програми:** групова дискусія, ігрові методи, рольова гра, міні-лекція, інтерактивна міні-лекція, психогімнастичні вправи, робота в групах, вправи на активізацію, мозковий штурм, рефлексія.

**Основні блоки тренінгової програми:**

- 1.Діагностичний
- 2.Настановчий
- 3.Корекційний
- 4.Блок оцінки ефективності корекційних дій

**Таблиця Б.1 – Структура програми тренінгу**

<b>Діагностичний блок</b>	<b>Заняття 1 «Знайомство»</b>	Вступне слово	5 хв.
		Вправа «Знайомство»	5 хв.
		Вправа «Емоційна палітра»	5 хв.
		Вправа «Правила роботи в групі»	10 хв.
		Вправа «Я сподіваюся – я побоююся»	30 хв.
		Портрет емоційно-компетентної людини	10 хв.

		Методика «Самооцінка емоційної компетентності»	10 хв.
		Рефлексія «Тут і тепер»	15 хв.
<b>Настановчий блок</b>	<b>Заняття 2</b> «Емоції та їх сигнали»	Вправа «Невербальне привітання»	5 хв.
		Вправа «Заборона на емоції»	35 хв.
		Вправа «Міняємося місцями»	10 хв.
		Міні-лекція на тему «Десять базових емоцій»	15 хв.
		Вправа «Фантом»	10 хв.
		Рефлексія	15 хв.
<b>Корекційний блок</b>	<b>Заняття 3</b> «Техніки саморегуляції та управління стресом»	Вправа «Привітання з добрим побажанням»	10 хв.
		Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»	20 хв.

		Вправа «Зобрази емоцію»	15 хв.
		Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації»	15 хв.
		Вправа «Дихальна саморегуляція»	20 хв.
		Рефлексія	10 хв.
	<b>Заняття 4</b> «Конструктивне подолання гніву та тривоги»	Привітання «Ви мене впізнаєте?»	10 хв.
		Вправа «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»	25 хв.
		Міні-лекція «Мистецтво керувати емоціями»	10 хв.
		Вправа «Чарівна скринька»	10 хв.
		Робота в малих групах «Позитивні та	15 хв.

		негативні сторони гніву»	
		Обговорення схеми «Гнів – проблема»	5 хв.
		Обговорення ситуації	5 хв.
		Рефлексія	10 хв.
	<b>Заняття 5</b> «Профілактика аутоагресії»	Привітання	5 хв
		Вправа «Заборонені емоції»	10 хв
		Інтерактивна міні-лекція «Що таке аутоагресія?»	10 хв
		Вправа «Мій здоровий спосіб вираження»	15 хв
		Вправа «Скринька гніву»	15 хв
		Вправа «Лист до себе»	15 хв
		Вправа «Клубок підтримки»	15 хв

		Вправа «Одне слово»	5 хв
<b>Блок оцінки ефективності корекційного впливу</b>	<b>Заняття 6 «Підсумки»</b>	Вправа «Валіза знань та умінь»	15 хв
		Вправа «Лінія часу змін»	15 хв
		Вправа «Дерево моїх досягнень»	10 хв
		Вправа «Я бажаю тобі...»	15 хв
		Вправа «Мій маяк на майбутнє»	10 хв
		Вправа «Відкритий мікрофон: Моє послання»	15 хв
		Вправа «Одна обіцянка собі»	10 хв

**Продовження таблиці Б.1**

### **1. Діагностичний блок.**

**Мета:** діагностика рівня схильності до аутоагресії в групі, виявлення актуальних запитів щодо роботи в групі; формування загальної програми тренінгу.

Заняття №1

«ЗНАЙОМСТВО»

**Мета заняття:** формування уявлень про правила та методи групової роботи; створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу, забезпечення клімату психологічної безпеки, діагностика рівня схильності до аутоагресії.

**Завдання:**

- створення сприятливого психологічного клімату у групі;
- узгодження зі всіма учасниками правил роботи групи;
- діагностика рівня аутоагресії.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 17 до 21 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12 осіб.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** фліпчарт, маркер, ручки та олівці, бейджі, бланки для тестування та окремих завдань, аркуші А4, ножиці канцелярські, картки, клей, аркуш з словом «емоції».

**Хід заняття:**

**1. Вступне слово**

**Мета:** ознайомити учасників із цілями і завданнями тренінгу.

**Необхідний час:** 5 хв.

Доброго дня! Я рада зустрічі з вами.

Як усі ми знаємо, феномен аутоагресії є надзвичайно актуальним і багатограним явищем у сучасному світі. Він привертає значну увагу різних галузей науки, включаючи психологію, психіатрію, соціологію та кримінологію, що підкреслює його складність і важливість для дослідження. Виявлено, що аутоагресія може проявлятися не лише у фізичній формі (наприклад, самопорізи, опіки), але й у психологічній, виступаючи у вигляді самопринижень, самозвинувачень, а також неусвідомленої ризикованої поведінки.

Існує низка чинників, які сприяють розвитку аутоагресивних проявів. Серед них виділяють хронічний стрес, депресивні стани, травматичний досвід, соціальну ізоляцію, а також певні соціально-культурні фактори. Серед причин

аутодеструкцій, варто відзначити пережитий досвід насильства, жорстоке поводження, психологічні розлади та нездатність асертивно виражати агресію назовні.

Наш тренінг спрямований на те, щоб навчити усіх як розпізнавати та усвідомлювати весь спектр власних емоцій, що сприятиме здатності свідомо керувати ними; сформувати навички саморегуляції, адже без звернення уваги на свій емоційний стан, ефективної саморегуляції не відбудеться; розвинути адаптивні копінг-стратегії — замість руйнівних форм, ми будемо відпрацьовувати здорові способи реагування на стрес, гнів чи фрустрацію (ми виявили високий кореляційний зв'язок між аутоагресією та фрустрацією, з якого випливає припущення, що тривалі невдачі створюють ризик звернення до саморуйнівних дій); а також опанувати екологічні способи вираження агресії, оскільки ми бачимо, як дискомфортні переживання пов'язані з її проявом у різних формах.

Бажаю усім учасникам успіхів у опануванні цих важливих навичок для збереження цілісності та гармонії особистості!

## **2. Вправа «Знайомство»**

**Мета:** надати учасникам можливість познайомитись

**Необхідний час:** 5 хв

**Інструкція.** Я пропоную взяти листки паперу і написати на них великими літерами (щоб було видно всім у колі) своє ім'я. Напишіть те ім'я, яким би ви хотіли, що б вас називали. Наприклад: Олександр хотів би, щоб його називали «Саша». Учасники формують бейджі та коротко представляються по черзі.

## **3. Вправа «Емоційна палітра»**

**Мета:** зацікавлення учасників тренінговою роботою

**Необхідний час:** 5 хв

**Інструкція.** Учасники отримають аркуш з ключовим словом «ЕМОЦІЇ», написаним вертикально або горизонтально. Їхнє завдання — до кожної літери цього слова дописати назву емоції (почуття, стану), яка починається з цієї літери.

## **4. Вправа «Правила роботи в групі»**

**Необхідний час:** 10 хв.

**Вступне слово ведучого.** Тренінгова робота, як правило, проводиться за відповідними правилами. Правила – це закони групи, за якими вона живе під час усього тренінгу. Тому пропоную обговорити їх та прийняти.

**Інструкція.** Ведучий ділиться найпоширенішими правилами роботи тренінгу. Учасники у свою чергу також пропонують свої варіанти правил за допомогою методу мозкового штурму. Кожне правило обговорюється, затверджуються і записується на фліпчарт «Правила групи».

Список правил, з якого можна запропонувати учасникам:

1. Дотримуватись регламенту. Це означає, що ми будемо намагатися вкладатися у відведений час для кожної частини тренінгу, а також поважати часові рамки виступів інших учасників.
2. Слухати і чути (один говорить – усі слухають).
3. Правило «тут і тепер». Ми зосереджуємося на тому, що відбувається в групі саме зараз. Обговорюйте свої думки та почуття, які виникають під час тренінгу, уникаючи надмірного занурення в минуле чи майбутнє.
4. Бути позитивними.
5. Бути активними. Не соромтеся ставити запитання, ділитися своїми думками та досвідом. Чим активніші ви будете, тим більше користі отримаєте.
6. Говорити тільки за темою і від свого імені.
7. Не критикувати: кожен має право на власну думку.
8. Конфіденційність.
9. Говорити коротко, по черзі.
10. Правило «Стоп» або «Пас»: Якщо хтось не хоче відповідати на запитання або виконувати вправу, він може сказати «Стоп» або «Пас», і його рішення буде поважатися без додаткових запитань чи тиску.
11. Правило активної участі та відповідальності: Кожен учасник має відчувати свою відповідальність за внесок у роботу групи.
12. Правило зворотного зв'язку: Зворотний зв'язок має бути конструктивним і базуватися на принципах поваги.



## **5. Вправа «Я сподіваюся – я побоююся»**

**Мета:** сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями та побоюваннями.

**Необхідний час:** 30 хв

**Інструкція.** Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

**Обговорення.** Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?

## **6. Портрет емоційно-компетентної людини**

**Мета:** : створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційна компетентність».

**Необхідний час:** 10 хв

**Ресурси:** картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт

**Інструкція.** Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

**Обговорення.** Що означає «бути емоційно компетентною людиною»? Для чого потрібно вміти управляти емоціями? Чи кожна людина може бути емоційно компетентною? Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

### 7. Методика «Самооцінка емоційної компетентності»

**Мета:** самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, опановування навичок практичного самопізнання.

**Необхідний час:** 10 хв

**Ресурси:** анкета самооцінки емоційної компетентності

**Інструкція.** Самооцінювання – цінне джерело самопізнання. Кожний учасник отримує бланк самооцінки з переліком емоційних компетенцій. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках. Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

#### *Анкета самооцінки емоційної компетентності*

Оцініть, будь ласка, сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку навпроти кожного пункту. Шкала оцінок: 5 балів – володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; 1 – не володію

**Таблиця Б.2**

Якості особистості	Емоційні компетенції як критерії	Шкала оцінок				
		1	2	3	4	5
	Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок					
	Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання,					

<b>Емоційне самоусвідомлення</b>	розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо					
	Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення					
<b>Управління емоціями</b>	Бути відповідальними за власні емоційні реакції					
	Управляти інтенсивністю емоцій					
	Викликати бажані емоції					
	Відновлювати емоційну рівновагу					
	Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції					
	Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій)					
	Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації					
	Обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (експресії)					
<b>Психофізіологічна саморегуляція</b>	Володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)					

<b>Життєва позиція</b>	Усвідомлювати життєві пріоритети, цінності					
	Зосереджуватися на головному					
<b>Позитивне мислення, мотивація досягнення</b>	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема у несприятливих ситуаціях					
	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					

<b>Позитивне мислення, мотивація</b>	Конструктивне ставлення до помилок інших людей					
	Пробачати, звільнитися від образи					
	Об’єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки					
	Вміти використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей тощо					
<b>Компетентність</b>	Створювати та підтримувати сприятливий емоційний фон життя, налагоджувати й підтримувати емоційно сприятливі стосунки					
	Бути присутніми «тут і тепер», відчувати та об’єктивно сприймати реальність, інших людей					
	Толерантність до невдач та					

	невизначеності, здатність до розумного ризику					
<b>Соціальна чуйність</b>	Ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших, які переживаються ними в конкретний момент					
	Аналізувати емоції, почуття інших людей, розуміти причини їх виникнення					
	Вербалізувати емоції та почуття співрозмовника (без звинувачення співрозмовника чи обставин)					
	Розуміти іншу людину, поставивши себе на її місце; надавати емоційну підтримку					
	Уважно слухати, дотримуватися балансу між «говорити самому» і «чути іншого»					
	Ставити запитання для прояснення ситуації, розуміння емоційного стану іншої людини					
<b>Асертивність поведінки</b>	Обирати емоційну реакцію адекватно до ситуації (адекватно реагувати на позитивні та негативні емоції інших людей; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, долати бар'єри у спілкуванні; співпрацювати з іншими людьми, доходити згоди)					

	Конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою думку					
	Впевнено відмовляти при необхідності					

### Продовження таблиці Б.2

**Обговорення.** Що нового довідалися для себе чи про себе? Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?

### 8. Рефлексія «Тут і тепер»

**Мета:** ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповіді на такі запитання:

Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття «рефлексія» і пояснює необхідність її включення до тренінгу. Рефлексія (лат. «reflexio» – відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань.

Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює.

Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте,

наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

## **2. Настановчий блок.**

**Мета:** закласти основу для подальшої ефективної роботи, створивши сприятливу атмосферу.

### **Заняття №2**

#### **«ЕМОЦІЇ ТА ЇХ СИГНАЛИ»**

**Мета заняття:** Поглибити розуміння емоцій, їхніх функцій та зв'язку з тілом і поведінкою.

**Завдання:**

- Розвиток довіри та згуртованості у групі.
- Глибше вивчення емоцій.
- Аналіз власних тілесних та емоційних реакцій

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 17 до 21 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12 осіб.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів, шарфи, хустки.

**Хід заняття:**

### **1. Вправа «Невербальне привітання»**

**Мета:** формування навичок невербальної взаємодії.

**Необхідний час:** 5 хв

**Інструкція.** Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

### **2. Вправа «Заборона на емоції»**

**Мета:** формування готовності до управління емоційними реакціями

**Необхідний час:** 35 хв

**Інструкція.** Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації: рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот); очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі); вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха); ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги); душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

**Обговорення.** Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?» Потім перейдіть до обговорення усією групою. Що робити з негативними емоціями? Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу). Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? Емоції варто висловлювати та робити це в коректній формі.

### **3. Вправа «Міняємося місцями»**

**Мета:** виявлення стереотипних емоційних реакцій

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)....». Учасники, що мають названу



ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади: Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима. Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі. Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

**Обговорення.** Які емоційні реакції характерні для більшості з вас? Чи є взаємозв'язок між емоціями та діями? Обґрунтуйте свою відповідь

#### **4. Міні-лекція на тему «Десять базових емоцій»**

**Мета:** : збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Тренер розповідає: Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передує її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова».

Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес, радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство, сором, провина, страх.

Короткий опис:

Інтерес (цікавість): Мотивує пізнання та творчість, сприяє стосункам і збільшує працездатність.

Радість: Вираження щастя, зміцнює стосунки, відновлює енергію, полегшує соціальні контакти.

Здивування (подив): Швидка реакція на несподівані події, миттєво орієнтує увагу, спрямована на виживання.

Гнів: Бурхлива реакція на загрозу автономності, мобілізує енергію для самозахисту та подолання перешкод. Може бути постійним станом, прихованим, проявлятися як образа, спалах люті або злопам'ятність.

Горе (страждання, сум): Реакція на втрату, що супроводжується відчуттям порожнечі, допомагає усвідомити значущість втраченого та згуртовує людей.

**Відраза:** Негативна реакція на щось огидне, виражається мімікою відкидання, спрямована на дистанціювання від неприємного.

**Презирство / Сором:** «Презирство – оцінка інших як неповноцінних. Сором – обтяжливе занепокоєння та осуд себе за вчинки, що суперечать нормам моралі; мотивує бажання сховатися, має тілесні прояви.

**Провина:** Схожа на сором, виникає при неузгодженні очікуваної та реальної поведінки, але пов'язана з порушеннями морального чи етичного характеру, де людина відчуває особливу відповідальність.

**Страх:** Реакція на реальну або передбачувану загрозу існуванню, мобілізує організм для самозбереження (втеча чи напад).

Решта емоцій є комплексними (наприклад, співчуття = печаль + любов; ревності = любов + ненависть + заздрість).

Емоціям властива полярність (радість-горе, любов-ненависть). Ми не можемо відключити емоції, адже вони визначають якість нашого життя і є важливим адаптивним механізмом. Позитивні емоції свідчать про добробут, негативні – про проблеми.

## **5. Вправа «Фантом»**

**Мета:** ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

**Необхідний час:** 15 хв

**Ресурси:** фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

**Інструкція.** Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції? Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу зі схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість.

Уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями.

**ТАБЛИЦЯ Б.3**

Емоції	Тілесні реакції
<b>Гнів</b>	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт
<b>Відчай</b>	Опущені плечі та голова, згорбленість
<b>Смуток</b>	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
<b>Тривожність</b>	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
<b>Страх</b>	Напружені м'язи, задерев'янілість

**Обговорення.** Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм?

### **6.Рефлексія**

**Мета:** підсумувати результати участі у занятті.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Як почуваетесь зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

## **3. Корекційний блок**

**Мета:** робота над зміною неефективних патернів поведінки, думок та емоційних реакцій, а також формування та закріплення нових, адаптивних навичок.

## Заняття №3

## «ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ»

**Мета заняття:** надати учасникам практичні інструменти для управління інтенсивністю емоцій та стресом.

**Завдання:**

-Опанувати дихальні та релаксаційні техніки для швидкого зниження емоційного напруження.

-Вивчити та застосувати стратегії розпізнавання ранніх ознак стресу у власному тілі та емоціях.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 17 до 21 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12 осіб.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** картки з фразами, картки з емоціями.

**1. Вправа «Привітання з добрим побажанням»**

**Мета:** активізація усіх учасників.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція:** тренер пропонує одному з учасників підійти до будь-кого з групи, щоб привітатися та побажати успіху, щастя, здоров'я, чогось доброго. Той, до кого підійшли, також обирає наступного учасника, щоб висловити своє побажання. Необхідно, щоб побажання висловили та отримали всі учасники тренінгу.

**Обговорення.** Що нового ви дізналися про себе? Що легше було: вітати чи отримувати привітання? Кому легко вдалося встановити контакт? Чи можна навички, отримані під час виконання вправи, перенести в реальне життя?

**2. Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»**

**Мета:** набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

**Необхідний час:** 20 хв

**Інструкція.** Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

**Обговорення.** Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини? Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

### 3. Вправа «Зобрази емоцію»

**Мета:** розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування.

**Необхідний час:** 15 хв

**Ресурси:** набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо.

**Інструкція.** Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Для виконання цієї вправи можна скористатися словником емоцій, запропонувавши добровольцям самим вибрати слово-почуття (не говорячи нікому, яке саме) і показати його. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється. Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформулювати «банк» невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором'язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

### Обговорення:

Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами? Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій? Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?

#### 4. Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації»

**Мета:** : розвиток умінь інтерпретувати невербальну інформацію.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція:** I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами та без них. II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз:

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Радий вас бачити!   | 7. Дякую за комплімент. |
| 2. Спасибі за роботу.  | 8. Дуже вам вдячний.    |
| 3. Приходьте завтра.   | 9. Ціную вашу           |
| 4. Я в захопленні.     | наполегливість.         |
| 5. Спасибі, мені дуже  | 10. Мені це дуже        |
| приємна ваша увага.    | подобається.            |
| 6. Було приємно з вами |                         |
| поспілкуватися.        |                         |

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

**Обговорення.** Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу? Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу? В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?

### **5. Вправа «Дихальна саморегуляція»**

**Мета:** освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

**Необхідний час:** 20 хв

**Інструкція.** Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Для цього необхідно опанувати такі техніки (виконуються по черзі):

1. Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів

2. Сядьте зручно. Розслабтеся і закрийте очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня підіймалася та опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою. Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги.

3. Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).

На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними та врівноваженими.

### **6. Рефлексія**

**Мета:** підбивання підсумків заняття.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція:** Як почуваетесь зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

#### Заняття №4

#### «КОНСТРУКТИВНЕ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ ТА ТРИВОГИ»

**Мета заняття:** Навчити ефективно реагувати на гнів та тривогу, трансформуючи їх у конструктивні дії.

#### **Завдання:**

-Опанувати техніки усвідомленого реагування на гнів та тривогу, запобігаючи їхньому накопиченню.

-Засвоїти адаптивні стратегії трансформації негативних емоцій у продуктивну енергію.

-Відпрацювати навички вираження потреб та встановлення меж.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 17 до 21 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12 осіб.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** 2 ватмани, маркери, фліпчарт, скринька.

#### **1. Привітання «Ви мене впізнаєте?»**

**Мета:** зняти напруження

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Іноді обставини складаються так, що призначається зустріч з абсолютно незнайомою людиною. Ви домовилися телефоном про день, час, місце зустрічі та про «пароль», за яким ви впізнаєте один одного. Це може бути червоний шарф і т. ін. Адже так зазвичай і роблять люди. Відійдімо від цього стереотипу.

Опишіть себе так, щоб людина, яку ви зустрічаєте, відразу вас упізнала. Знайдіть такі ознаки. Потім члени групи сідають великим колом і читають по черзі написане. Кожен член групи здає свій аркуш з описом «портрета»



ведучому, який, перемішавши їх, зачитує текст. Учасники повинні впізнати, чий це «портрет».

**Обговорення.** Учасники діляться враженнями, думками щодо виконання вправи.

## 2. Вправа «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»

**Мета:** інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

**Необхідний час:** 25 хв

**Інструкція.** Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

**Обговорення.** Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомагати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Що було виконувати легко, а що складно? Як почувалися під час виконання вправи? Який досвід здобули?

## 3. Міні-лекція «Мистецтво керувати емоціями»

**Мета:** ознайомити учасників з конструктивним вираженням емоцій для збереження внутрішньої гармонії та побудови здорових стосунків.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція:** Надати можливість (в допустимих межах) іншій людині пережити бурхливу емоційну реакцію, вичекати, при цьому не ображаючись і не віддзеркалюючи емоції, – є ознакою емоційної зрілості. Часом не вистачає слів, щоб виразити свої почуття або просто не хочеться ділитися з кимось своїми переживаннями. У такому випадку краще відверто сказати, не приховуючи свої почуття: «Мені не хочеться про це зараз говорити». У стосунках необхідно надавати один одному можливість побути наодинці. У деяких ситуаціях, зокрема, ділових, висловлення емоцій недоречно. Коли починаєте дратуватися, запитайте себе, чи дійсно вам це потрібно саме зараз. Якщо, стримавшись, не відчуваєте себе приниженими та розумієте, що ваша справа від цього тільки виграла, трансформація емоції вдалася. Обізнаність про почуття і емоції, уважність до них відкриває можливості регулювати емоційні реакції. Якщо не знаємо, що переживаємо, а просто діємо під впливом емоцій, важко досягти бажаного результату. В опануванні техніками вербалізації доцільна поступовість. Процес тренування легше розпочати з опису позитивних почуттів, наприклад: «Коли ви запропонували мені допомогу, я дійсно зрадив». Після цього можна повчитися описувати негативні почуття, що пов'язані з довкіллям: «Сьогодні так похмуро, що у мене пригнічений настрій». Згодом варто перейти до складнішого, тобто опису негативних почуттів стосовно дій інших людей, наприклад «Коли ви розмовляєте зі мною підвищеним тоном, я ніяковію».

Пам'ятайте, що керування емоціями — це не їхнє придушення, а усвідомлення та здорове реагування. Всі емоції є нормальними: немає "поганих" чи "хороших" емоцій. Гнів може сигналізувати про порушення кордонів, сум — про втрату, страх — про потенційну загрозу. Важливо навчитися прислухатися до цих сигналів, а не ігнорувати їх. Спроби придушити емоції лише накопичують їхню енергію, що в кінцевому підсумку може призвести до неконтрольованих «вибухів» або негативно вплинути на фізичне здоров'я. Приймайте свої емоції, дозволяючи їм бути, але свідомо обираючи, як на них реагувати.

#### **4. Вправа «Чарівна скринька»**

**Мета:** подолання тривожності.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** кожному з учасників пропонується озвучити і написати на аркушах паперу те, що викликає в них тривогу. Це може бути будь-що: іспити, майбутнє, відносини, невизначеність. Учасники озвучують написане за бажанням. Після цього тренер дістає «чарівну скриньку» і говорить, що все, що поміщається в неї зникає. Це наш символ відпускання тривоги. Для цього, після того, як у скриньку опускається папірець, потрібно промовити слова: «Всі труднощі здолаю я, нехай зникне тривожність моя». Тренер говорить: скринька закрита, а разом з нею ми символічно закрили та відпустили нашу тривогу. Пам'ятайте, що ви маєте силу долати труднощі. Ця вправа допомагає нам усвідомити, що ми можемо активно працювати зі своїми переживаннями.

### **5. Робота в малих групах «Позитивні та негативні сторони гніву»**

**Мета:** проаналізувати позитивні та негативні сторони гніву

**Необхідний час:** 15 хв

**Ресурси:** 2 ватмани, маркери.

**Інструкція.** Спочатку тренер повідомляє, що люди по-різному ставляться до ситуацій, які викликають гнів і по-різному реагують на них (про це йшлося на попередньому занятті). Учасники діляться на дві групи. Кожній групі пропонується на підготованому заздалегідь ватмані прописати:

- 1) Чому гніватися добре? (позитивні сторони гніву) і
- 2) Чому гніватися погано? (негативні сторони гніву).

По закінченні групи презентують свою роботу. При обговоренні кожна група має змогу доповнити свій перелік.

**Обговорення.** Якого результату ми досягнемо, використовуючи негативні сторони гніву? Якого результату ми досягнемо, використовуючи позитивні сторони гніву?

### **6. Обговорення схеми «Гнів – проблема»**

**Мета:** підвести до розуміння важливості вибору поведінки в ситуації гніву.

**Необхідний час:** 5 хв

**Інструкція.** З роками у нас формується певна манера реагування на життєві обставини. Зазвичай події, що мають на нас сильний вплив, повсякденні та звичайні. Кожному з нас в житті доводилося потрапляти в ситуації, коли гнів і роздратування брали гору над розумом. Причини, які можуть викликати гнів різні: вчинки, що суперечать нашим поглядам і принципам, розбита чашка, все що завгодно. Навіть дрібниці викликають роздратування, якщо у нас поганий настрій. Добре, якщо у той момент не треба ні з ким спілкуватися. Але це може статися тоді, коли поруч сім'я, яка чекає від нас турботи й уваги, або друзі. Чи можна впоратися з цим почуттям без агресії, не викликаючи роздратування у відповідь? Так, можна!».

**Обговорення.** Що необхідно робити, щоб ситуація з проявом гніву не перетворювалася на проблему?

### 7. Обговорення ситуації

**Мета:** аналіз минулого досвіду

**Необхідний час:** 5 хв

**Інструкція.** Тренер просить учасників згадати ситуацію з їхнього особистого досвіду, коли прояви гніву привели до негативних обставин.

**Обговорення.** Що ви хотіли б змінити у своїй реакції на гнів у майбутньому? Що саме мотивує вас вчитися керувати цією емоцією?

### 8. Рефлексія

**Мета:** дати можливість присутнім усвідомити свої враження, аналіз свого досвіду.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас?

## Заняття №5

### «ПРОФІЛАКТИКА АУТОАГРЕСІЇ»

**Мета заняття:** Обізнаність в темі аутоагресії та її запобігання.

**Завдання:**

-Актуалізувати попередній досвід учасників щодо власних емоційних станів та їхнього вираження. формування здатності конструктивно критикувати та адекватно сприймати критику на свою адресу;

-Показати зв'язок між пригніченням емоцій та потенційними деструктивними наслідками.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 17 до 21 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12 осіб.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** дошка, крейда, аркуші паперу та ручки, скринька.

**1. Привітання**

**Мета:** визначити емоційний настрій учасників.

**Необхідний час:** 5 хв.

**Інструкція.** Учасникам надається можливість розповісти про свій стан та можливі важливі події тощо.

**2. Вправа «Заборонені емоції»**

**Мета:** дати можливість поконтактувати з полярними частинами.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Тренер розповідає та перелічує основні емоції, може записати їх на дошці за необхідності. Групі ставиться питання - Які емоції ви відчуваєте найрідше та найчастіше? Які емоції ви не дозволяєте собі відчувати? Які емоції ви вважаєте поганими та гарними? Після питань учасники записують та малюють ці емоції.

Тренер в процесі обговорення робить кроки в сторону інтеграції цих емоцій наступними питаннями - Яку функцію можуть виконувати та чи інша емоція? наприклад - якщо заборонена емоція це сум, то звернути увагу на те що сум може давати необхідне уповільнення та заземлення, щоб асимілювати який досвід тощо.

### 3. Інтерактивна міні-лекція «Що таке аутоагресія?»

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям та ознаками аутоагресії.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Аутоагресія — це поведінка, спрямована на заподіяння собі шкоди, яка може бути як фізичною, так і психологічною. Часто такі прояви приховуються через сором або страх осуду, але існують явні та приховані ознаки, на які варто звернути увагу. Як розпізнати?

Прямі фізичні ознаки: Ушкодження на тілі: порізи, опіки, синці, сліди вирваного волосся або укусів; Часті «випадкові» травми: непереконливі пояснення частих тілесних ушкоджень; Прихований одяг: носіння довгого одягу навіть у спеку для приховування пошкоджень.

Приховані та психологічні ознаки: Емоційні та поведінкові зміни: пригнічення емоцій, різкі перепади настрою, відчуття безпорадності, соціальна ізоляція, низька самооцінка, роздратованість, тривожність, зміни у сні та харчуванні, ризикована поведінка (зловживання речовинами, небезпечне водіння).

Вербальні прояви: висловлювання про бажання покарати себе, фрази про відсутність сенсу життя або бажання зникнути.

Фізичні симптоми без видимих пошкоджень: хронічна втома, м'язова напруга, головні болі, проблеми зі шлунком без медичних причин.

Якщо ви помітили ознаки аутоагресії у близької людини:

1. Не ігноруйте: Це важливий сигнал про те, що людина потребує допомоги.

2. Поговоріть відкрито, але без осуду: Висловіть свою турботу, наприклад: «Я помітив(-ла), що останнім часом ти виглядаєш засмученим(-ою). Я хвилююся за тебе. Чи можу я чимось допомогти?»

3. Запропонуйте підтримку: Дайте зрозуміти, що ви поруч і готові вислухати.

4. Заохочуйте звернутися за професійною допомогою: Це найважливіший крок. Психолог або психотерапевт допоможе зрозуміти причини та навчить як впоратися з емоціями здоровими способами.

5. Не намагайтеся «вирішити» проблему самостійно: Ваша роль — підтримка та сприяння зверненню до фахівця.

Якщо ви виявили аутоагресивні прояви у себе:

1. Визнайте проблему: Усвідомлення — перший крок до допомоги.

2. Не соромтеся звернутися по допомогу: Аутоагресія — це не ознака слабкості, а показник сильного болю, з яким не варто залишатися наодинці.

3. Зверніться до фахівця: Психолог, психотерапевт або психіатр зможуть надати професійну підтримку.

4. Поділіться з довіреною особою: Розмова з близькою людиною може полегшити тягар і дати відчуття підтримки.

5. Розробіть стратегії подолання: Разом із фахівцем ви зможете знайти здорові способи справлятися з емоційним болем, наприклад, через творчість, фізичну активність, медитацію чи інші заняття, що приносять полегшення та радість.

**Обговорення.** Виходячи з цієї інформації, яка ознака, на вашу думку, є найскладнішою для розпізнавання у близької людини та чому? І яка з рекомендацій здається вам найважливішою у першу чергу?

#### 4. Вправа «Мій здоровий спосіб вираження»

**Мета:** розробити здорові стратегії вираження негативних емоцій без шкоди для себе чи оточення.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику подумати про одну або дві найскладніші емоції, з якими вони стикаються (наприклад, гнів, смуток, тривога). Попросіть їх протягом 5-7 хвилин записати якомога більше здорових способів, як вони могли б виразити ці емоції. Це можуть бути: фізична активність (пробіжка, прибирання), творчість (малювання, написання віршів), розмова з

довіреною особою, ведення щоденника, дихальні вправи, медитація, слухання музики тощо. Після цього кожен учасник може поділитися однією-двома ідеями. Підкресліть, що важливо мати «інструменти» для різних ситуацій.

**Обговорення.** Які нові, здорові способи вираження емоцій ви для себе відкрили?

Наскільки важливо мати різні «інструменти» для роботи з емоціями, залежно від ситуації? Який один спосіб ви готові спробувати використовувати вже сьогодні, щоб краще справлятися зі складними емоціями?

### 5. Вправа «Скринька гніву»

**Мета:** Надати учасникам безпечний спосіб виразити та опрацювати негативні емоції, зокрема гнів, без самопошкодження.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику взяти аркуш паперу та ручку. Попросіть їх подумати про ситуації або емоції, які викликають сильне роздратування, злість або гнів. Запропонуйте їм «виплеснути» ці емоції на папір: це може бути написання образливих слів (які ніколи не будуть сказані вголос), малювання, активне закреслення, рвання паперу або навіть його зім'яття. Після цього кожен учасник може покласти свій аркуш у спеціально підготовлену «скриньку гніву» (це може бути звичайна коробка). Підкресліть, що вміст скриньки ніколи не буде прочитаний або обговорений, а це лише спосіб символічно «позбутися» негативу.

**Обговорення.** Як ви почувалися під час виконання цієї вправи? Чи вдалося вам «відпустити» емоції?

### 6. Вправа «Лист до себе»

**Мета:** надати учасникам можливість висловити собі підтримку та прийняття, а також зміцнити внутрішній голос самопідтримки.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику написати короткий лист до самого себе. У цьому листі вони можуть звернутися до себе, як до друга, який переживає складні часи або відчуває сильний емоційний біль. Заохотьте їх



написати те, що вони хотіли б почути від люблячої та підтримувальної людини: слова співчуття, розуміння, прийняття, нагадування про їхню цінність та силу. Підкресліть, що це особистий лист, і його не потрібно буде зачитувати вголос. Можна запропонувати їм запечатати його і відкрити, коли вони відчують потребу в підтримці.

**Обговорення.** Що ви відчували, коли писали цей лист до себе? Чи було вам легко чи складно знайти слова підтримки та співчуття до себе? Чому?

#### 7. Вправа «Клубок підтримки»

**Мета:** усвідомити цінність соціальних зв'язків як ресурсу.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Запросіть учасників стати в коло. Візьміть клубок ниток або пряжі. Почніть, тримаючи кінець нитки, і скажіть щось хороше або підтримувальне для людини, яка стоїть поруч з вами (наприклад, «Я ціную твою відкритість» або «Дякую тобі за твою увагу сьогодні»). Після цього киньте клубок цій людині, яка, своєю чергою, тримає нитку і говорить комплімент або слова підтримки наступному учаснику, кидаючи клубок далі. Продовжуйте, доки кожен не матиме можливість висловитися і прийняти нитку. Наприкінці ви побачите сплетену мережу ниток, що символізує взаємозв'язок і підтримку

#### 8. Вправа «Одне слово»

**Мета:** рефлексія.

**Необхідний час:** 5 хв.

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику по черзі сказати одне слово, яке найкраще описує їх стан, почуття або найважливіше усвідомлення, яке вони забирають з тренінгу. Це може бути будь-яке слово: «надія», «спокій», «інструменти», «розуміння», «сила», «підтримка», «співчуття» тощо.

### 4.Блок оцінки ефективності корекційного впливу.

**Мета:** оцінка реалізації очікувань учасників щодо проведеної роботи; підбивання підсумків занять та побудувати перспективи у житті.

Заняття № 6  
«ПІДСУМКИ»

**Мета:** аналіз роботи тренера та змін у поведінці та сприйнятті учасників тренінгу

**Мета заняття:** отримати зворотний зв'язок; підбивати підсумки проведеної роботи.

**Завдання:**

-Оцінити ефективність програми тренінгу.

-Закріпити набути вміння, знання і навички.

**Необхідний час:** 90 хв

**Вікові обмеження:** від 17 до 21 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12 осіб.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** аркуші паперу, олівці кольорові, ручки, мікрофон.

**Хід заняття:**

**1. Вправа «Валіза знань та умінь»**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити, які конкретні знання, навички та інструменти вони отримали під час тренінгу, та як вони можуть застосувати їх у майбутньому.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику уявити, що вони мають валізу, в яку вони «складають» все, що здобули за час тренінгу. Надайте їм аркуші паперу, на яких намальована валіза, або просто попросіть уявити її. Попросіть учасників подумати та записати всередині валізи (або перелічити) щонайменше 5-7 «речей», які вони забирають з собою: це можуть бути нові інструменти для роботи з емоціями, нові усвідомлення про себе чи інших, зміна ставлення до певних ситуацій, конкретні фрази чи стратегії.

**Обговорення.** Які «речі» ви «поклали» у свою валізу? Що для вас є найціннішим здобутком?

Як ці «речі» допоможуть вам у повсякденному житті?

## **2. Вправа «Лінія часу змін»**

**Мета:** візуалізувати особистий прогрес учасників та зміни, які відбулися.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція:** Запропонуйте учасникам намалювати на аркуші паперу горизонтальну лінію – «лінію часу» від початку тренінгу до сьогодні. Попросіть їх позначити на цій лінії важливі для них моменти тренінгу (наприклад, конкретні вправи, міні-лекції, обговорення) та відзначити, як змінилися їхні почуття, думки чи ставлення до себе/ситуацій після цих моментів. Заохотьте використовувати символи, кольори або короткі фрази для позначення змін.

**Обговорення.** Як усвідомлення цих змін впливає на вашу впевненість у здатності справлятися зі складними емоціями?

## **3. Вправа «Дерево моїх досягнень»**

**Мета:** Зосередитися на особистих досягненнях у процесі роботи над собою, що сприяє підвищенню самооцінки та мотивації.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Запропонуйте учасникам намалювати дерево. Коріння дерева – це їхні внутрішні ресурси та сильні сторони, які допомагали їм протягом тренінгу (наприклад, наполегливість, відкритість, сміливість). Стовбур – це сам процес тренінгу. На гілках дерева попросіть написати «плоди» – конкретні досягнення, усвідомлення або позитивні зміни, яких вони досягли (наприклад, «я навчився розпізнавати свій гнів», «я почав більше дбати про себе», «я відчув підтримку»).

## **4. Вправа «Я бажаю тобі...»**

**Мета:** створити позитивний настрій на завершення тренінгу.

**Необхідний час:** 15 хв

**Інструкція.** Учасники сідають у коло. Запропонуйте кожному по черзі звернутися до людини, що сидить поруч (або до будь-кого в колі), і сказати їй побажання, яке стосується її подальшого шляху, виходячи з теми тренінгу. Наприклад: «Я бажаю тобі знаходити в собі сили для прийняття емоцій», «Я бажаю тобі бути добрим до себе», «Я бажаю тобі знаходити підтримку, коли вона потрібна».

### **5. Вправа «Мій маяк на майбутнє»**

**Мета:** Створити образ майбутнього, в якому учасники успішно застосовують отримані навички для підтримки свого психологічного добробуту, та визначити конкретні кроки.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Попросіть учасників заплющити очі на кілька хвилин і уявити себе через деякий час (наприклад, через 3-6 місяців), коли вони успішно використовують знання та навички, отримані на тренінгу. Уявіть, що вони є маяком, який вказує шлях у складнощі. Яким вони бачать цей «маяк»? Що він символізує? Після візуалізації попросіть їх намалювати свій «маяк» або записати 3-5 конкретних кроків, які вони зроблять у найближчий тиждень, щоб рухатися до цього бажаного стану.

### **6. Вправа «Відкритий мікрофон: Моє послання»**

**Необхідний час:** 15 хв

**Мета:** Надати кожному учаснику можливість висловити будь-які завершальні думки групі, що сприяє емоційному завершенню.

**Інструкція:** Запросіть учасників по черзі вийти «до мікрофона» і сказати все, що вони вважають за потрібне на завершення тренінгу. Це може бути подяка, побажання, нове усвідомлення, питання, або просто слово, що підсумовує їхній досвід. Підкресліть, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей, і що кожне висловлювання цінне.

Ця вправа – ваш особистий «Відкритий мікрофон», який дає змогу кожному з вас підвести власні підсумки сьогоденного тренінгу та поділитися своїми думками з усією групою.

Навіщо це потрібно? Це ваш шанс осмислити все, що ви дізналися і відчули, адже, можливо, у вас з'явилися нові ідеї або ви щось переосмислили. Обмін досвідом через ваші слова може надихнути інших або допомогти їм побачити щось по-новому, посилюючи наше спільне розуміння. Також це зміцнює групу, роблячи нас ближчими та допомагаючи завершити нашу спільну роботу на приємній та підтримуючій ноті. Нарешті, це ваш внесок — кожне висловлювання, навіть одне слово, є цінним у наш спільний досвід, адже головне, щоб це йшло від щирого серця.

### **7. Вправа «Одна обіцянка собі»**

**Мета:** Сформувані конкретне особисте зобов'язання щодо застосування отриманих знань та навичок у майбутньому, що підвищує відповідальність та мотивацію.

**Необхідний час:** 10 хв

**Інструкція.** Запропонуйте кожному учаснику подумати про одну конкретну, реалістичну обіцянку, яку вони можуть дати собі щодо застосування отриманих знань або навичок у профілактиці аутоагресії. Це може бути щось на кшталт: «Я обіцяю дозволяти собі відчувати смуток, а не пригнічувати його», або «Я обіцяю звертатися за допомогою, коли мені важко», або «Я обіцяю практикувати дихальні вправи щодня». Попросіть їх записати цю обіцянку на невеликому аркуші паперу, який вони зможуть забрати з собою.

Коментар тренера: Щоб сформулювати свою обіцянку, подумайте, що було найціннішим на тренінгу для вас або в якій сфері ви відчуваєте найбільшу потребу у змінах. Ваша обіцянка має бути конкретною (що саме ви робитимете?), реалістичною (чи зможете ви її виконати, навіть якщо почнете з маленьких кроків?) та особистою (це ваша обіцянка собі, а не комусь іншому). Наприклад, ви можете пообіцяти: «Я обіцяю дозволяти собі відчувати смуток, а не пригнічувати його» (про усвідомлення емоцій); «Я обіцяю звертатися за допомогою, коли мені важко» (про розвиток навичок звернення по допомогу); або «Я обіцяю практикувати дихальні вправи щодня» (про конкретну техніку саморегуляції). Виберіть ту обіцянку, яка дійсно резонує з вами, запишіть її на

аркуші паперу, який ми вам зараз роздамо, і нехай вона стане вашим путівником у подальшому розвитку.

Ця вправа, «Одна обіцянка собі», є дуже важливим завершальним етапом нашого тренінгу, адже вона дозволяє вам перетворити отримані знання та навички на конкретні дії, взявши на себе особисту відповідальність за застосування їх у повсякденному житті. Це ваш шанс закріпити матеріал, сформулювавши одну конкретну та реалістичну обіцянку, яка слугуватиме мотивацією для подальших змін. Записавши цю обіцянку на аркуші паперу, ви створите для себе постійне нагадування про ваше зобов'язання, яке допоможе вам фокусуватися на важливому кроці до покращення вашого благополуччя, наприклад, дозволити собі відчувати смуток, звернутися за допомогою чи щодня практикувати дихальні вправи.

## ДОДАТОК Д

## Результати кореляційного аналізу

Шкала	Жінка-1, Чоловік-2	Аутоа гресія	Гетероа гресія	Сімейн а ситуаці я	Сила «Я»	Соціа льне стано вище	Вихов ання (стиль )	Нейро тизм	Соціа льна актив ність	Психоф ізична констит уція
Жінка-1, Чоловік-2	1									
Аутоагресія	-0,18467	1								
Гетероагресія	-0,045705	0,2025 66	1							
Сімейна ситуація	-0,303694	<b>0,3745 56</b>	0,15736 2	1						
Сила «Я»	-0,278262	- 0,1508 09	- 0,10572 4	0,2763	1					

Соціальне становище	0,27735	- 0,0192 07	- 0,00507	0,11070 2	0,05 3688	1				
Виховання (стиль)	0,039621	- 0,0091 46	- 0,08656	0,26231 5	0,09 9706	0,0934 07	1			
Нейротизм	-0,256326	0,1301 73	0,15089 3	0,32739 3	0,26 1114	- 0,0391 01	0,0309 76	1		
Соціальна активність	<b>-0,36329</b>	0,2290 05	0,06335 1	0,26163 7	0,09 6018	0,1317 61	0,0952 22	0,1532 91	1	
Психофізична конституція	-0,070703	0,0629 52	0,03840 8	0,12427 6	0,30 1588	0,3501 72	0,1808 89	0,1004 54	0,1696 4	1
Екстраверсія	-0,206125	0,0643 75	0,31299 4	- 0,00399 8	0,21 8865	0,2253 12	- 0,0225 79	0,2057 46	0,1826 34	0,26918 6
Фізична агресія	-0,066716	- 0,0924 03	- 0,17197 6	0,26281 8	<b>0,36 6448</b>	0,1202 74	0,1282 04	0,2120 53	0,2013 56	0,13207 8



Вербальна агресія	-0,199371	-0,109	0,07903 6	0,03296	0,21 734	0,1455 15	0,1717 08	0,2157 13	0,2079 05	-0,0956
Непряма агресія	<b>-0,546019</b>	- 0,2468 32	- 0,06987 5	0,15634 7	<b>0,40</b> <b>7916</b>	- 0,0189 3	- 0,0784 23	<b>0,3918</b> <b>85</b>	<b>0,4539</b> <b>47</b>	- 0,02343 9
Негативізм	<b>-0,535544</b>	0,0947 78	0,21343 7	0,04554	0,26 4351	0,1039 73	- 0,2291 65	0,0933 46	0,3157 82	0,03353 7
Роздратування	-0,359632	- 0,0463 92	- 0,12453 3	0,33830 1	0,30 6615	0,0498 72	0,1127 36	0,3378 24	0,2414 97	0,07414 5
Підозрілість	<b>-0,416157</b>	0,2212 4	0,07469 8	0,21272	<b>0,49</b> <b>7989</b>	- 0,1573 93	- 0,0494 66	<b>0,4150</b> <b>51</b>	0,2495 1	- 0,14062 3
Образливість	<b>-0,495415</b>	0,0571 8	- 0,11197 9	0,31224 2	<b>0,47</b> <b>6227</b>	- 0,1936 14	- 0,0182 91	0,2153 02	0,3593 29	- 0,07005 5
Відчуття провини	<b>-0,404672</b>	<b>0,3640</b> <b>73</b>	0,10698 9	<b>0,39651</b>	0,10 8462	0,0949 69	- 0,0037	<b>0,3893</b> <b>79</b>	0,3009 86	- 0,02138

Індекс агресії	-0,355858	- 0,1929 74	- 0,08018 6	0,19601 9	<b>0,42</b> <b>0263</b>	0,0880 31	0,0710 51	0,3474 43	<b>0,3704</b> <b>31</b>	0,01309 7
Індекс ворожості	<b>-0,503169</b>	0,1393 8	- 0,03451 3	0,29386 1	<b>0,52</b> <b>9659</b>	- 0,1941 81	- 0,0345 85	0,3286 04	0,3403 88	- 0,10953 8
Тривожність	-0,346395	<b>0,6746</b> <b>71</b>	0,22671 2	<b>0,38449</b> <b>9</b>	0,05 0499	- 0,1393 05	- 0,1079 1	<b>0,4011</b> <b>09</b>	<b>0,4129</b> <b>79</b>	0,22680 7
Фрустрація	-0,335302	<b>0,6423</b> <b>07</b>	<b>0,44062</b> <b>3</b>	0,23171	- 0,06 5632	- 0,0596 84	0,0444 16	0,2560 44	<b>0,4645</b> <b>91</b>	0,29742 4
Агресія	<b>-0,686787</b>	<b>0,5056</b> <b>76</b>	<b>0,41195</b> <b>7</b>	<b>0,43543</b> <b>5</b>	0,19 4545	- 0,2052 59	- 0,1327 73	0,2907 72	0,3031 1	0,16768 1
Ригідність	<b>-0,368894</b>	<b>0,5483</b> <b>43</b>	0,27895 8	<b>0,37974</b> <b>1</b>	- 0,06 4916	- 0,1813 72	- 0,1660 92	<b>0,3782</b> <b>28</b>	<b>0,3631</b> <b>54</b>	0,01524 3
Рівень реактивної тривожності	<b>-0,479174</b>	0,0704 88	0,12908 4	0,10467 8	<b>0,36</b> <b>9317</b>	- 0,0469 06	- 0,0759 42	0,2947 8	0,3237 4	0,04754 5

Рівень особистісної тривожності	<b>-0,605644</b>	0,176338	0,315365	0,197478	0,267612	-0,307252	0,068975	<b>0,425785</b>	0,224617	0,13163
---------------------------------	------------------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------	-----------------	----------	---------

Шкала	Екстравесія	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образливість	Відчуття провини	Індекс агресії
Екстравесія	1									
Фізична агресія	0,326809	1								
Вербальна агресія	<b>0,458284</b>	0,338833	1							
Непряма агресія	<b>0,508122</b>	<b>0,522138</b>	<b>0,597301</b>	1						
Негативізм	<b>0,583113</b>	0,211994	<b>0,403486</b>	<b>0,472741</b>	1					

Роздратування	<b>0,4419</b> <b>54</b>	<b>0,671</b> <b>812</b>	<b>0,4712</b> <b>69</b>	<b>0,672</b> <b>843</b>	0,3251 52	1				
Підозрілість	<b>0,4807</b> <b>37</b>	<b>0,469</b> <b>471</b>	0,2969 45	<b>0,574</b> <b>96</b>	<b>0,4700</b> <b>54</b>	<b>0,457795</b>	1			
Образливість	0,2806 86	<b>0,429</b> <b>678</b>	0,2405 49	<b>0,608</b> <b>639</b>	<b>0,4365</b> <b>66</b>	<b>0,601195</b>	<b>0,6747</b> <b>4</b>	1		
Відчуття провини	<b>0,3880</b> <b>03</b>	<b>0,476</b> <b>275</b>	0,3488 52	<b>0,480</b> <b>16</b>	0,2867 37	<b>0,686179</b>	<b>0,5401</b> <b>6</b>	<b>0,50610</b> <b>9</b>	1	
Індекс агресії	<b>0,5297</b> <b>24</b>	<b>0,779</b> <b>465</b>	<b>0,7523</b> <b>73</b>	<b>0,893</b> <b>759</b>	<b>0,4469</b> <b>75</b>	<b>0,757713</b>	<b>0,5696</b> <b>68</b>	<b>0,55112</b> <b>5</b>	<b>0,543</b> <b>45</b>	1
Індекс ворожості	<b>0,4000</b> <b>64</b>	<b>0,487</b> <b>35</b>	0,2888 51	<b>0,648</b> <b>063</b>	<b>0,4919</b> <b>03</b>	<b>0,588439</b>	<b>0,8886</b> <b>52</b>	<b>0,93806</b> <b>9</b>	<b>0,568</b> <b>021</b>	<b>0,609</b> <b>843</b>
Тривожність	0,0868 36	0,022 532	- 0,0593 38	0,067 38	- 0,0171 6	0,228173	0,2974 83	0,23069 8	<b>0,600</b> <b>602</b>	0,022 845
Фрустрація	0,2946 6	0,010 684	0,0764 6	0,055 334	0,1404 39	0,195223	0,2506 77	0,09511 5	<b>0,502</b> <b>246</b>	0,055 83

Агресія	0,1174 44	- 0,086 11	0,1003 96	0,178 609	0,3246 83	0,18086	0,1935 28	0,33784 5	<b>0,406</b> <b>196</b>	0,082 614
Ригідність	0,0101 66	- 0,115 598	- 0,0087 97	0,110 63	0,0089 8	0,125926	0,2199 15	0,24543 6	<b>0,574</b> <b>158</b>	0,002 268
Рівень реактивної тривожності	0,2009 57	0,213 438	0,3055 3	<b>0,468</b> <b>448</b>	<b>0,4709</b> <b>71</b>	0,265049	<b>0,4731</b> <b>15</b>	<b>0,48366</b> <b>7</b>	0,288 377	<b>0,413</b> <b>942</b>
Рівень особистісної тривожності	0,3357 32	- 0,067 817	0,1915 49	0,341 91	<b>0,4045</b> <b>4</b>	0,250259	0,2408 75	0,26879 3	0,150 823	0,198 506

Шкала	Індекс ворожості	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність	Рівень реактивної тривожності	Рівень особистісної тривожності
Індекс ворожості	1						

Тривожність	0,28298 3	1					
Фрустрація	0,17676 9	<b>0,845792</b>	1				
Агресія	0,30076	<b>0,685807</b>	<b>0,656236</b>	1			
Ригідність	0,25572 9	<b>0,892302</b>	<b>0,718312</b>	<b>0,70088</b> <b>6</b>	1		
Рівень реактивної тривожності	<b>0,52260</b> <b>5</b>	0,164885	0,066157	0,30105 5	0,21977 4	1	
Рівень особистісної тривожності	0,28008 1	0,333216	0,341842	<b>0,65055</b> <b>5</b>	0,31180 6	<b>0,450541</b>	1