

**Міністерство освіти і науки України
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Бойчук Анастасія Віталіївна

**«Взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності у
студентів гуманітарних і технічних спеціальностей»**

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

**Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія Галузь знань 05 Соціальні
та поведінкові науки
Кваліфікаційна робота**

Студентка групи ПС-42
Бойчук Анастасія
Віталіївна

(підпис)

Науковий керівник
доктор психологічних
наук
Хазратова Нігора Вікторівна

(підпис)

Тернопіль 2026

АНОТАЦІЯ

Бойчук А. В. Взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Тернопіль, 2026. 86 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення агресивності та соціальної тривожності студентської молоді. Розкрито сутність цих феноменів, охарактеризовано чинники їх виникнення та прояву, проаналізовано особливості емоційної й поведінкової сфер студентів гуманітарних і технічних спеціальностей. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності у студентів різних напрямів підготовки. Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження агресивності й соціальної тривожності у студентському середовищі.

Ключові слова: агресивність, соціальна тривожність, студентська молодь, гуманітарні та технічні спеціальності.

ABSTRACTION

Boichuk,

A.

V.

The Relationship Between Aggression and Social Anxiety Among Students in the Humanities and Technical Fields.

This is submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor of Arts in Psychology. Ternopil, 2026. 86 p.

This thesis provides a theoretical analysis of scientific approaches to the study of aggression and social anxiety among students.

It explores the nature of these phenomena, describes the factors contributing to their emergence and manifestation, and analyzes the characteristics of the emotional and behavioral spheres of students in the humanities and technical fields.

An empirical study was conducted on the relationship between aggression and social anxiety among students in various fields of study.

Practical recommendations were developed for the prevention and reduction of aggression and social anxiety in the student environment.

Keywords: aggression, social anxiety, students, humanities and technical majors.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ	
1.1. Поняття агресії та агресивності у психології	5
1.2. Форми, види та психологічні прояви агресивності	10
1.3. Поняття та психологічна сутність соціальної тривожності	15
1.4. Теоретичний аналіз взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ І ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	28
2.2. Аналіз рівня агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей	32
2.3. Аналіз взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності та інтерпретація результатів	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ І ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	
3.1. Основні напрями профілактики агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей	50
3.2. Практичні рекомендації щодо зниження рівня агресивності та соціальної тривожності у студентської молоді	55
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	61
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ВСТУП

Період студентства супроводжується інтенсивними змінами у соціальній взаємодії, самосприйнятті та способах реагування на міжособистісні ситуації. У цей час особливо загострюються питання адаптації до нових умов навчання, розширення соціального середовища та формування професійної ідентичності. На цьому тлі помітно зростає значущість таких психологічних характеристик, як агресивність і соціальна тривожність, які можуть як ускладнювати процес міжособистісної взаємодії, так і впливати на академічну та особистісну реалізацію студентів. Особливого інтересу набуває вивчення цих явищ у контексті належності до різних освітніх напрямів, зокрема гуманітарних і технічних спеціальностей, що передбачають відмінні вимоги до комунікації, мислення та стилів поведінки.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня соціальної напруженості серед молоді, поширенням тривожних станів та труднощів у побудові міжособистісних стосунків, а також недостатньою розробленістю питання про взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності з урахуванням специфіки освітнього середовища. Розуміння цих зв'язків дозволяє глибше пояснити особливості поведінки студентів та створює підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних і профілактичних програм.

Об'єктом дослідження є агресивність і соціальна тривожність як психологічні характеристики особистості студентів.

Предметом дослідження виступають особливості взаємозв'язку між різними формами агресивності та показниками соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей.

Метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між агресивністю та соціальною тривожністю у студентів різних освітніх напрямів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення агресивності та соціальної тривожності у психології.

2. Розкрити психологічні особливості прояву агресивності у студентському віці.

3. Охарактеризувати специфіку соціальної тривожності у студентів.

4. Дослідити взаємозв'язок між агресивністю та соціальною тривожністю.

5. Порівняти показники агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей.

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі, Модифікований фрустраційний тест С. Розенцвейга та Шкалу соціальної тривожності Лебовиця.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 найменувань та трьох додатків. Загальний обсяг роботи 86 сторінок, основний текст викладено на 62-х сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття агресії та агресивності у психології

Поняття «агресія» та «агресивність» мають спільне етимологічне походження від латинського слова *aggressio*, що перекладається як «напад», проте в межах психологічної науки вони набувають різного змістового наповнення і не є тотожними. Зазначені категорії відображають різні рівні аналізу психічної діяльності та поведінки особистості, що зумовлює необхідність їх чіткого теоретичного розмежування.

У науковій літературі агресія переважно інтерпретується як специфічна форма поведінки, що має фізичний або вербальний характер і спрямована на заподіяння шкоди іншим суб'єктам або об'єктам дійсності. Водночас агресивність розглядається як інтегральна властивість особистості, яка відображає стійку схильність індивіда до агресивного реагування, а також специфіку його взаємодії із соціальним середовищем.

Зокрема, у трактуванні С. В. Шевченка агресія постає як індивідуальна або колективна поведінка чи дія, спрямована на нанесення фізичної або психічної шкоди, аж до знищення іншої людини чи соціальної групи. У більш узагальненому розумінні вона охоплює будь-які форми активності, орієнтовані на образу або заподіяння шкоди живій істоті, яка не виявляє готовності до подібного впливу. Такий підхід акцентує увагу не лише на поведінковому аспекті агресії, але й на її цільовій спрямованості та взаємозв'язку з намірами суб'єкта діяльності[10].

У науковому дискурсі існують різні підходи до визначення сутності агресії, що підкреслює складність і багатовимірність цього феномену. Так, А.

Басе розглядає агресію як будь-яку поведінку, що містить загрозу або завдає шкоди іншим. Натомість Л. Берковіц і С. Фешбах акцентують увагу на необхідності наявності наміру образи для того, щоб кваліфікувати поведінку як агресивну. У цьому контексті підкреслюється, що агресію не можна оцінювати виключно за її зовнішніми проявами.

Подібної позиції дотримується Дж. Каган, який зазначає, що для розуміння агресивної поведінки необхідно враховувати її мотиваційні основи. Своєю чергою, С. Фешбах наголошує на важливості включення мотиваційних чинників у визначення агресії, оскільки саме вони дозволяють більш точно інтерпретувати поведінкові акти.

Значний внесок у дослідження агресії зробили американські дослідники Р. Барон і Д. Річардсон, які розглядають її передусім як модель поведінки, а не як емоцію, мотив чи установку. На їхню думку, поняття агресії часто помилково ототожнюється з негативними емоціями, такими як злість, із намірами завдати шкоди або з негативними соціальними установками, зокрема упередженнями. Проте, хоча ці чинники дійсно можуть супроводжувати агресивну поведінку, їх наявність не є обов'язковою умовою для її виникнення[24].

Глибокий внесок у дослідження агресії зробив Конрад Лоренц, який детально розкрив її природу у своїх наукових працях, зокрема в межах етології. Учений стверджував, що агресія має біологічну основу і виробляється організмом постійно, подібно до фізіологічних процесів, як-от виділення продуктів життєдіяльності. Вона накопичується незалежно від зовнішніх обставин і з часом потребує виходу. За відсутності безпосереднього об'єкта для реалізації агресивних імпульсів, вони можуть змінювати свій напрям і проявлятися у формі автоагресії або переноситися на випадкові об'єкти. Лоренц розглядав агресію як вроджений інстинктивний потяг, подібний до базових біологічних потреб, таких як голод чи сексуальний потяг. Відповідно до його підходу, ця енергія накопичується в організмі та потребує «розрядки», яка може

здійснюватися через ритуалізовані, соціально прийнятні форми поведінки, наприклад змагання, або шляхом перенаправлення на замісні об'єкти [40].

У сучасній психологічній науці значна частина дослідників розглядає агресію як нелінійне явище. Це означає, що її прояви не мають жорстко фіксованого характеру, а відзначаються варіативністю, здатністю змінювати спрямованість і зміст залежно від сукупності соціальних та психологічних чинників. Така позиція підкреслює динамічну природу агресії та її залежність від контексту функціонування особистості. Зокрема, у працях О. Кернберга, Х. Кауфма, О. Шваб та Е. Фромма агресія інтерпретується як один із механізмів підтримання психічної рівноваги, саморегуляції та цілісності організму.

У фаховій психологічній літературі склалося умовне розмежування підходів до вивчення агресії на два основні напрями. Перший напрям пов'язаний із розглядом агресії як індивідуально-психологічної властивості, тобто відносно стійкої риси особистості. Другий напрям трактує агресію як специфічну форму поведінки, що проявляється у конкретних діях [3].

Біхевіористичні та соціально-когнітивні підходи розглядають агресію як результат навчання. Вона формується через механізми підкріплення, наслідування та соціального досвіду. Якщо агресивні дії призводять до бажаного результату або не викликають негативних наслідків, вони закріплюються і відтворюються у подальшій поведінці. В умовах студентського середовища значну роль можуть відігравати неформальні групи, академічна конкуренція та комунікативні труднощі, що опосередковують формування відповідних моделей реагування [24].

Суттєвий внесок у розуміння агресії зробили когнітивні теорії, які акцентують увагу на процесах обробки соціальної інформації. Особи з підвищеною агресивністю часто характеризуються специфічними когнітивними установками, зокрема схильністю до ворожої інтерпретації поведінки інших. Вони частіше сприймають нейтральні або неоднозначні ситуації як загрозливі, що зумовлює підвищену ймовірність агресивного реагування. Для студентів це

може проявлятися у міжособистісних конфліктах, напруженості у навчальних групах або труднощах у взаємодії з викладачами.

Фрустраційний підхід підкреслює зв'язок агресії з переживанням перешкод у досягненні значущих цілей. Фрустрація викликає емоційне напруження, яке може трансформуватися у агресивні реакції. У студентському середовищі джерелами фрустрації часто виступають навчальні труднощі, невідповідність очікувань і реальних результатів, перевантаження або невизначеність професійних перспектив [6].

В структурі агресії доцільно виділяти кілька взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент включає переживання гніву, роздратування, ворожості, афективної напруги. Когнітивний компонент пов'язаний із особливостями сприйняття та інтерпретації соціальної інформації, зокрема з тенденцією до приписування іншим людям негативних або загрозливих намірів. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, спрямованих на заподіяння шкоди. Така багатокомпонентність свідчить про складність механізмів формування агресії та її залежність від внутрішніх психічних процесів [37, с. 453].

Агресивність—це відносно стійка індивідуально-психологічна властивість особистості, що відображає схильність до агресивного реагування, готовність інтерпретувати дії інших як ворожі та схильність до відповідних поведінкових реакцій [31].

Агресивність як особистісна характеристика формується у процесі онтогенезу під впливом комплексу чинників. До біологічних передумов належать індивідуальні особливості функціонування нервової системи, рівень збудливості, нейрофізіологічні механізми регуляції емоційних станів. Водночас вирішальну роль відіграють соціально-психологічні фактори, серед яких особливості сімейного виховання, характер міжособистісних взаємин, досвід соціальної взаємодії, а також засвоєні норми та цінності. У студентському віці значення соціального середовища особливо зростає, оскільки розширюється

коло спілкування, змінюється система авторитетів і посилюється вплив референтних груп.

Агресивність також може трактуватися як реакція особистості на фрустрацію значущих потреб або конфліктні ситуації, що проявляється у тенденції до ворожої поведінки. Така поведінка спрямована на обмеження свободи дій, волевиявлення іншої людини або соціальної групи, а також на здійснення контролю над ними чи завдання їм шкоди або страждань.

Спроба концептуального розмежування агресії та агресивності дозволяє сформулювати низку важливих положень. Зокрема, не кожен агресивний вчинок свідчить про наявність агресивності як стійкої риси особистості. Водночас сама агресивність не завжди реалізується у відкритих агресивних діях. Її прояв або стримування у поведінці зумовлюється складною взаємодією ситуаційних обставин і відносно стабільних особистісних характеристик. У випадках, коли агресивні дії здійснює особа без вираженої агресивності, визначальну роль відіграють зовнішні умови. Натомість у поведінці осіб із високим рівнем агресивності домінуючим чинником виступають їх індивідуально-психологічні особливості.

Як особистісна риса агресивність тісно пов'язана з жорстокістю, однак не є їй тотожною. Жорстокість передбачає цілеспрямоване заподіяння шкоди заради самого процесу завдання страждань і, як правило, отримує однозначно негативну моральну оцінку. Агресивність же може набувати соціально прийнятних форм і в окремих випадках навіть схвалюватися, зокрема у контексті змагальної діяльності. У цьому зв'язку агресивність як психологічне явище розглядається як морально нейтральна, за винятком тих випадків, коли вона реалізується у соціально небезпечній або протиправній поведінці.

Інтерпретація агресивної поведінки значною мірою залежить від умов соціалізації особистості, включаючи характер виховання, ранній досвід взаємодії та емоційні відносини з оточенням. Варто зазначити, що агресивна особистість не обов'язково є жорстокою, якщо її поведінка не зумовлена

прагненням завдати шкоди заради самого процесу. Водночас жорстокість завжди передбачає наявність агресивності як її необхідної передумови [20].

Важливим аспектом аналізу є співвідношення агресії з іншими психічними явищами. Зокрема, агресія не тотожна гніву, оскільки гнів є емоційним станом, який може не мати поведінкового вираження. Водночас агресивність не зводиться лише до частоти агресивних дій, оскільки включає глибші особистісні утворення, що визначають спосіб реагування на соціальну реальність.

Соціокультурний контекст суттєво впливає на прояви агресії та формування агресивності. Норми, цінності та соціальні очікування визначають допустимість або недопустимість агресивної поведінки, а також способи її вираження. У процесі соціалізації індивід засвоює відповідні моделі реагування, які можуть як обмежувати, так і стимулювати агресивні прояви [13].

У контексті дослідження студентської молоді зазначені феномени набувають особливої актуальності, оскільки період студентства супроводжується інтенсивними змінами у сфері самосвідомості, міжособистісних відносин і соціальної ролі індивіда. Нові вимоги освітнього середовища, підвищений рівень відповідальності, конкуренція, а також процес професійного самовизначення можуть виступати факторами, що актуалізують агресивні реакції або сприяють формуванню підвищеного рівня агресивності.

1.2. Форми, види та психологічні прояви агресивності

Прояви агресії відзначаються значною різноманітністю та можуть класифікуватися за різними критеріями. За спрямованістю розрізняють агресію, спрямовану на інших, та аутоагресію, спрямовану на самого себе. За метою ж, виділяють інтелектуальну та ворожу агресію. За способом вираження агресія може проявлятися у фізичній або вербальній формі. За ступенем вираженості

розрізняють пряму та непрямую агресію. Окрім того, за наявністю ініціативи виділяють ініціативну та захисну агресію [17].

Гетероагресія – це форма агресивної поведінки, яка спрямовується на зовнішні об'єкти (інших людей, тварин, предмети, тощо). Вона може проявлятися по-різному:

За способом вираження – фізично (удари, пошкодження майна) або вербально (образи, погрози);

За мотивацією – як емоційна, імпульсивна реакція (гнівна) або як засіб досягнення певної мети (інструментальна);

За формою прояву – відкрито (пряме вираження агресії) чи приховано (пасивна агресія, маніпуляції, ігнорування).

На противагу цьому, агресія може бути спрямована не назовні, а на саму людину. Такий тип називають інтрапунітивною агресією або аутоагресією.

Аутоагресія – це особливий різновид агресивної поведінки, при якому негативні емоції, ворожість або напруження не знаходять виходу у зовнішньому середовищі й перенаправляються на власну особистість. Це може відбуватися з різних причин: соціальні заборони, страх покарання, внутрішні конфлікти чи відсутність можливості безпечно виразити емоції.

Основні прояви аутоагресії включають:

психологічні форми – самокритика, самозвинувачення, заниження самооцінки, внутрішнє «самобичування»

поведінкові прояви: свідоме створення ситуацій, що шкодять собі, ігнорування власних потреб;

фізичні дії: нанесення собі тілесних ушкоджень різного ступеня;

екстремальні прояви: суїцидальні думки або спроби самогубства [18].

Психологічна наука тривалий час розглядала людську агресію крізь призму поділу на ворожу та інструментальну. Ворожа агресія має виражений емоційний, «гарячий» характер, відзначається імпульсивністю та зумовлюється прагненням безпосередньо завдати шкоди іншій особі. Зазвичай вона виникає як реакція на інтенсивні негативні переживання, такі як гнів або роздратування.

На відміну від цього, інструментальна агресія характеризується більш стриманим, «холодним» підходом. Вона є продуманою та цілеспрямованою, використовується як спосіб досягнення певного результату, де шкода іншому виступає не основною метою, а радше засобом її реалізації.

Хоча подібний поділ відігравав важливу роль у становленні ранніх теорій агресії та частково залишається релевантним для пояснення поведінки тварин, у сучасній науці він вважається недостатньо повним. Зокрема, ця класифікація частково дублює розмежування між автоматичними та контрольованими процесами й не охоплює ситуацій, у яких агресивні дії мають змішану мотивацію[33].

Окрім того, виділяють вербальну та фізичну агресію. Вербальна агресія – це форма агресивної поведінки, що проявляється у використанні слів, інтонацій або мовленнєвих засобів з метою приниження, образи, психологічного тиску чи заподіяння емоційної шкоди іншій людині. Вона може виражатися через лайку, погрози, насмішки, сарказм, принизливі коментарі або поширення негативної інформації про інших. За визначенням А. Басса, вербальна агресія – це прояв негативних емоцій як через форму висловлювання (сварки, крики, вереск), так і через зміст мовлення (погрози, прокльони, лайливі слова) [34].

Вербальна агресія зазвичай викликає у відповідь негативну, подекуди ворожу реакцію з боку людини, на яку вона спрямована. Водночас у більшості експериментальних досліджень умови штучно обмежують можливість відкритого прояву агресії чи насильства. Хоча у відповідь на образи люди інколи реагують так само різко й агресивно, подібна реакція найчастіше виникає лише тоді, коли образа справді зачіпає і викликає сильне емоційне напруження. Тобто агресивна відповідь не є обов'язковою чи автоматичною.

Людина, яка стала об'єктом словесного нападу, може поводитися по-різному. Зокрема, вона може свідомо не загострювати ситуацію, відійти від спілкування, якщо це можливо, стримати себе і нічого не відповісти або ж, навпаки, спробувати знизити напруження й перевести розмову в більш спокійне русло. Саме така різноманітність можливих реакцій частково пояснює, чому

результати експериментів і опитувань щодо вербальної агресії не завжди збігаються.

У лабораторних умовах зазвичай моделюють ситуацію, коли спеціально залучена особа провокує учасника, наприклад, ображає або ж насміхається з нього, після чого дослідники аналізують його словесну реакцію. Однак страх подальшого конфлікту або небажання загострювати ситуацію можуть стримувати людину від агресивної відповіді. Натомість у соціологічних опитуваннях людей просять оцінити, наскільки вони загалом схильні до агресивного спілкування у повсякденному житті [38].

Поширеною є думка, що словесна агресія обов'язково супроводжується криком, однак це не так. Вона може бути як відкритою, так і прихованою, а інколи взагалі проявляється без слів – через мовчання, яке використовується як засіб впливу. Розрізнення цих форм допомагає краще розпізнавати прояви агресії у спілкуванні.

До відкритих форм належать прямі образи, приниження, глузування, надмірна критика, перекладання провини, знецінення та інші способи явного психологічного тиску. Прихована агресія менш помітна: вона може проявлятися через ігнорування, «мовчазне покарання», відмову від підтримки чи схвалення, а також через невербальні знаки зневаги, наприклад, демонстративні жести або уникання відповіді.

Обидва типи вербальної агресії мають негативні наслідки, хоча й діють по-різному. Відкрита агресія часто формує у людини стійкі негативні уявлення про себе, що призводить до невпевненості, самокритики та страху невдачі. Це може стримувати особистісний розвиток, навіть якщо зовнішньо людина досягає певних успіхів [44].

Особливою формою вербальної агресії є так звана мова ворожнечі (hatespeech), яка часто зустрічається в медіа та публічних виступах окремих політиків. Під цим поняттям розуміють будь-яке публічне висловлювання, що прямо або опосередковано підриває толерантність на національному, релігійному, соціальному чи іншому ґрунті. У ширшому сенсі мова ворожнечі

охоплює висловлювання, які заперечують принцип рівності людей. Вона проявляється через протиставлення різних соціальних груп, їх ієрархізацію та оцінювання окремих осіб не за індивідуальними рисами, а за їхньою належністю до певної спільноти [14]. Щодо фізичної агресії- це форма агресивної поведінки, яка проявляється через безпосередній фізичний вплив на іншу людину чи тварину з метою завдати шкоди, болю або страху. Вона може включати удари, штовхання, кидання предметів, нанесення травм або інші дії, що порушують фізичну цілісність об'єкта агресії. Вона є найбільш очевидною та легко впізнаваною формою агресії.

Агресивна поведінка людини тісно пов'язана з активацією симпатичної нервової системи - частини вегетативної нервової системи, що відповідає за реакції «бий або біжи». Фізіологічне збудження організму підсилює схильність до агресії, оскільки хвилювання і стрес активізують готовність до захисту або нападу. У ранньому дитинстві агресія зазвичай проявляється у вигляді імпульсивних спалахів гніву та капризів, які діти ще не в змозі контролювати. Особливо помітно, що негативні емоції дорослих, зокрема гнів, можуть передаватися дітям: маленькі діти часто наслідують поведінку старших і переносять її на спілкування з однолітками, поширюючи емоційне збудження у дитячому колективі [16].

Також щодо форм агресії, вона є пасивною та активною. Пасивна агресія є прихованим способом вираження злості або незадоволення, коли людина не може або не хоче висловлювати свої емоції прямо. Вона виникає як психологічний механізм у відповідь на порушення особистих кордонів і проявляється опосередковано, через байдужість, затримку виконання обов'язків, «жартівливу» критику або уникання прямого контакту. Пасивно-агресивна поведінка часто маскує справжні емоції, проявляючи зовнішню ввічливість чи спокій, тоді як внутрішньо людина відчуває злість або роздратування. Такі прояви можуть включати затримування чи неналежне виконання домовленостей, мовчання після конфлікту, непрямі насмішки або сарказм, маніпулювання почуттям провини іншої людини та непомітні

невербальні сигнали, які приховують справжній стан. Пасивна агресія виникає з різних причин: страх конфлікту, небажання відкрито висловлювати негативні емоції, брак навичок конструктивного спілкування, пережиті травми, соціальні та культурні норми, низька самооцінка, а також модель поведінки, засвоєна в сім'ї. Характерною рисою пасивної агресії є її прихований і маніпулятивний характер, що робить її важчою для розпізнавання, проте не менш шкідливою для міжособистісних стосунків, ніж пряма агресія [8].

Активна ж агресія характеризується прямими і цілеспрямованими діями, спрямованими на заподіяння шкоди або досягнення певної мети. Вона може бути як захисною, коли виникає у відповідь на загрозу чи небезпеку, так і ініціативною, коли агресивні дії плануються для досягнення конкретного результату або ресурсу. Активна агресія зазвичай проявляється відкрито і помітна для оточення, часто супроводжується фізичним або вербальним впливом.

1.3. Поняття та психологічна сутність соціальної тривожності

Соціальна тривожність є досить поширеним явищем у сучасному суспільстві, яке привертає значну увагу дослідників у галузі психології та педагогіки. Водночас було б помилково вважати її виключно проблемою сучасності або наслідком умов життя XXI століття. Насправді прояви соціальної тривожності спостерігалися й описувалися ще багато століть тому, що свідчить про її тривалий і універсальний характер як психологічного феномену. Одне з ранніх і досить точних описів належить Р. Бартону в праці «The Anatomy of Melancholy» (1621 рік), де він, посилаючись на спостереження Гіппократа щодо пацієнта, описує поведінку пацієнта з вираженою соціальною тривожністю:

«Він не наважується з'являтися серед людей через страх, що з ним можуть погано поводитися, принизити його або висміяти; боїться сказати чи зробити щось недоречно, зробити незграбний жест або висловитися невдало, а

також хвилюється, що може відчути фізичне нездужання. Йому здається, що кожна людина уважно спостерігає за ним і оцінює його» [32].

Поняття «соціальний страх» було офіційно включене до міжнародної класифікації хвороб у 1980 році. Водночас прояви цього явища спостерігалися значно раніше - ще у XVIII столітті, коли психіатри Німеччини, Англії та Японії описували подібні розлади. Найчастіше вони виникали в періоди реформ, економічної нестабільності та суспільних змін, особливо серед молодого покоління. У ті часи молоді люди втрачали віру у професійне зростання, ставали менш активними у трудовій діяльності, уникали створення сім'ї та народження дітей. Часто це супроводжувалося невротичними симптомами й внутрішньою тривогою. Сутність соціального страху полягає у боязні бути оціненим або підданим критиці з боку інших людей. Такий страх може бути вибіркоким (наприклад, страх публічних виступів, телефонних розмов, спілкування з особами протилежної статі) або генералізованим, коли людина уникає майже будь-яких контактів поза межами звичного кола. Під час стресових ситуацій у таких осіб часто з'являються фізичні ознаки тривоги: прискорене серцебиття, надмірна пітливість, тремтіння, м'язова напруга, сухість у роті, відчуття жару або холоду, іноді - головний біль [7].

Соціальна тривожність належить до найбільш поширених тривожних розладів у світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 7% людей у певний період часу стикаються з проявами цього стану. Якщо враховувати поширеність протягом життя, то від 10% до 13% населення хоча б один раз відчували симптоми, характерні для соціального тривожного розладу. Зокрема, у Сполучених Штатах Америки цей розлад посідає третю позицію серед психічних порушень, поступаючись лише депресивним розладам та різним формам залежностей [26].

Формування соціальної тривожності зумовлюється сукупністю різноманітних чинників, серед яких важливу роль відіграють біологічні, психологічні та соціальні передумови. Одним із можливих факторів є генетична схильність. Дослідження свідчать, що наявність соціальної тривожності у

батьків може підвищувати ймовірність її розвитку у дітей. Проте складно однозначно визначити, чи це пов'язано саме зі спадковістю, чи з наслідуванням моделей поведінки, адже діти часто переймають тривожні реакції дорослих у процесі соціалізації.

Важливе значення у формуванні соціальної тривожності має життєвий досвід особистості. Негативні або травматичні події, пов'язані з міжособистісною взаємодією, такі як булінг, висміювання, публічне приниження чи соціальна ізоляція, можуть сприяти розвитку страху перед соціальними ситуаціями. Особливо значущими є подібні переживання у дитячому та підлітковому віці, коли формується самооцінка та соціальна впевненість. Крім того, глобальні соціальні події, зокрема пандемія COVID-19, також вплинули на рівень соціальної тривожності, оскільки тривала ізоляція, обмеження соціальних контактів та невизначеність сприяли зростанню тривожних проявів.

Окремим чинником можуть виступати фізіологічні та медичні особливості. Хронічні захворювання, фізичні обмеження, мовленнєві труднощі, особливості зовнішності або розлади аутистичного спектра можуть ускладнювати соціальну взаємодію та підвищувати ризик виникнення соціальної тривожності. У таких випадках людина може побоюватися оцінювання з боку інших, що поступово формує уникнення соціальних ситуацій.

Також на рівень соціальної тривожності впливають особливості виховання та індивідуальні характеристики особистості. Сором'язливість, підвищена чутливість до оцінки оточення, низька самооцінка або досвід надмірної батьківської опіки можуть сприяти формуванню невпевненості у соціальних ситуаціях. Діти, які зростають у середовищі, де їх надмірно захищають від труднощів або обмежують самостійність, можуть мати менше можливостей для розвитку соціальних навичок, що підвищує ризик виникнення соціальної тривожності в майбутньому.

Окрім того, певні речовини, такі як кофеїн або алкоголь, можуть посилювати тривожність у деяких людей. Хоча вони не є безпосередньою причиною соціальної тривожності, їх вживання може загострювати вже наявні симптоми або підвищувати загальний рівень тривожності [35].

Почуття власної неадекватності проявляється у внутрішньому переконанні людини щодо власної недостатності, некомпетентності або неспроможності відповідати очікуванням оточення. Такі переживання супроводжуються сумнівами у власних можливостях, зниженням самооцінки та формуванням невпевненості, що підвищує рівень тривожності.

Пригнічення природних бажань, зокрема пов'язаних із інтимною сферою, може спричиняти внутрішню напругу та емоційний дискомфорт. Неможливість відкрито обговорювати особисті питання, отримувати необхідну інформацію або висловлювати власні переживання поступово формує відчуття тривоги.

Пригнічення асертивності проявляється у труднощах відкритого висловлення власних думок, поглядів і потреб. Постійне стримування емоцій та уникнення самовираження призводить до накопичення внутрішнього напруження, що може супроводжуватися фрустрацією та тривожністю.

Психічні конфлікти та фрустрація виникають унаслідок суперечливих думок, невирішених проблем або складних життєвих ситуацій. Накопичення внутрішніх переживань і відсутність їх вирішення сприяють формуванню стійкого емоційного напруження та тривожності.

Емоційні конфлікти пов'язані з інтенсивними або невирішеними переживаннями, які не знаходять адекватного вираження. Такі емоції накопичуються, викликаючи внутрішній дискомфорт, що поступово трансформується у підвищену тривожність [43].

Людам із соціальним тривожним розладом притаманні специфічні поведінкові патерни, що формуються під впливом страху негативної оцінки та очікування дискомфорту у соціальних ситуаціях. Прийняття рішень у таких випадках часто ґрунтується не на власних інтересах, цілях чи прагненнях, а на

бажанні уникнути ситуацій, які викликають тривогу. Це може проявлятися у відмові від навчання через необхідність виступів або складання іспитів, уникненні кар'єрного зростання через підвищені вимоги, а також відмові від нових можливостей через страх змін і відповідальності. Подібна поведінка поступово обмежує життєві можливості людини та негативно впливає на її самореалізацію.

Соціальна тривожність також може знижувати якість життя, ускладнювати встановлення дружніх і романтичних стосунків, сприяти соціальній ізоляції та обмеженню кола спілкування. У деяких випадках людина може відмовлятися від навчання або роботи, а також використовувати алкоголь чи інші психоактивні речовини як спосіб зменшення тривожності у соціальних ситуаціях. Такі способи подолання напруження, однак, мають тимчасовий ефект і можуть лише поглиблювати проблему.

Одним із найпоширеніших проявів є уникання соціальних ситуацій, пов'язаних із можливістю оцінювання з боку інших людей. Людина може свідомо пропускати зустрічі, уникати виступів, не відвідувати важливі події або шукати причини для відмови від участі у соціальній взаємодії. Іншою характерною особливістю є безпечна поведінка або часткове уникання, коли людина бере участь у взаємодії, але намагається мінімізувати рівень тривоги, уникаючи зорового контакту, обмежуючи спілкування або намагаючись залишатися непомітною. Також поширеною реакцією є втеча із ситуацій, що викликають тривожність, коли людина залишає захід або припиняє взаємодію, відчуваючи надмірне емоційне напруження. Усі ці поведінкові патерни підтримують соціальну тривожність, поступово закріплюючи уникання як основний спосіб реагування на соціальні ситуації [27].

Тривожність у студентів може проявлятися через різноманітні емоційні, когнітивні та поведінкові ознаки. Найбільш поширеними серед них є підвищена нервозність, схильність до надмірної самокритики, труднощі з концентрацією уваги, а також когнітивні викривлення, зокрема катастрофізація подій або очікування найгірших результатів. Додатково можуть спостерігатися

порушення сну, підвищена втомлюваність та внутрішнє напруження. Такі прояви негативно впливають на навчальну діяльність студентів, знижують їхню продуктивність і ефективність засвоєння матеріалу. У результаті формується замкнене коло, коли тривожність призводить до погіршення успішності, а навчальні невдачі, своєю чергою, посилюють рівень тривоги.

Важливу роль у розвитку тривожності відіграють індивідуально-психологічні особливості студентів. Низька самооцінка, перфекціоністські установки, схильність уникати складних або проблемних ситуацій підвищують ризик виникнення тривожних переживань. Студенти з недостатньо розвиненою стресостійкістю більш схильні до формування хронічної тривожності, що ускладнює здатність ефективно справлятися з труднощами, приймати рішення та звертатися по підтримку у складних ситуаціях. Крім того, значний вплив мають індивідуальні особливості темпераменту.

Зокрема, підвищений рівень тривожності частіше спостерігається у студентів із інтровертованими рисами характеру або меланхолійним типом темпераменту, що пов'язано з підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, схильністю до глибокого переживання подій та зосередженістю на внутрішніх переживаннях. Такі особливості можуть ускладнювати адаптацію до навчального середовища та підвищувати ризик формування стійкої тривожності [11].

1.4. Теоретичний аналіз взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності

Актуальність дослідження взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності зумовлена зростанням проявів агресивної поведінки у сучасному суспільстві, а також необхідністю глибшого вивчення особистісних чинників, що впливають на формування агресивності. Агресивність негативно впливає на розвиток особистості, її самореалізацію, ефективність соціальної взаємодії та професійне становлення. Водночас агресивна поведінка часто пов'язується з такими внутрішніми переживаннями, як страх, невпевненість та тривожність.

Дослідження показують, що значна частина агресивних проявів пов'язана саме з тривожністю. Деякі фахівці зазначають, що тривога виступає важливою складовою різних психоемоційних порушень і може бути суб'єктивним джерелом агресивних дій. Тривожність як стан або як стійка особистісна властивість пов'язана з внутрішніми конфліктами, емоційною напруженістю та порушенням психічної діяльності. У свою чергу, конфлікти та ворожість не знижують рівень тривожності, а навпаки, підсилюють її, створюючи своєрідне «замкнене коло», у якому тривожність провокує агресію, а агресивна поведінка ще більше посилює емоційне неблагополуччя [4].

Соціальна тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає у ситуаціях соціальної взаємодії та характеризується відчуттям напруження, очікуванням негативної оцінки з боку інших людей, невпевненістю у власних можливостях та передчуттям небезпеки. Вона супроводжується емоційним дискомфортом, підвищеною чутливістю до міжособистісних відносин та прагненням уникати ситуацій, які можуть викликати негативні переживання. Однією з важливих складових тривожності є страх, який виконує захисну функцію, попереджаючи про можливу небезпеку. Однак при високому рівні тривожності страх може спричиняти захисні реакції, серед яких особливе місце займає агресія.

У ситуаціях соціальної напруженості агресивна поведінка може виступати як спосіб психологічного захисту від внутрішнього дискомфорту. Людина, яка переживає підвищену тривожність, перебуває у стані емоційної напруженості, очікує негативного розвитку подій та готова до оборонної реакції. У таких умовах навіть незначні труднощі у спілкуванні можуть викликати роздратування, ворожість та конфліктність. Таким чином, агресивність у цьому випадку виступає як реакція на внутрішню невпевненість і страх перед соціальними ситуаціями.

Порушення соціальних зв'язків, труднощі у взаємодії з оточуючими, незадоволення власними досягненнями та невідповідність між високими прагненнями і реальними можливостями можуть викликати негативні емоційні

стани, серед яких спостерігаються тривожність, страх і агресія. Емоційне неблагополуччя, пов'язане з тривожністю, часто супроводжується підвищеною дратівливістю, імпульсивністю та схильністю до конфліктів, що негативно впливає на соціальні взаємини.

Крім того, тривожність може призводити до очікування негативних подій у процесі взаємодії з іншими людьми. У результаті людина перебуває у стані постійної психологічної напруги та готовності до захисної реакції. Це сприяє виникненню агресивних проявів навіть у ситуаціях, які не несуть реальної загрози. Така поведінка може ускладнювати встановлення позитивних міжособистісних контактів і сприяти формуванню ворожого ставлення до соціального оточення [29].

Дослідники також зазначають, що агресивність може виступати однією з форм прихованої або замаскованої тривожності. Такі «маски» тривожності можуть проявлятися у вигляді агресивності, апатії, залежності, брехливості або інших форм поведінки. У цьому випадку агресія виступає як спосіб психологічного захисту, що дозволяє знизити внутрішню напруженість та подолати емоційний дискомфорт [4].

Окрім того, ми вважаємо за потрібне розглянути взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності через особливості функціонування головного мозку. Важливу роль у виникненні агресивних реакцій відіграє мигдалина, тобто структура мозку, яка відповідає за обробку емоцій страху, тривоги та потенційної небезпеки. Вона бере участь у формуванні емоційних реакцій на загрозові ситуації та взаємодіє з фізіологічними системами організму, що забезпечують стресову відповідь, включаючи симпатичну нервову систему та механізми вивільнення нейромедіаторів.

Мигдалина активується тоді, коли людина сприймає ситуацію як небезпечну або соціально загрозову. Вона також бере участь у запам'ятовуванні емоційно значущих подій, що дозволяє у майбутньому швидше реагувати на подібні обставини. Така особливість має адаптивне значення, проте при підвищеній тривожності ця система може працювати

надмірно активно. У результаті людина частіше сприймає нейтральні або неоднозначні соціальні ситуації як загрозливі, що підвищує емоційну напруженість і може провокувати агресивні реакції як спосіб самозахисту.

Разом із цим важливу роль у регуляції агресії відіграє префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за контроль поведінки, оцінювання ситуації та стримування імпульсивних реакцій. Саме вона дозволяє людині аналізувати соціальні обставини, контролювати емоції та обирати більш конструктивні способи реагування. Ефективна взаємодія між префронтальною корою та мигдалиною забезпечує баланс між емоційною реакцією та свідомим контролем поведінки.

Якщо контрольна функція префронтальної кори є недостатньо розвиненою або ослабленою, підвищена активність мигдалини може сприяти виникненню імпульсивних та агресивних реакцій. У таких випадках тривожність посилює чутливість до соціальних подразників, підвищує очікування негативної оцінки з боку оточення та формує готовність до захисної поведінки. Агресія при цьому виступає як реакція на внутрішню напруженість, страх або невпевненість [45].

Цей феномен також можна пояснити через фізіологічні реакції організму на стресові ситуації. Однією з таких реакцій є механізм «бий або тікай», який являє собою емоційну та поведінкову відповідь на стрес, що підвищує готовність людини до активних дій. У ситуаціях напруження або соціальної загрози цей механізм сприяє мобілізації ресурсів організму та формуванню захисної поведінки.

Під впливом стресу підвищується рівень емоційного збудження, що може призводити до двох основних типів реакцій: агресивної відповіді або уникнення ситуації. У випадку агресивної реакції людина намагається активно протидіяти джерелу напруження, демонструючи ворожість або конфліктність. Якщо ж ситуація сприймається як неконтрольована або надто загрозлива, виникає прагнення уникнути її, що проявляється у відступі або уникненні соціальної взаємодії. Обидві реакції можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем

соціальної тривожності, коли людина перебуває у стані постійної готовності до захисту.

Фізіологічною основою реакції «бий або тікай» є активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка відповідає за вироблення гормонів стресу. Її активація супроводжується підвищенням рівня напруження, прискоренням серцебиття та мобілізацією енергетичних ресурсів організму. Такий стан підсилює емоційну реактивність і може сприяти виникненню агресивної поведінки у відповідь на соціальні труднощі або очікування негативної оцінки [37].

У стані підвищеної тривожності людина може сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозливі, що підвищує ймовірність виникнення агресивних реакцій. Важливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні механізми, зокрема схильність до ворожої інтерпретації поведінки інших. Людина з високим рівнем соціальної тривожності може сприймати дії оточуючих як прояв недобррозичливості або критики, що викликає роздратування та агресію. Крім того, недостатній рівень емоційної саморегуляції та низька стресостійкість сприяють тому, що внутрішня напруженість трансформується у зовнішні агресивні прояви [9].

У деяких випадках агресивна поведінка може виконувати функцію короточасного психологічного захисту та призводити до тимчасового зниження рівня соціальної тривожності. Соціальна тривожність пов'язана з переживанням очікуваної негативної оцінки, внутрішньою невпевненістю та відчуттям соціальної загрози. У момент виникнення агресивної реакції відбувається переключення з пасивного переживання ситуації на активну поведінкову позицію, що зменшує фокус уваги на страху та оцінюванні з боку інших.

Агресія в такому контексті виступає як форма «розрядки» внутрішнього напруження і спосіб відновлення суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. Перехід до активної протидії знижує переживання безпорадності, яке є одним із ключових компонентів соціальної тривожності. Завдяки цьому

рівень емоційної напруги може зменшуватися, а відчуття загрози – тимчасово слабшати.

Водночас такий ефект є ситуативним і нестійким: агресивна реакція не усуває причин соціальної тривожності, а лише змінює форму її прояву. У довгостроковій перспективі подібний спосіб реагування може навіть ускладнювати соціальні взаємини та підтримувати високий рівень тривожності [42].

Підсумовуючи, агресивна поведінка є багатофакторним соціально-психологічним феноменом, детермінація якого зумовлюється взаємодією соціальних умов, індивідуально-психологічних особливостей та когнітивно-емоційних механізмів регуляції поведінки. Її формування не може бути пояснене виключно зовнішніми впливами або внутрішніми властивостями особистості, оскільки агресія виступає результатом складної інтеграції цих рівнів.

Соціальна тривожність у даному контексті розглядається як значущий опосередковуючий чинник, що впливає на інтенсивність та характер агресивних проявів. Високий рівень очікуваної негативної оцінки, підвищена чутливість до міжособистісних взаємодій та когнітивна тенденція до загрозливої інтерпретації соціальних ситуацій формують стан емоційної напруженості. За умов недостатньої саморегуляції ця напруженість може трансформуватися в агресивні реакції як у форму психологічного захисту або способу відновлення суб'єктивного контролю над ситуацією.

Водночас агресія не є однозначно деструктивним феноменом, оскільки у певних умовах вона може виконувати регуляторну функцію, знижуючи інтенсивність тривожних переживань на ситуативному рівні. Проте такий ефект є короткочасним і не усуває першопричин емоційного дисбалансу, що зумовлює ризик закріплення дезадаптивних моделей поведінки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, представленого у першому розділі, слід підкреслити, що агресивність і соціальна тривожність виступають складними, багаторівневими психічними феноменами, які формуються під впливом сукупності біологічних, психологічних і соціальних чинників та займають важливе місце у структурі особистості.

У ході аналізу наукових підходів до розуміння агресії та агресивності встановлено, що у психологічній науці відсутнє єдине універсальне трактування цих понять, що зумовлено різноманіттям теоретичних парадигм. Агресія розглядається як поведінковий акт, спрямований на завдання шкоди іншому чи собі, тоді як агресивність визначається як відносно стійка особистісна характеристика, що відображає готовність до агресивного реагування. При цьому акцентується, що агресивність не є виключно деструктивною, у певних умовах вона може виконувати адаптивні функції, зокрема захисну, сигнальну або інструментальну, забезпечуючи самоствердження та відстоювання особистісних меж.

Дослідження форм, видів і психологічних проявів агресивності дозволило систематизувати її різновиди за різними критеріями: за спрямованістю (гетероагресія та аутоагресія), за способом вираження (фізична, вербальна, непрямая), за рівнем усвідомлення та контролю (імпульсивна, контрольована), а також за функціональним призначенням (ворожа та інструментальна). Встановлено, що прояви агресивності можуть варіюватися від відкритих конфліктних дій до латентних форм, таких як пасивна агресія, іронія, уникання або самозвинувачення, що ускладнює їх діагностику та потребує комплексного підходу до вивчення.

У межах розгляду соціальної тривожності визначено її як специфічний різновид тривожності, який виникає у ситуаціях соціальної взаємодії та пов'язаний із страхом негативної оцінки, критики або відторгнення з боку інших. Показано, що соціальна тривожність має складну структуру і включає когнітивний компонент (негативні очікування, самокритичні установки), емоційний (переживання напруження, страху, сорому) та поведінковий (уникнення соціальних ситуацій, труднощі комунікації). Вона суттєво впливає на соціальну адаптацію, рівень самореалізації та якість міжособистісних відносин, особливо у молодіжному середовищі, де соціальні контакти відіграють ключову роль.

Особливого значення у межах дослідження набув теоретичний аналіз взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності. Встановлено, що цей зв'язок є неоднозначним і має двосторонній характер. З одного боку, високий рівень соціальної тривожності може призводити до пригнічення відкритих форм агресії, трансформуючи її у непрямі, приховані або аутоагресивні прояви. З іншого боку, агресивність може виступати як компенсаторний або захисний механізм, спрямований на подолання внутрішнього напруження, невпевненості та страху соціального оцінювання. У деяких випадках агресивна поведінка виконує функцію психологічного захисту, маскуючи вразливість і тривожність особистості.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що агресивність і соціальна тривожність перебувають у складній системі взаємодії, де вони можуть як взаємно підсилювати одна одну, так і модифікувати способи поведінкового реагування особистості. Їх поєднання формує специфічні індивідуально-психологічні патерни, що проявляються у стилі спілкування, рівні конфліктності, способах самовираження та адаптації до соціального середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ І ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Переходячи до емпіричної частини дослідження, доцільно охарактеризувати організацію дослідження та обґрунтувати використані методи вивчення рівня агресії і тривожності студентів гуманітарних і технічних напрямків підготовки. Опитування проводилося в онлайн-форматі із використанням платформи GoogleForms. Респондентам надавалася коротка інструкція щодо заповнення анкет, після чого вони самостійно відповідали на запитання. Час проходження становив у середньому 15-20 хвилин. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Для досягнення мети

дослідження застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня агресивності, особливостей реагування на фрустрацію та соціальної тривожності. Зокрема, використано модифікований варіант методики Розенцвейга, опитувальник Басса-Даркі та шкалу соціальної тривожності Лейбовица. Застосування зазначених методик дозволяє комплексно оцінити досліджувані психологічні характеристики та здійснити їх порівняльний аналіз у вибірках студентів різних напрямків підготовки. У дослідженні взяли участь 92 студенти віком від 18 до 21 років, які навчаються за гуманітарними та технічними спеціальностями. До вибірки були включені представники обох статей. Гіпотезою дослідження є припущення про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем агресивності та соціальної тривожності у студентів, а також про можливі відмінності цих показників у представників гуманітарних і технічних спеціальностей.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

- підготовчий етап (аналіз наукових джерел, підбір психодіагностичних методик);
- емпіричний етап (безпосередній збір даних за допомогою онлайн-опитування);
- аналітичний етап (обробка, інтерпретація та узагальнення отриманих результатів).

Шкала соціальної тривожності Лейбовиця (LSAS) (Додаток А) спрямована на вимірювання двох ключових компонентів соціальної тривожності, страху та уникання соціальних ситуацій. Вона включає перелік типових соціальних взаємодій і ситуацій публічного виступу, які можуть викликати тривожні переживання у людини. Для кожної ситуації респондент оцінює, по-перше, інтенсивність страху або тривоги, а по-друге, ступінь уникання цієї ситуації у повсякденному житті [39].

Структурно шкала складається з 24 пунктів, які умовно поділяються на дві групи: ситуації соціальної взаємодії (наприклад, розмова з незнайомими людьми, участь у невеликій груповій дискусії) та ситуації публічного виступу

(зокрема виступ перед аудиторією або виконання дій під спостереженням інших). Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити як загальний рівень соціальної тривожності, так і окремі показники страху та уникання.

Важливо зазначити, що LSAS є одним із “золотих стандартів” у діагностиці соціальної тривожності, оскільки має високі показники надійності та валідності, підтвержені численними емпіричними дослідженнями. Вона широко застосовується як у клінічній діагностиці соціального тривожного розладу, так і в дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей соціальної тривожності у різних вікових та соціальних групах.

Наступною застосованою методикою була розроблена у 1930-х роках американським психологом Саулом Розенцвейгом **методика дослідження фрустраційних реакцій** (Додаток Б), Rosenzweig Picture Frustration Study (P-F Study) належить до класичних проєктивних інструментів у психології особистості. Вона спрямована на вивчення особливостей реагування індивіда в ситуаціях фрустрації, тобто в умовах, коли актуальні потреби, наміри або цілі людини стикаються з перешкодами чи обмеженнями [28].

Сутність методики полягає у пред’явленні респонденту серії зображень (24 малюнки) типових проблемних або конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії, у яких один із персонажів переживає фрустрацію. Обстежуваному пропонується самостійно сформулювати можливу відповідь або реакцію цього персонажа. Такий підхід дозволяє виявити не лише усвідомлені, а й частково неусвідомлювані тенденції реагування, що робить методику цінною для аналізу глибинних психологічних механізмів.

Основною метою тесту є діагностика способів подолання фрустрації, а також виявлення провідних механізмів психологічного захисту. Зокрема, методика дає змогу визначити напрям фрустраційної реакції: екстрапунітивний (спрямований назовні, на інших), інтрапунітивний (спрямований на себе) та імпунітивний (пов’язаний із знеціненням або ігноруванням самої фрустраційної ситуації). Окрім цього, важливим аспектом аналізу є характер агресивності, що

проявляється у відповідях: вона може набувати відкритих, прихованих або конструктивно трансформованих форм.

У межах даного дослідження ми користуватимемося модифікованим варіантом цієї методики, який орієнтований на більш вузький аналіз поведінкових реакцій. Зокрема, увага зосереджується на диференціації агресивних і неагресивних відповідей, що дозволяє більш чітко окреслити рівень та специфіку агресивності досліджуваних у фрустраційних ситуаціях. Такий підхід спрощує інтерпретацію результатів і водночас забезпечує їх релевантність для вивчення взаємозв'язку агресивності із соціальною тривожністю [1].

Опитувальник агресивності Басса–Даркі (Buss–Durkee Hostility Inventory, BDHI)(Додаток В), є одним із найпоширеніших методів оцінки агресивних і ворожих тенденцій особистості [21].

Опитувальник був розроблений американськими психологами у середині ХХ століття з метою комплексного вимірювання різних аспектів агресії та ворожості. Його створення стало важливим кроком у переході від суто теоретичного осмислення агресії до її емпіричного дослідження.

Методика являє собою опитувальник, що складається з низки тверджень, на які респондент відповідає у формі “так/ні”, оцінюючи їх відповідність власній поведінці та переживанням. Особливістю опитувальника є його багатовимірна структура, що дозволяє не лише визначити загальний рівень агресивності, але й проаналізувати її якісні характеристики.

У класичному варіанті опитувальник включає кілька шкал, кожна з яких відображає окремий прояв агресії або ворожості, зокрема:

- фізична агресія (схильність до використання фізичної сили);
- вербальна агресія (вираження негативних емоцій через слова);
- непряма агресія (обхідні, приховані форми ворожості);
- дратівливість (низький поріг виникнення негативних емоцій);
- негативізм (опозиційна поведінка щодо норм і вимог);
- образливість (схильність переживати образу та несправедливість);

- підозрілість (недовіра до оточення);
- почуття провини (тенденція до самозвинувачення).

Важливим є те, що опитувальник дозволяє розмежувати власне агресивні реакції та ширше явище ворожості як емоційно-когнітивної установки щодо інших. Це забезпечує більш глибоке розуміння структури агресивної поведінки та її психологічних передумов.

У контексті даного дослідження застосування опитувальника Басса–Даркі є обґрунтованим, оскільки він дає можливість комплексно оцінити різні форми агресивності, виявити домінуючі типи агресивного реагування, а також співвіднести їх із показниками соціальної тривожності. Це, у свою чергу, створює передумови для більш точного аналізу взаємозв'язку між досліджуваними феноменами.

2.2. Аналіз рівня агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей

У дослідженні рівня соціальної тривожності взяли участь 92 студенти гуманітарних і технічних спеціальностей. Для діагностики було використано шкалу соціальної тривожності Лейбовиця (LSAS), яка дозволяє визначити ступінь вираженості тривожності у соціальних ситуаціях.

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільша частка респондентів - 28% (26 осіб) **не має вираженої соціальної тривожності**. Це свідчить про достатній рівень соціальної адаптації та відсутність суттєвих труднощів у міжособистісній взаємодії у цієї групи студентів.

Помірний рівень соціальної тривожності виявлено у 24% опитаних (22 особи), що вказує на наявність незначного дискомфорту у соціальних ситуаціях, який, однак, не має суттєвого впливу на повсякденне функціонування.

Середній і помітний рівні соціальної тривожності мають по 17% респондентів (по 16 осіб відповідно). Це свідчить про те, що у значної частини

студентів уже спостерігаються труднощі у соціальній взаємодії, зокрема страх оцінювання, невпевненість під час комунікації та схильність до уникнення певних соціальних ситуацій.

Водночас **високий рівень** соціальної тривожності (сильний і дуже сильний) зафіксовано у 14% опитаних (по 7% відповідно, по 6 осіб у кожній групі). Це може свідчити про наявність виражених психологічних труднощів, які потребують уваги та можуть негативно впливати на навчальну діяльність і соціальну адаптацію студентів.

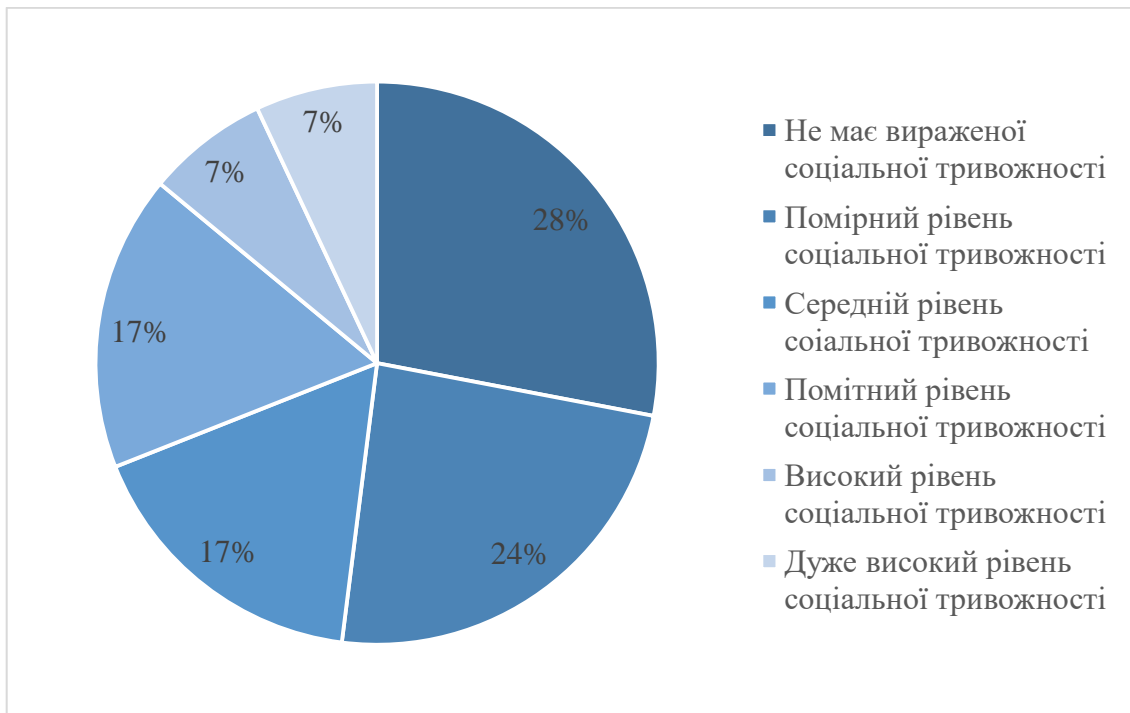


Рис. 2.1. Загальний розподіл учасників дослідження за рівнем соціальної тривожності за шкалою соціальної тривожності Лейбовиця (LSAS) (%)

Згідно з темою дослідження, було здійснено порівняльний аналіз рівнів соціальної тривожності у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей. Розглядаючи результати студентів гуманітарних спеціальностей ($n = 46$), отримано такі статистичні дані.

Встановлено, що найбільша частка респондентів - 30% (14 осіб) має **помірний рівень** соціальної тривожності. Це свідчить про наявність певного

дискомфорту у соціальних ситуаціях, який, однак, не є критичним і не перешкоджає ефективній взаємодії.

Середній та помітний рівні соціальної тривожності виявлено у 22% студентів (по 10 осіб відповідно). Це може свідчити про підвищену чутливість до соціального оцінювання, невпевненість у комунікації та схильність до уникнення окремих соціальних ситуацій.

Відсутність соціальної тривожності характерна для 15% респондентів (7 осіб), що вказує на достатній рівень соціальної адаптованості цієї частини студентів.

Високий рівень соціальної тривожності зафіксовано у незначної частини опитаних: 4% (2 особи) мають високий рівень, тоді як 7% (3 особи) дуже високий. Це свідчить про наявність групи ризику серед студентів гуманітарного профілю, для яких соціальна взаємодія супроводжується вираженим психологічним напруженням.

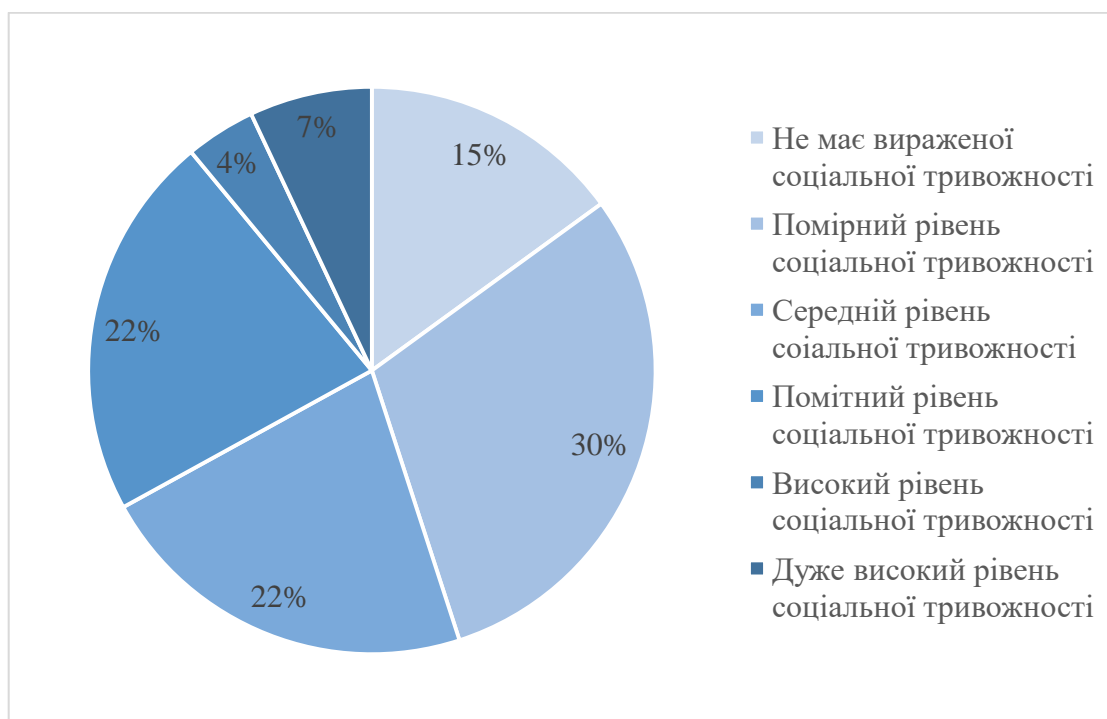


Рис. 2.2. Результати рівня соціальної тривожності студентів гуманітарних спеціальностей за шкалою соціальної тривожності Лейбовиця (LSAS) (%)

Аналіз результатів студентів технічних спеціальностей ($n = 46$) дозволив виявити певні особливості розподілу рівнів соціальної тривожності в цій групі.

Найбільшу частку становлять респонденти, у яких **соціальна тривожність відсутня** 47% (22 особи). Такий показник свідчить про достатньо високий рівень соціальної впевненості та здатність до ефективної взаємодії без вираженого внутрішнього напруження.

Помірний рівень соціальної тривожності зафіксовано у 16% студентів (7 осіб), що вказує на наявність незначного хвилювання у соціальних ситуаціях, яке, однак, не перешкоджає активній участі у спілкуванні.

Середній, помітний та високий рівні соціальної тривожності представлені однаково - по 11% (по 5 осіб). Це може свідчити про наявність частини студентів технічного профілю, які відчують певні труднощі у соціальній взаємодії, зокрема невпевненість або підвищену чутливість до оцінювання.

Дуже високий рівень соціальної тривожності виявлено у 4% респондентів (2 особи), що формує невелику, але важливу групу студентів, для яких соціальні ситуації можуть бути джерелом значного психологічного дискомфорту.

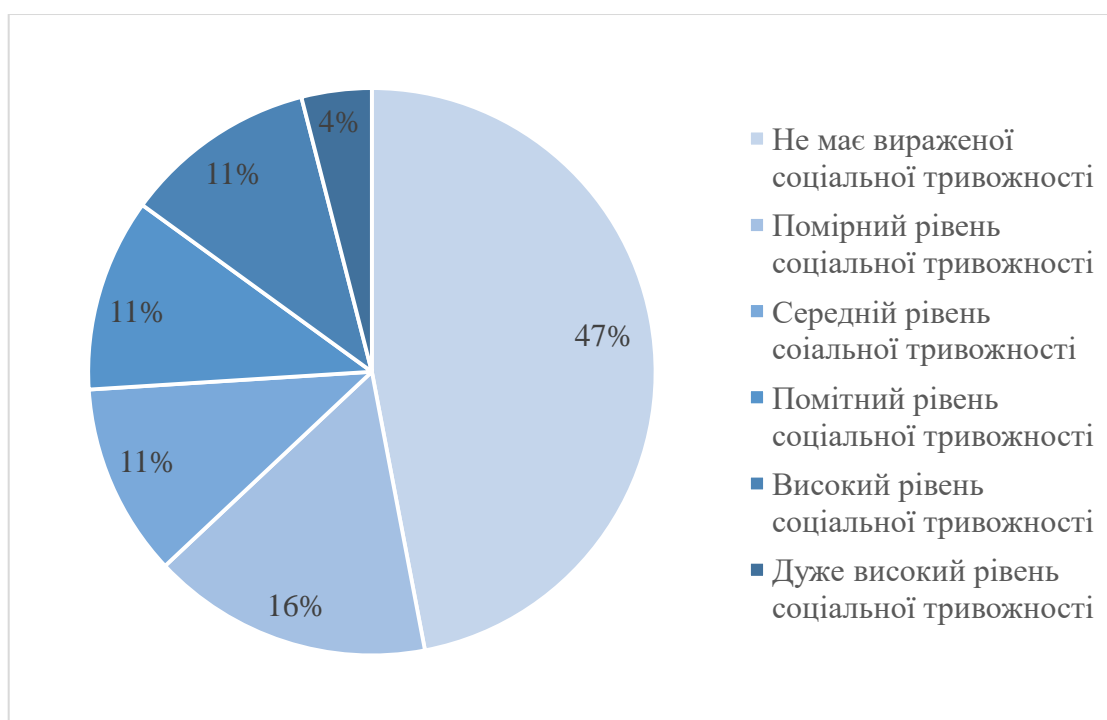


Рис. 2.3. Результати рівня соціальної тривожності студентів технічних спеціальностей за шкалою соціальної тривожності Лейбовиця (LSAS) (%)

Порівняльний аналіз рівнів соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей дозволив виявити певні відмінності між досліджуваними групами. Зокрема, серед студентів технічного профілю переважає відсутність соціальної тривожності (47%), тоді як у гуманітаріїв цей показник є значно нижчим (15%). Водночас для студентів гуманітарних спеціальностей більш характерними є помірний, середній та помітний рівні тривожності, що загалом становлять більшу частку вибірки порівняно з технічною групою. Крім того, частка осіб із дуже високим рівнем соціальної тривожності серед гуманітаріїв (7%) дещо перевищує аналогічний показник у студентів технічних спеціальностей (4%). Отримані результати можуть свідчити про те, що студенти гуманітарного профілю загалом є більш схильними до переживання соціальної тривожності, тоді як для технічних спеціальностей характерний нижчий рівень її вираженості.

Окрім того, аналіз результатів за методикою Лейбовиця дозволив виявити співвідношення між когнітивно-емоційним (страх) та поведінковим (уникання) компонентами соціальної тривожності у досліджуваних.

Узагальнення отриманих даних показало, що середній показник за шкалою страху становить приблизно 51,7%, тоді як за шкалою уникання – 48,3%.

Це свідчить про те, що у досліджуваних дещо переважає саме переживання страху соціальних ситуацій над їх активним униканням. Іншими словами, респонденти частіше відчувають внутрішню тривогу, напруження чи дискомфорт у соціальних взаємодіях, ніж реально уникають таких ситуацій у поведінці.

Водночас різниця між показниками не є значною, що вказує на відносну збалансованість емоційного та поведінкового компонентів соціальної тривожності. Це може означати, що частина досліджуваних, незважаючи на

наявність страху, все ж залучається до соціальної взаємодії, не вдаючись до систематичного уникання.

За результатами психодіагностичної модифікованої методики дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга, було виявлено, що інтегральний показник агресивності у досліджуваній вибірці становить 23,5%.

Отримане значення свідчить про помірний рівень вираженості агресивних реакцій. З огляду на специфіку Тест фрустрації Розенцвейга, цей показник відображає передусім типові способи реагування респондентів у фруструючих соціальних ситуаціях, змодельованих за допомогою візуальних стимулів, а не стабільну рису особистості.

Переважання оптимального та низького рівнів агресивності у вибірці дозволяє характеризувати більшість респондентів як таких, що демонструють достатній рівень емоційної регуляції та соціально прийнятні моделі поведінки. Водночас наявність частки осіб із підвищеними показниками вказує на існування групи, схильної до більш інтенсивних агресивних реакцій у ситуаціях фрустрації. Разом із тим результати слід інтерпретувати з урахуванням певних обмежень. Проективний характер методики зумовлює залежність відповідей від ситуативних чинників, індивідуального розуміння зображених сцен та можливих соціально бажаних реакцій.

Подальший аналіз передбачає розгляд рівня агресивності окремо серед респондентів технічного та гуманітарного напрямів підготовки. Високий рівень агресивності притаманний 18 респондентам, що становить 19,6% від загальної вибірки.

Серед осіб із підвищеним рівнем агресивності переважають представники технічного напрямку, а саме 12 осіб (66,7% від групи з високим рівнем агресивності), тоді як гуманітарії становлять 6 осіб (33,3%).

Водночас у більшості респондентів (74 особи, або 80,4%) виявлено оптимальний або низький рівень агресивності, що свідчить про достатній рівень емоційної стабільності та здатність до саморегуляції.

Аналіз середніх показників агресивності у розрізі напрямів підготовки показав наявність певних міжгрупових відмінностей. Зокрема, серед респондентів технічного профілю середній рівень агресивності становить 28%, тоді як серед представників гуманітарних спеціальностей - 21%.

Отримані дані свідчать про те, що у групі технічних спеціальностей агресивні реакції в ситуаціях фрустрації проявляються дещо інтенсивніше, ніж у гуманітаріїв. Водночас обидва показники перебувають у межах помірному рівня, що вказує на відсутність критично високих проявів агресивності в обох групах.

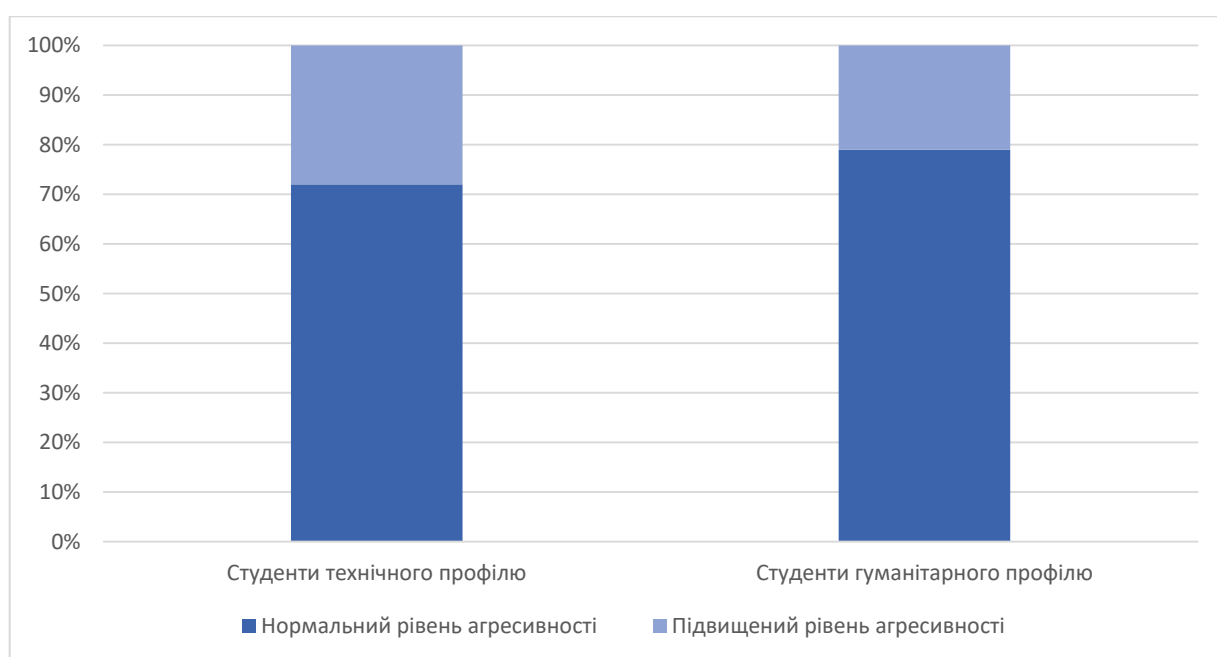


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз рівня агресивності студентів гуманітарного і технічного профілю за модифікованою методикою дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (%)

Застосування методики Басса–Даркі у межах даного дослідження було зумовлено необхідністю комплексної оцінки рівня агресивності та ворожості особистості. У межах нашого дослідження ми вирішили зосередити увагу на індексах агресивності та ворожості, оскільки вони відображають узагальнені характеристики емоційно-поведінкової сфери особистості, поєднуючи як зовнішні прояви агресивних реакцій, так і внутрішні негативні установки. Аналіз саме цих показників є важливим для виявлення можливих відмінностей

між досліджуваними групами за профілем навчання, а також для глибшого розуміння особливостей формування та прояву негативних емоційних станів у структурі міжособистісної взаємодії. Відповідно до теоретичної моделі методики, ворожість визначається як сума показників образи та підозрілості:

$$\text{Ворожість} = \text{Образа} + \text{Підозрілість}.$$

Середнє значення індексу ворожості у досліджуваній вибірці становить 11,5 бала, що перевищує нормативний діапазон ($6-7 \pm 3$). Це свідчить про наявність підвищеного рівня ворожих установок у респондентів загалом, що може проявлятися у схильності до негативного сприйняття соціального оточення, підозрілості та тенденції до інтерпретації нейтральних ситуацій як потенційно загрозливих.

У свою чергу, агресивність розглядається як інтегральний показник, що включає фізичну агресію, роздратування та вербальну агресію:

$$\text{Агресивність} = \text{Фізична агресія} + \text{Роздратування} + \text{Вербальна агресія}.$$

Середнє значення індексу агресивності у досліджуваній вибірці становить 19 балів, що входить у межі нормативних значень (21 ± 4). Це свідчить про загалом нормативний рівень вираженості агресивних тенденцій у респондентів, без ознак суттєвого підвищення або зниження. Отриманий результат може вказувати на відносну емоційну стабільність у сфері поведінкових реакцій, пов'язаних із проявами агресії, та відсутність виражених деструктивних тенденцій у вибірці в цілому.

За результатами аналізу рівня агресивності встановлено, що серед представників технічного профілю ($n = 46$) високі показники агресивності виявлено у 10 осіб, що становить 21,7% вибірки. Серед гуманітаріїв зафіксовано 9 осіб із підвищеним рівнем агресивності (19,6%). Отримані дані свідчать про незначну різницю між групами з тенденцією до дещо вищої агресивності у технічному профілі.

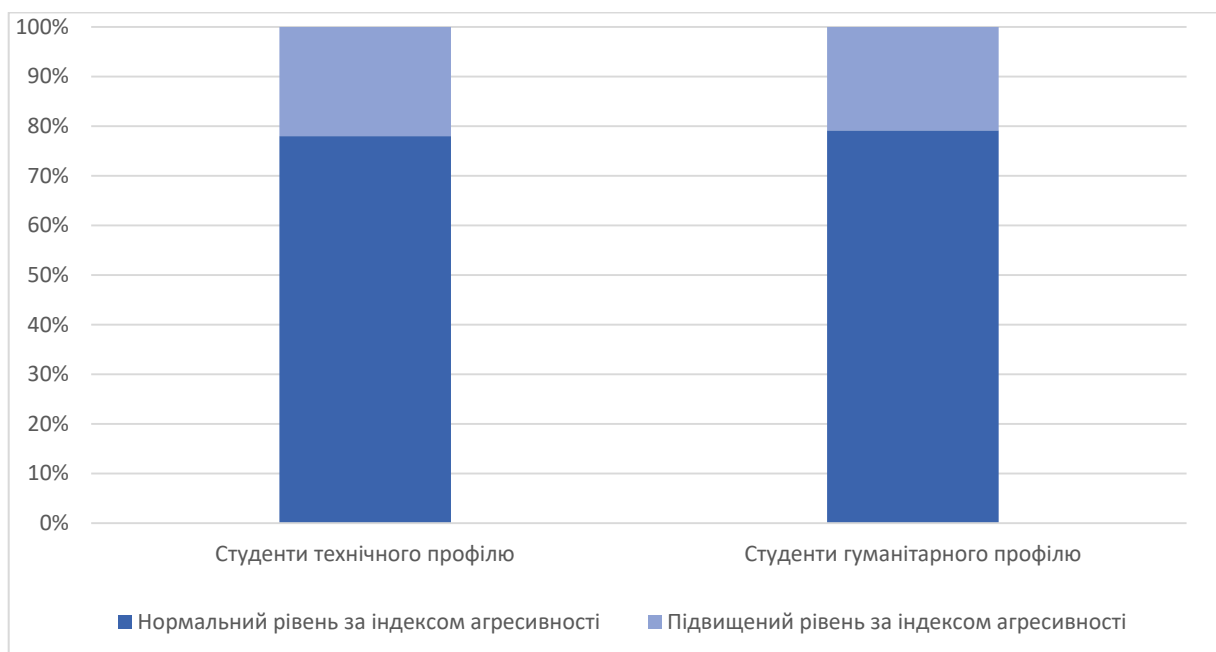


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз студентів технічного та гуманітарного профілів за індексом агресивності у межах методики Басса-Даркі

Щодо індексу ворожості, у технічній групі 17 осіб продемонстрували підвищені показники, що становить 37,0%. У гуманітарній групі високий рівень ворожості виявлено у 34 осіб (73,9%). Таким чином, гуманітарії характеризуються суттєво вищим рівнем ворожих установок порівняно з технічним профілем.

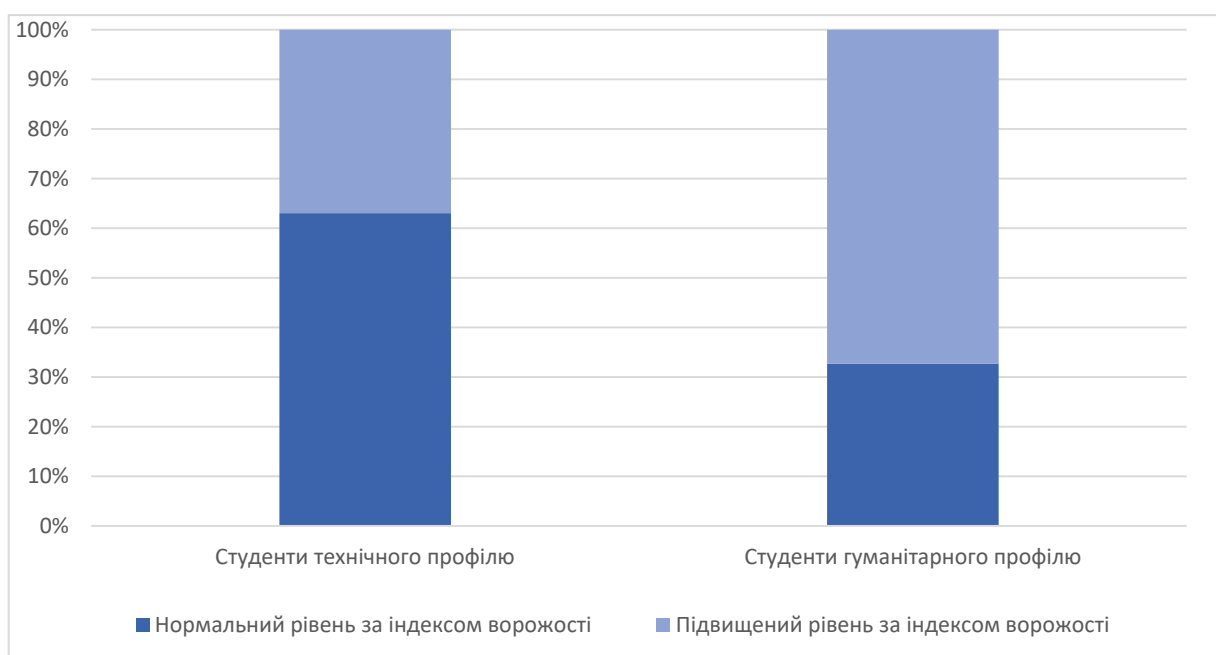


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз студентів технічного та гуманітарного профілів за індексом ворожості у межах методики Басса-Даркі

Середній показник за шкалою непрямой агресії відповідає помірному рівню вираженості даної форми агресії у досліджуваних.

Непряма агресія відображає схильність до опосередкованого вираження негативних емоцій, коли особа уникає прямого конфлікту та використовує приховані або завуальовані форми реагування (зокрема ігнорування, пасивний опір, непрямі дії або іронічні висловлювання щодо об'єкта напруження). Отримане середнє значення свідчить про те, що загалом у вибірці не спостерігається домінування вираженої прихованої агресивності, однак така форма реагування має місце на помірному рівні.

Водночас встановлено, що 36 респондентів (39,1%) мають показники вище 6 балів, а саме 15 студентів технічного напрямку та 21 гуманітарного, що свідчить про підвищену схильність до непрямих форм агресивного реагування у частини вибірки. Це може вказувати на те, що для цієї групи досліджуваних характерним є переважання опосередкованих способів вираження негативних емоцій у фруструючих ситуаціях.

Середній показник за шкалою негативізму є на межі низького та помірного рівня вираженості даної характеристики у досліджуваних.

Негативізм у структурі агресивної поведінки розглядається як форма опозиційної реакції на зовнішні вимоги, правила або соціальний вплив, що проявляється у схильності до заперечення, опору або уникання виконання очікуваних дій. Отримане середнє значення вказує на те, що у вибірці загалом відсутня виражена тенденція до стійкої опозиційності, а негативістичні реакції мають переважно ситуативний характер.

Водночас встановлено, що 23 респонденти (25,0%) мають показники 4 бали і вище, що свідчить про наявність у чверті вибірки підвищеної схильності до негативістичних реакцій. Це може вказувати на групу осіб, для яких більш характерною є опозиційна або заперечувальна форма реагування на зовнішні вимоги та соціальні ситуації.

Середній показник за шкалою «Почуття провини» відповідає помірному рівню вираженості даної характеристики у досліджуваних.

Почуття провини у контексті методики Басса–Даркі відображає схильність особистості до самооцінної критики, внутрішнього переживання власних дій та тенденцію до самозвинувачення у фруструючих або конфліктних ситуаціях. Отримане середнє значення свідчить про наявність помірного рівня емоційної чутливості до власної поведінки у вибірці загалом.

Водночас встановлено, що 40 респондентів (43,5%) мають показники 7 балів і вище, що перевищує нормативний рівень. Це свідчить про те, що майже у половини вибірки спостерігається підвищена схильність до переживання почуття провини, яка може проявлятися у посиленому внутрішньому контролі, схильності до самоаналізу та самозвинувачення у складних ситуаціях.

2.3. Аналіз взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності та інтерпретація результатів

У межах даного дослідження агресивність і соціальна тривожність розглядаються не як ізольовані психологічні характеристики, а як взаємопов'язані феномени, об'єднані спільними механізмами емоційної регуляції та реагування на міжособистісні труднощі. Передбачається, що високий рівень соціальної тривожності може впливати не стільки на загальний рівень агресивності особистості, скільки на характер її прояву.

Зокрема, підвищена чутливість до соціального оцінювання, страх негативної реакції з боку оточення та схильність до уникнення соціальних ситуацій можуть стримувати відкриті форми агресивної поведінки. Водночас внутрішнє емоційне напруження, пов'язане із переживанням тривоги, може знаходити вираження у прихованих або опосередкованих агресивних реакціях, зокрема в образливості, підозрливості, ворожих установах, почутті провини та непрямій агресії.

Для більш детального аналізу отриманих емпіричних результатів та визначення особливостей взаємозв'язку між показниками агресивності й соціальної тривожності студентів гуманітарних і технічних спеціальностей було здійснено кореляційний аналіз. Дослідження такого взаємозв'язку дає

можливість краще зрозуміти особливості емоційного реагування та поведінкових проявів студентської молоді, а також виявити можливі психологічні закономірності між досліджуваними характеристиками.

Результати, отримані за шкалою соціальної тривожності Лейбовіца (LSAS) та методикою агресивності Басса–Даркі, були використані для проведення кореляційного аналізу з метою визначення характеру взаємозв'язку між рівнем соціальної тривожності та проявами агресивності у студентів (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між шкалами соціальної тривожності Лейбовіца (LSAS) та методикою агресивності Басса–Даркі

Шкали	Шкала уникання	Шкала страху
Індекс агресивності	-0,15	-0,23
Індекс ворожості	0,55	0,61

Виявлено виражений позитивний кореляційний зв'язок між соціальною тривожністю та індексом ворожості ($r=0,55$; $r=0,61$). Це вказує на те, що підвищення рівня соціальної тривожності пов'язане зі зростанням внутрішньої негативної налаштованості, недовіри до оточення та схильності до когнітивно-емоційного переживання ворожості. Таким чином, за умов високої соціальної тривожності агресивність може зменшуватися на поведінковому рівні, однак зберігатися або посилюватися на рівні внутрішніх установок і переживань.

Окрім того, встановлено незначний негативний кореляційний зв'язок між шкалами соціальної тривожності та індексом агресивності ($r=-0,15$ для шкали уникання; $r=-0,23$ для шкали страху). Це може свідчити про те, що зі зростанням рівня соціальної тривожності знижується схильність до відкритих проявів агресивної поведінки, що, ймовірно, зумовлено підвищеним самоконтролем, соціальною обережністю та страхом негативної оцінки з боку оточення.

Для більш глибокого та наочного аналізу взаємозв'язку між досліджуваними психологічними показниками було здійснено кореляційний аналіз між шкалами соціальної тривожності та всіма шкалами методики Басса–Даркі (таблиця 2.2):

Таблиця 2.2

**Кореляційні зв'язки між шкалами соціальної тривожності
Лейбовіца(LSAS) та методикою агресивності Басса–Даркі**

Шкали	Шкала уникання	Шкала страху
Фізична агресія	-0,15	-0,24
Непряма агресія	0,46	0,40
Роздратування	0,30	0,35
Негативізм	0,15	0,06
Образа	0,61	0,63
Підозрілість	0,42	0,51
Вербальна агресія	-0,29	-0,40
Почуття провини	0,38	0,44

Результати кореляційного аналізу демонструють неоднорідний характер зв'язків між показниками соціальної тривожності та різними формами агресивності за методикою Басса–Даркі. Загалом спостерігається тенденція до переважання позитивних кореляцій між соціальною тривожністю та більшістю непрямих і внутрішньо спрямованих проявів агресії.

Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між показниками соціальної тривожності та шкалою образи ($r=0,61$ для шкали уникання; $r=0,63$ для шкали страху). Це свідчить про те, що підвищення рівня соціальної тривожності пов'язане з більшою схильністю до фіксації на негативних міжособистісних переживаннях, підвищеною сенситивністю до соціального

оцінювання та тенденцією до переживання образи як домінуючої емоційної реакції.

Помірні позитивні кореляційні зв'язки встановлено між соціальною тривожністю та підозрілістю ($r=0,42$; $r=0,51$), непрямую агресією ($r=0,46$; $r=0,40$), а також почуттям провини ($r=0,38$; $r=0,44$). Отримані дані можуть свідчити про те, що зростання соціальної тривожності супроводжується посиленням когнітивної настороженості щодо оточення, схильністю до опосередкованого вираження агресивних імпульсів, а також підвищеною внутрішньою самооцінною критичністю.

Показники роздратування мають слабко-помірний позитивний зв'язок із соціальною тривожністю ($r=0,30$; $r=0,35$), що може відображати зростання емоційної лабільності та зниження толерантності до фруструючих соціальних ситуацій у осіб із вищим рівнем тривожності.

Водночас виявлено незначні негативні кореляції між соціальною тривожністю та фізичною агресією ($r=-0,15$; $r=-0,24$), а також вербальною агресією ($r=-0,29$; $r=-0,40$). Це дозволяє припустити, що високий рівень соціальної тривожності асоціюється зі зниженням схильності до прямих, відкритих форм агресивної поведінки, що може бути пов'язано з підвищеним контролем поведінки та страхом негативної соціальної оцінки.

Визначивши кореляційний зв'язок між показниками методики фрустраційних реакцій Розенцвейгата шкалами соціальної тривожності Лейбовіца, отримали такі результати: виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем агресивності за методикою Розенцвейга та шкалою уникання ($r = -0,21$), що свідчить про слабку обернену залежність між показниками. Аналогічно встановлено негативний зв'язок із шкалою страху ($r = -0,32$), який є дещо більш вираженим, проте також належить до слабого рівня. Це може вказувати на тенденцію до зниження агресивних реакцій у ситуаціях фрустрації зі зростанням рівня соціальної тривожності, особливо її емоційного компонента (страху).

У студентів гуманітарного профілю виявлено:

- вищий рівень соціальної тривожності порівняно зі студентами технічного профілю;
- значно вищий рівень ворожості;
- більш виражені внутрішні негативні установки, пов'язані з образливістю та підозрілістю.

З огляду на результати кореляційного аналізу, підвищення соціальної тривожності супроводжується зростанням образливості, підозрілості, почуття провини та непрямой агресії. Отже, у студентів гуманітарних спеціальностей взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності проявляється переважно через внутрішні форми агресії та ворожості. Чим вищою є соціальна тривожність, тим сильніше виражені образа, недовіра до оточення, почуття провини та непряма агресія.

У студентів технічного профілю встановлено:

- нижчий рівень соціальної тривожності
- дещо вищий рівень агресивності порівняно з гуманітаріями
- більшу частку студентів із підвищеною агресивністю.

Таким чином, у студентів технічних спеціальностей взаємозв'язок агресивності та соціальної тривожності проявляється в тому, що підвищення соціальної тривожності супроводжується зниженням відкритих агресивних реакцій. Вони менш схильні до прямого вираження агресії, хоча внутрішнє напруження може зберігатися. Студенти гуманітарних спеціальностей характеризуються вищою соціальною тривожністю та ворожістю, тому взаємозв'язок між агресивністю і тривожністю у них проявляється переважно через внутрішні форми агресії (образливість, підозрілість, почуття провини та непряму агресію). Натомість студенти технічних спеціальностей демонструють дещо вищий рівень відкритої агресивності, однак зі зростанням соціальної тривожності їхні прямі агресивні реакції знижуються.

У ході кореляційного аналізу, було встановлено, що соціальна тривожність переважно має обернений зв'язок із відкритими формами агресивної поведінки (зокрема фізичною та вербальною агресією, а також окремими показниками фрустраційних реакцій), що може свідчити про зниження зовнішньої експресії агресивних імпульсів у осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності. Водночас виявлено прямі кореляційні зв'язки з непрямими та внутрішньо детермінованими проявами агресивності, такими як образа, підозрілість, почуття провини, непряма агресія, а також індекс ворожості, що відображає тенденцію до переважання внутрішнього переживання негативних емоцій та когнітивно-емоційної напруженості у структурі соціальної взаємодії.

Отримані емпіричні дані дозволяють констатувати, що взаємозв'язок між соціальною тривожністю та агресивністю має складний і неоднорідний характер. Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що підвищення рівня соціальної тривожності не супроводжується загальним зростанням або зниженням агресивності, а пов'язане зі зміною переважних способів її прояву. Зокрема, високі показники соціальної тривожності асоціюються зі зниженням схильності до відкритих форм агресивної поведінки, насамперед фізичної та вербальної агресії, що може пояснюватися страхом негативної оцінки, прагненням уникати конфліктних ситуацій і посиленням самоконтролем поведінки.

Водночас встановлено позитивні зв'язки між соціальною тривожністю та такими формами агресивних реакцій, як образа, підозрілість, непряма агресія, почуття провини та ворожість. Це дає підстави припустити, що соціальна тривожність сприяє інтеріоризації агресивних переживань та їх трансформації у внутрішньо спрямовані або опосередковані форми реагування. За таких умов агресивні тенденції не зникають, а набувають менш явного поведінкового вираження, проявляючись переважно на емоційному та когнітивному рівнях.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність розгляду агресивності та соціальної тривожності як взаємопов'язаних

багатовимірних психологічних феноменів. Характер їх взаємодії полягає не у прямому посиленні чи послабленні агресивності під впливом соціальної тривожності, а в модифікації структури агресивних проявів: від відкритих, поведінково-експресивних форм до прихованих, опосередкованих або інтеріоризованих способів реагування. Саме така закономірність становить основний зміст виявленого взаємозв'язку між досліджуваними психологічними характеристиками студентської молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження рівня соціальної тривожності та агресивності студентів гуманітарних і технічних спеціальностей, а також проаналізовано їх взаємозв'язок. Дослідження проведено на вибірці 92 студентів віком 18 – 21 років із використанням шкали соціальної тривожності Лейбовіца (LSAS), модифікованої методики фрустраційних реакцій Розенцвейга та опитувальника Басса–Даркі.

Аналіз рівня соціальної тривожності показав переважання осіб із відсутністю або помірною вираженістю даного показника, однак у вибірці також наявна частка студентів із середнім, помітним та високим рівнями соціальної тривожності, що свідчить про неоднорідність вибірки. Порівняльний аналіз виявив, що студенти гуманітарних спеціальностей загалом мають вищі показники соціальної тривожності порівняно зі студентами технічного профілю, у яких частіше фіксується її відсутність.

Структурний аналіз шкали LSAS засвідчив деяке переважання емоційного компонента (страху) над поведінковим (уникання), що вказує на

домінування внутрішнього переживання соціальної тривожності над її поведінковими проявами.

Результати дослідження агресивності за методикою Розенцвейга показали переважання помірною та низького рівнів агресивних реакцій у більшості респондентів. Водночас виявлено групу осіб із підвищеними показниками агресивності, а також незначні міжгрупові відмінності: у студентів технічного профілю рівень агресивності дещо вищий, ніж у гуманітаріїв.

За результатами методики Басса–Даркі встановлено, що індекс ворожості перевищує нормативні значення, тоді як індекс агресивності перебуває в межах норми. Це свідчить про переважання внутрішніх негативних установок (образливості, підозрливості) над зовнішніми поведінковими проявами агресії. Аналіз окремих шкал показав, що найбільш вираженими є непряма агресія, образа, підозрливість та почуття провини, тоді як фізична та вербальна агресія мають нижчі значення. У технічних студентів дещо вищі показники агресивності, тоді як у гуманітаріїв більш виражена ворожість.

Кореляційний аналіз виявив складний і різноспрямований характер взаємозв'язків між соціальною тривожністю та агресивністю. Соціальна тривожність негативно пов'язана з відкритими формами агресії (фізичною, вербальною, фрустраційною), що свідчить про зниження зовнішньої експресії агресивних реакцій. Водночас виявлено позитивні зв'язки з непрямою агресією, образою, підозрливостю, почуттям провини та індексом ворожості, що вказує на посилення внутрішніх негативних переживань і опосередкованих форм агресії.

Таким чином, отримані результати свідчать, що агресивність і соціальна тривожність у студентів не є ізольованими характеристиками, а перебувають у взаємозв'язку, при цьому соціальна тривожність переважно пов'язана зі зміною форми прояву агресії – від відкритої до внутрішньо спрямованої та опосередкованої.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ І ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Основні напрями профілактики агресивності та соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей

Профілактична робота в студентському середовищі розглядається як цілеспрямована система заходів, орієнтована на зниження ризику виникнення емоційних і поведінкових порушень, а також на розвиток ресурсів особистості, що забезпечують її стійкість до стресових ситуацій. У цьому контексті важливого значення набуває формування навичок саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, ефективної комунікації та адекватного реагування на соціальні ситуації, що викликають напруження або оцінювальний тиск.

Особливу увагу в межах профілактичних заходів слід приділяти розвитку емоційної компетентності, підвищенню рівня стресостійкості та формуванню позитивної Я-концепції студентів. Такі психологічні ресурси виступають важливими чинниками зниження як агресивних реакцій, так і проявів

соціальної тривожності, сприяючи більш адаптивній поведінці в навчальному та міжособистісному середовищі.

Враховуючи специфіку студентського віку та умови навчання у закладах вищої освіти, профілактичні заходи мають бути системними, комплексними та диференційованими, з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти, а також характеру їхньої професійної підготовки. Саме такі підходи дозволяють забезпечити ефективність психологічного впливу та сприяти гармонійному особистісному розвитку студентів.

У зв'язку з цим, профілактична робота у студентському середовищі не може обмежуватися загальними заходами підтримки психологічного благополуччя, оскільки різні прояви дезадаптації мають власну специфіку та потребують різних підходів до їх попередження. Саме тому доцільним є виокремлення основних напрямів профілактики відповідно до провідних психологічних труднощів, серед яких особливе місце займає агресивність як значущий поведінковий феномен студентського середовища.

Одним із ключових напрямів психологічної роботи у студентському середовищі є профілактика агресивності, що передбачає формування здатності до контролю власних емоційних реакцій, розвитку конструктивної комунікації та зниження рівня деструктивних поведінкових проявів. Ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від комплексного підходу, який охоплює як особистісну сферу студента, так і особливості його соціального оточення.

Важливим напрямом профілактики агресивності є соціалізація особистості, у процесі якої формуються соціально прийнятні моделі поведінки та навички регуляції власних агресивних проявів. Засвоєння конструктивних способів взаємодії відбувається через систему міжособистісних відносин, у яких студент набуває досвіду комунікації, співпраці та вирішення конфліктів. Значний вплив на формування поведінкових стратегій мають умови сімейного виховання, мікросоціальне середовище та характер взаємодії у навчальному колективі.

Не менш важливим профілактичним напрямом є розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю. Здатність особистості усвідомлювати власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та керувати поведінковими реакціями сприяє зниженню рівня агресивності. У цьому контексті важливу роль відіграє розвиток рефлексії, тобто здатності оцінювати власні дії, емоційні стани та їх вплив на оточення.

Для попередження агресивних проявів доцільним є використання методів емоційно-вольової саморегуляції, серед яких особливе значення мають релаксаційні техніки, візуалізація та самонавіювання. Релаксація сприяє зниженню психоемоційного напруження та відновленню внутрішньої рівноваги. Візуалізація допомагає активізувати внутрішні ресурси особистості та формувати позитивні поведінкові установки. Самонавіювання, у свою чергу, забезпечує розвиток впевненості у власних можливостях і сприяє формуванню конструктивних способів реагування у складних ситуаціях.

Суттєве значення у профілактиці агресивності має формування нових поведінкових стереотипів і розвиток комунікативних навичок. Студентам важливо навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, адекватно виражати емоції та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. Агресивні реакції нерідко ускладнюють процес соціальної комунікації, негативно впливають на стосунки в академічній групі та можуть спричиняти соціальну ізоляцію. Окремої уваги заслуговує розвиток емпатії як важливого чинника зниження агресивних проявів. Здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати та враховувати почуття співрозмовника сприяє зменшенню конфліктності у міжособистісній взаємодії. Розвинена емпатія допомагає студентам краще усвідомлювати мотиви поведінки інших людей та обирати більш конструктивні форми реагування.

Психолого-педагогічний вплив у межах профілактики агресивності також має бути спрямований на розвиток соціальних навичок, формування адекватних способів реагування на гнів, зниження рівня тривожності та розвиток здатності до самоствердження без використання агресії. Важливим компонентом такої

роботи є усвідомлення власних емоційних переживань і вміння розрізняти конструктивні та деструктивні емоційні реакції. Це сприяє формуванню адекватної самооцінки, підвищенню емоційної компетентності та розвитку більш адаптивної поведінки у студентському середовищі [15].

У науковій літературі виділяються різні теоретичні пояснення природи агресії, що визначає й підходи до її профілактики. Зокрема, представники психоаналітичного та етологічного підходів (З. Фрейд, К. Лоренц) розглядали агресію як частково вроджену тенденцію, яку неможливо повністю усунути, однак можна регулювати шляхом її стримування або трансформації в соціально прийнятні форми. У цьому контексті профілактичні заходи спрямовуються на контроль імпульсів та перенаправлення емоційної енергії у безпечні види діяльності.

Натомість у межах соціально-когнітивного підходу, представленого роботами А. Бандури, агресія розглядається як набута поведінка, що формується через спостереження та наслідування. Відповідно, одним із ключових методів профілактики є моделювання неагресивної поведінки, тобто демонстрація конструктивних способів взаємодії, які можуть бути засвоєні студентами через навчальне та соціальне середовище.

Важливе місце у сучасних підходах до профілактики агресивності займає концепція емоційної регуляції Р. Лазаруса, яка підкреслює роль когнітивної оцінки ситуації у формуванні емоційної реакції. Згідно з цим підходом, ефективними методами профілактики є когнітивне переосмислення стресових ситуацій, навчання студентів змінювати інтерпретацію подій та знижувати рівень емоційного напруження.

Окремо Д. Гоулман у межах концепції емоційного інтелекту підкреслює значення розвитку здатності до усвідомлення власних емоцій, емпатії та саморегуляції як ключових чинників зниження агресивних реакцій. У студентському середовищі це реалізується через тренінги емоційної компетентності, розвиток навичок комунікації та навчання конструктивного вираження емоцій.

Дж. Готтман та М. Селігман у своїх роботах акцентують увагу на важливості формування позитивних моделей мислення, розвитку оптимістичного стилю пояснення подій та зниження рівня ворожості у міжособистісних відносинах. У профілактичній роботі зі студентами це реалізується через розвиток позитивного мислення, підвищення самооцінки та формування стійкості до стресових факторів.

Водночас Б. Бушмен у своїх експериментальних дослідженнях критично переосмислює ідею катарсису, доводячи, що емоційне “розрядження” агресії не знижує, а іноді навіть підвищує її рівень. У зв’язку з цим більш ефективними методами профілактики визначаються техніки зниження фізіологічного збудження (релаксація, дихальні вправи) та когнітивне переключення уваги на нейтральні або позитивні стимули [25].

Важливе місце у профілактичній роботі займають методи релаксації, спрямовані на зниження психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Розслаблення тілесного стану сприяє поступовому зменшенню інтенсивності емоційного збудження та покращенню когнітивного контролю над поведінкою, оскільки психічний і фізіологічний стани є взаємопов’язаними.

Ефективним інструментом також виступає візуалізація, яка полягає у створенні внутрішніх образів і використанні їх як способу саморегуляції. Через формування позитивних уявних сценаріїв відбувається переорієнтація емоційного стану та зниження рівня внутрішньої напруги.

Окремо підкреслюється значущість розвитку емпатії як одного з ключових чинників зниження агресивності. Здатність розуміти емоційні стани інших людей сприяє більш м’якому реагуванню у конфліктних ситуаціях. У цьому процесі важливу роль відіграють механізми емоційного зараження та ідентифікації, які забезпечують глибше емоційне включення у переживання іншої людини та формують більш толерантні моделі поведінки [12].

Щодо тривожності, слід зазначити, що поряд із агресивними проявами вона також належить до поширених емоційних станів, які ускладнюють

адаптацію студентів до вимог навчального середовища. Якщо агресивність частіше проявляється зовнішньо у поведінці, то тривожність має переважно внутрішньоособистісний характер і пов'язана з підвищеним емоційним напруженням, невпевненістю та очікуванням негативних подій. У зв'язку з цим профілактичні заходи щодо тривожності потребують окремого розгляду та спрямовані на формування емоційної стабільності й підвищення психологічної стійкості студентів. Важливим чинником зниження тривожності виступає соціальна підтримка. Наявність стабільного кола спілкування, включаючи друзів, родину та фахівців психологічної служби, забезпечує відчуття безпеки, знижує рівень внутрішнього напруження та підвищує впевненість у власних можливостях.

Окремо підкреслюється значення розвитку адекватної самооцінки. Формування позитивного уявлення про власні досягнення та здібності сприяє зниженню тривожних реакцій і підвищує психологічну стійкість у ситуаціях оцінювання або соціального тиску.

Окрім зазначених підходів, у профілактиці ситуативної тривожності особливе місце займають системні психопрофілактичні заходи. До них належать:

Навчання навичкам управління стресом – опанування технік релаксації, усвідомленості та фізичної активності, що дозволяє знижувати інтенсивність тривожних реакцій і попереджати їх виникнення.

Формування здорового способу життя – регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон, що сприяють стабілізації емоційного стану та зниженню рівня фізіологічного стресу.

Підвищення психологічної грамотності – формування знань про природу емоцій, механізми їх виникнення та способи регуляції через психологічну освіту і тренінгові програми.

Створення позитивного соціального середовища – підтримувальна атмосфера у навчальному закладі, сім'ї та серед однолітків, яка сприяє емоційній стабільності та зменшує ризик розвитку тривожних станів [22].

3.2. Практичні рекомендації щодо зниження рівня агресивності та соціальної тривожності у студентської молоді

Розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня агресивності та соціальної тривожності у студентської молоді ґрунтується на необхідності оптимізації емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптаційних ресурсів особистості в умовах навчального середовища. Наявність підвищених показників агресивних реакцій і соціальної тривожності у студентів може негативно впливати на ефективність комунікації, психологічне благополуччя, академічну успішність та здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Практичні рекомендації мають бути спрямовані на формування навичок емоційного контролю, зниження рівня внутрішнього напруження, розвиток упевненості у соціальних контактах та вдосконалення способів конструктивного вираження емоцій. Особливого значення набуває використання психологічних методів, які сприяють зменшенню проявів деструктивної поведінки, розвитку комунікативної компетентності та підвищенню рівня психологічної стійкості студентської молоді.

Оскільки студенти технічних спеціальностей продемонстрували дещо вищі показники агресивності, доцільним є розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вираження негативних емоцій та ненасильницького спілкування:

1. Передусім ефективним є тимчасове дистанціювання від ситуації, що викликає роздратування. Фізичний вихід із конфліктного контексту дозволяє знизити рівень емоційного збудження та відновити здатність до більш раціонального оцінювання подій.

2. Студентам технічних спеціальностей рекомендується розвиток емпатичної складової розуміння конфлікту, когнітивне переосмислення ситуації, яке передбачає зміну перспективи сприйняття та спробу зрозуміти

позицію іншої сторони. Такий підхід знижує інтенсивність емоційної реакції та сприяє переходу до більш конструктивної взаємодії.

3. Суттєве значення мають техніки фізіологічної саморегуляції, зокрема контрольоване дихання з подовженим видихом, використання коротких самонастанов і технік відволікання уваги (наприклад, зворотний рахунок). Ці прийоми сприяють зниженню фізіологічного напруження та стабілізації емоційного стану.

4. Доцільним є також відкритий і своєчасний вербальний вираз емоцій, що дозволяє зменшити внутрішнє накопичення напруги та запобігти її деструктивному прояву у поведінці студентів.

5. Одним із дієвих засобів є фізична активність, яка сприяє зниженню рівня емоційного збудження та нормалізації психофізіологічного стану.

6. Okремо слід зазначити ефективність перенаправлення емоційної енергії в конструктивну діяльність. Наприклад, рекомендується змінювати напрям, який є основним для людини, тобто у контексті нашого дослідження студентам технічних напрямків окремо рекомендується спробувати розвиватись у творчих напрямках задля кращого ефекту емоційної розрядки.

У разі стійких труднощів із контролем емоційних реакцій рекомендується звернення до психолога, що дозволяє глибше опрацювати причини гнівних станів та сформувати індивідуальні стратегії саморегуляції. Додатково позитивний вплив мають позитивні емоційні стимули, зокрема гумор і сміх, які сприяють загальному зниженню рівня напруги [23].

7. Дотримання здорових повсякденних звичок є важливою умовою емоційної стабільності та контролю гнівних реакцій. У багатьох випадках підвищена дратівливість та агресивність пов'язані з незадоволенням базових фізіологічних потреб, зокрема порушенням режиму сну, нераціональним харчуванням, недостатнім відпочинком і дефіцитом соціальної взаємодії. Зокрема, хронічне недосипання знижує здатність до самоконтролю та підвищує імпульсивність, що ускладнює регуляцію емоційних реакцій. У зв'язку з цим дотримання регулярного режиму сну, збалансованого харчування та

повноцінного відпочинку виступає базовим профілактичним чинником зниження рівня агресивності та підвищення психологічної стійкості [2].

8. Обмеження впливу провокуючих факторів (медіа, середовище). Рекомендовано зменшувати вплив контенту, який підсилює агресивні реакції (надмірне споживання агресивного контенту в медіа, токсичне соціальне оточення). Це допомагає стабілізувати емоційний фон і знизити рівень зовнішньої стимуляції агресії [5].

9. Використання медитативних практик та усвідомленого дихання у регуляції гніву. Одним із ефективних психологічних інструментів подолання гнівних станів є застосування медитації та практик усвідомленості (mindfulness), які сприяють зниженню реактивності та розвитку здатності до саморегуляції. Регулярна медитативна практика дозволяє формувати навичку «психологічної паузи» між стимулом і реакцією, що дає можливість більш усвідомлено оцінювати ситуацію та обирати конструктивну модель поведінки.

У основі медитації лежить концентрація уваги на теперішньому моменті, зокрема на диханні як ключовому регуляторі психоемоційного стану. Контрольоване дихання розглядається як ефективний спосіб зниження фізіологічного збудження, оскільки дозволяє стабілізувати рівень стресової реакції організму та зменшити інтенсивність емоційної напруги [41].

Отримані результати показали, що студенти гуманітарних спеціальностей характеризуються вищими показниками соціальної тривожності та ворожості, тому профілактична робота повинна бути спрямована на зниження страху соціального оцінювання, подолання підозрливості, образливості та формування навичок впевненої міжособистісної взаємодії. Тоді варто розглянути такі рекомендації:

1. Ефективним є застосування технік заземлення, які сприяють переключенню уваги з тривожних думок на актуальну зовнішню реальність. Зокрема, метод «5–4–3–2–1» дозволяє структуровано залучати сенсорні канали (зір, дотик, слух, нюх і смак), що сприяє зниженню інтенсивності тривоги та стабілізації емоційного стану.

2. Важливу роль відіграють дихальні практики, орієнтовані на нормалізацію фізіологічного збудження. Зокрема, повільне діафрагмальне дихання або «boxbreathing» (дихання з рівними фазами вдиху, затримки та видиху) сприяє активації парасимпатичної нервової системи та зниженню рівня стресової реакції.

3. Доцільним є попереднє когнітивне структурування соціальних ситуацій, зокрема підготовка базових комунікативних стратегій або нейтральних тем для розмови. Це зменшує невизначеність і знижує страх соціальної взаємодії.

4. Ефективним є використання техніки емоційної ідентифікації («назвати і усвідомити»), яка передбачає вербалізацію власного стану (наприклад, «я відчуваю хвилювання»). Такий підхід активізує когнітивний контроль і знижує інтенсивність емоційної реакції.

5. Важливим компонентом є перефокусування уваги з власних переживань на зовнішнє середовище та співрозмовника, що зменшує самофокусованість, яка є одним із ключових чинників підтримання соціальної тривожності.

6. Використання когнітивного переосмислення автоматичних негативних думок шляхом їх критичної оцінки (розмежування фактів і інтерпретацій), що дозволяє знизити вплив ірраціональних переконань.

7. Корисним є формування відчуття контролю над ситуацією через попереднє планування «безпечного виходу» із соціальної взаємодії, що зменшує рівень очікуваного стресу.

8. Переосмислення фізіологічних проявів тривоги (прискорене серцебиття, пітливість тощо) як природної реакції організму на збудження, а не як ознаки небезпеки, що сприяє зниженню панічної інтерпретації симптомів [30].

9. Крім того, результати кореляційного аналізу показали наявність позитивного зв'язку між соціальною тривожністю та такими проявами агресивності, як образливість, підозрілість, почуття провини та непряма агресія.

Отже, студентам гуманітарних напрямків окремо рекомендується вербалізувати емоції, не намагаючись приховувати їх задля соціального схвалення – адже знецінення чи ігнорування власних реакцій на довкілля провокує подальший ризик загострення агресивності, і перехід з її більш прихованої фази у активну.

Ефективним підходом до зниження соціальної тривожності є поступове залучення до міжособистісної взаємодії через виконання невеликих, реалістичних і психологічно низьконавантажених завдань. Такий підхід базується на принципі поетапної експозиції, що дозволяє зменшувати рівень страху через поступове звикання до соціальних ситуацій [19].

На початкових етапах доцільно використовувати прості форми соціальної взаємодії, які не викликають значного емоційного напруження (наприклад, коротке привітання, елементарний діалог у побутових ситуаціях). Це сприяє формуванню первинного досвіду успішної комунікації та зниженню очікуваної загрози соціальної оцінки.

Подальшим кроком є постановка конкретних, досяжних цілей у сфері соціальної активності, таких як щоденна ініціація короткої розмови або встановлення контакту з новими людьми у безпечному середовищі. Регулярне виконання подібних завдань поступово підвищує рівень впевненості у власних соціальних навичках та зменшує прояви унікальної поведінки [36].

Важливо враховувати, що ефективність зазначених рекомендацій залежить від індивідуальних психологічних особливостей особистості, рівня емоційної чутливості, соціального досвіду та наявних копінг-стратегій. Тому застосування методів емоційної регуляції має бути гнучким і адаптованим до конкретної ситуації та потреб студента. Також варто зазначити, що агресивність і соціальна тривожність можуть виступати взаємопов'язаними формами емоційної дезадаптації, які часто мають спільні механізми регуляторних труднощів, зокрема підвищену емоційну реактивність та дефіцит навичок саморегуляції, тому рекомендації можуть бути суміжно поміжними для усіх студентів, які стикаються з проблемою тривожності чи агресивності, або ж обома.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Отже, здійснений теоретичний аналіз та узагальнення методологічних підходів до зниження агресивності й соціальної тривожності у студентів гуманітарних і технічних спеціальностей дозволяють стверджувати, що проблема емоційної дезадаптації студентської молоді є однією з актуальних у сучасному освітньому просторі. Студентський вік характеризується інтенсивними особистісними змінами, формуванням професійної ідентичності, підвищеним психоемоційним навантаженням, необхідністю адаптації до нових соціальних вимог та активним розвитком міжособистісних відносин. За таких умов агресивність і соціальна тривожність можуть виступати як реакції на внутрішню напругу, труднощі самореалізації, фрустрацію потреб, невпевненість у власних можливостях та дефіцит ефективних способів емоційної саморегуляції.

У межах розділу було встановлено, що профілактика агресивності та соціальної тривожності повинна мати комплексний, системний і диференційований характер. Її ефективність значною мірою залежить від поєднання психологічних, педагогічних і соціальних засобів впливу, спрямованих не лише на зниження інтенсивності негативних емоційних проявів, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Особливого значення у цьому процесі набуває формування емоційної компетентності, розвиток навичок самоконтролю, здатності до рефлексії, конструктивного вираження емоцій та ефективної міжособистісної взаємодії.

Теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій дозволив визначити, що агресивність у студентському середовищі може пояснюватися як вродженими механізмами емоційного реагування, так і соціально зумовленими моделями поведінки, засвоєними у процесі соціалізації. У зв'язку з цим профілактика агресивності має бути спрямована на розвиток здатності до емоційної регуляції, контролю імпульсивних реакцій, формування конструктивних моделей поведінки та вдосконалення комунікативної компетентності. Важливим компонентом профілактичної роботи виступає розвиток емпатії, оскільки здатність до розуміння емоційних станів інших людей знижує рівень конфліктності у міжособистісній взаємодії та сприяє формуванню толерантних способів реагування.

Водночас соціальна тривожність була розглянута як емоційний стан, пов'язаний із підвищеним рівнем внутрішнього напруження, страхом негативної оцінки, невпевненістю у ситуаціях соціальної взаємодії та схильністю до унікальної поведінки. Установлено, що одним із провідних напрямів профілактики соціальної тривожності є формування психологічної стійкості особистості, розвиток адекватної самооцінки та позитивної Я-концепції, а також створення підтримувального соціального середовища у закладі вищої освіти. Важливу роль у зниженні тривожності відіграють техніки когнітивного переосмислення, методи усвідомленості, дихальні вправи,

прийоми емоційної саморегуляції та поступове залучення студентів до соціальної активності через принцип поетапної експозиції.

У ході аналізу практичних рекомендацій було встановлено, що значний профілактичний потенціал мають методи релаксації, медитативні практики, техніки усвідомленого дихання, фізична активність, когнітивне структурування стресових ситуацій та формування навичок конструктивної комунікації. Застосування таких методів сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану, підвищенню рівня самоконтролю та розвитку більш адаптивних способів реагування у складних соціальних ситуаціях. Водночас ефективність профілактичної роботи значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями студентів, рівнем їхньої емоційної чутливості, наявними копінг-стратегіями та попереднім соціальним досвідом.

Особливо важливим є те, що агресивність і соціальна тривожність не слід розглядати як ізольовані явища. Вони можуть мати спільні психологічні механізми, зокрема труднощі емоційної регуляції, підвищену реактивність нервової системи, дефіцит навичок самоконтролю та недостатній розвиток соціальної компетентності. У зв'язку з цим профілактична та психокорекційна робота повинна орієнтуватися не лише на подолання окремих негативних проявів, а й на загальне зміцнення психологічного благополуччя особистості, розвиток адаптивних форм поведінки та формування здатності до ефективного функціонування у соціальному середовищі.

Таким чином, реалізація системної психологічної профілактики у закладах вищої освіти є необхідною умовою збереження психічного здоров'я студентської молоді та забезпечення її гармонійного особистісного розвитку. Впровадження комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, комунікативної компетентності та навичок саморегуляції, сприятиме зниженню рівня агресивності й соціальної тривожності, підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії та

формуванню більш адаптивних стратегій поведінки у навчальному й професійному середовищі.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що агресивність і соціальна тривожність є складними, багатовимірними та взаємопов'язаними психологічними феноменами, які суттєво впливають на особливості емоційного функціонування, поведінкових реакцій і міжособистісної взаємодії студентської молоді. Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасне студентське середовище характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю постійної адаптації до нових соціальних та академічних вимог, професійним самовизначенням і активним особистісним становленням. За

таких умов агресивність і соціальна тривожність можуть виступати не лише окремими емоційно-поведінковими проявами, а й індикаторами труднощів психологічної адаптації, дефіциту навичок саморегуляції та недостатньої сформованості конструктивних способів взаємодії з оточенням.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив узагальнити сучасні підходи до розуміння агресивності та соціальної тривожності, визначити їх психологічну структуру, форми прояву та основні чинники розвитку. Встановлено, що агресивність доцільно розглядати як відносно стійку особистісну характеристику, яка проявляється у готовності до агресивного реагування та може набувати різних форм залежно від індивідуально-психологічних особливостей і соціального контексту. Водночас соціальна тривожність пов'язана зі страхом негативної оцінки, внутрішнім напруженням, невпевненістю у ситуаціях соціальної взаємодії та схильністю до унікальної поведінки. Її структура охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, що комплексно впливають на рівень соціальної адаптації особистості.

Особливого значення у межах дослідження набуло вивчення взаємозв'язку агресивності та соціальної тривожності. Узагальнення теоретичних положень і результати емпіричного дослідження підтвердили, що між зазначеними феноменами існує складна система взаємодії. Соціальна тривожність не обов'язково супроводжується відкритими агресивними проявами, однак може трансформувати агресію у непрямі, латентні або внутрішньо спрямовані форми. У свою чергу, агресивність у низці випадків виконує компенсаторну або захисну функцію, маскуючи внутрішню невпевненість, емоційну вразливість і страх соціального оцінювання. Таким чином, агресивність і соціальна тривожність не є ізольованими характеристиками, а формують взаємозалежний комплекс емоційно-регуляторних труднощів, що впливають на поведінку та соціальне функціонування студентів.

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що для більшості студентів характерним є помірний рівень соціальної тривожності та агресивності, однак у частини респондентів виявлено підвищені показники зазначених характеристик, що свідчить про наявність ризику емоційної дезадаптації. Встановлено певні відмінності між студентами гуманітарних і технічних спеціальностей: гуманітарії характеризуються вищим рівнем соціальної тривожності та більш вираженими внутрішніми негативними переживаннями, тоді як студенти технічного профілю демонструють дещо вищі показники відкритих агресивних реакцій. При цьому найбільш вираженими компонентами агресивності виявилися непряма агресія, образливість, підозрілість і почуття провини, що свідчить про переважання внутрішньо переживаних негативних емоцій над безпосереднім поведінковим проявом агресії.

Кореляційний аналіз підтвердив, що зростання рівня соціальної тривожності супроводжується зниженням відкритих форм агресії та одночасним посиленням непрямих і внутрішньо спрямованих агресивних реакцій. Це дозволяє дійти висновку, що соціальна тривожність значною мірою модифікує спосіб прояву агресивності, переводячи її із зовнішньо виражених форм у приховані емоційні переживання, внутрішню ворожість, підозрілість та почуття провини. Отримані результати підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення емоційної дезадаптації студентської молоді, оскільки окремий розгляд агресивності чи тривожності не дозволяє повною мірою зрозуміти специфіку їх психологічного функціонування.

У межах дослідження також було обґрунтовано основні методологічні підходи до профілактики та зниження агресивності й соціальної тривожності у студентському середовищі. Встановлено, що ефективна профілактична робота повинна мати комплексний, системний і диференційований характер та поєднувати психологічні, педагогічні й соціальні засоби впливу. Її основною метою має бути не лише зменшення інтенсивності негативних емоційних проявів, а й розвиток внутрішніх ресурсів особистості, емоційної

компетентності, стресостійкості, навичок саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Проведений аналіз дозволив визначити, що значний профілактичний потенціал мають методи емоційної саморегуляції, когнітивного переосмислення, дихальні та релаксаційні техніки, практики усвідомленості, фізична активність, розвиток емпатії та комунікативної компетентності. Важливим напрямом психологічної підтримки студентів є також формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції та підтримувального соціального середовища у закладах вищої освіти. Ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від урахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, їхнього рівня емоційної чутливості, наявних копінг-стратегій та попереднього соціального досвіду.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що агресивність і соціальна тривожність є важливими чинниками психологічного благополуччя студентської молоді та потребують системного вивчення й комплексної психопрофілактичної роботи. Реалізація програм психологічної підтримки у закладах вищої освіти, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок самоконтролю, конструктивної комунікації та адаптивних способів реагування, сприятиме підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації студентів, покращенню міжособистісної взаємодії та збереженню їх психічного здоров'я в умовах сучасного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивність (модифікація тесту Розенцвейга). Всеосвіта : бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/ahresyvnist-modyfikatsiia-testu-rozentsveiha-817099.html>
2. Бісять люди? Дещо про агресію. МН4U : психічне здоров'я в Україні. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/bisyat-lyudy-deshho-pro-agresiyu/>
3. Бойканич М. Ю. Психологічні характеристики прояву агресії у навчальному процесі : курсова робота / наук. керівник Н. А. Тертична ;

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, кафедра загальної і медичної психології. Київ. С. 5–10

4. Ворощук О. Д., Луц О. В. Вплив тривожності на агресивну поведінку старших підлітків. 2019. Вип. 66, т. 1. С. 103. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-1.21>

5. Вплив інтернету та медіа на емоційний стан і ментальне здоров'я. CasesMedia. URL: <https://cases.media/en/article/vpliv-internetu-ta-media-na-emociinii-stan-i-mentalne-zdorovya>

6. Герасимчук О., Лисянська Т. Основні теорії агресії та фрустрації: причини виникнення і подолання. Вип. 26 (71), 2025. Серія 12. Психологічні науки. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).01) С. 7–15

7. Гнатишина О. М. Поширеність соціальних страхів серед студентської молоді. URL: <http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper023.htm>

8. Гнелицька І. Пасивна агресія: що це таке та як з нею справлятися. Rozмова.me. 2023. URL: <https://www.rozмова.me/blog/pasivna-agresiya-shcho-ce-take-ta-yak-z-neyu-spravlyatisya>

9. Дубовик К. О. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки особистості. Психологічні читання. Харків. 2023. Вип. 53. С. 178–183.

10. Єзерська Н. В., Рябоконт В. В. Проблематика вивчення поняття «агресія», «агресивність» у підлітковому віці. DOI: https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-02

11. Ємець О. А. Психологічні особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти. Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2024. № 277 (15 листопада 2024 р., Helsinki, Republic of Finland). С. 277.

12. Іщенко Д. І. Агресивність сучасної молоді: причини, шляхи профілактики. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2020. Т. 10. С. 55–62. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3905>

13. Кавиліна Г. К. Соціальне уявлення про агресію в студентському середовищі. Психологія особистості. 2022. Вип. 43. С. 143–146. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.24>.

14. Качмар О. В. Вербальна агресія та шляхи її подолання. Актуальні проблеми філософії та соціології: науково-практичний журнал. 2016. Вип. 12. С. 55–57.

15. Качмар О. Основні методи та прийоми попередження контролю агресивної поведінки в соціумі. Вісник Львівського університету. Серія: філософсько-політологічні студії. 2017. Вип. 10. С. 47–54.

16. Кравець В.А. Взаємозв'язок агресії, агресивності та агресивної поведінки / В.А. Кравець; наук. керівник В.В. Корсунська // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 вересня 2021 р.). - Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2021. - С. 115-120.

17. Лапій Х., & Марковець, Л. (2019). ОСНОВНІ ФОРМИ АГРЕСИВНОСТІ І ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ: ДИНАМІКА ВЗАЄМОДІЇ. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 1(6). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-6.%p>

18. Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. Наука і освіта. 2011. № 1. С. 59–62.

19. Мазуренко С. А. Особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку. С. 19–20.

20. Максим Х. Термінологічна взаємодія «агресія–агресивність» у філософсько-правовому дискурсі. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2023. № 1 (37). С. 100–104. DOI: <https://doi.org/10.23939/law2023.37.100>

21. Організація з безпеки і співробітництва в Європі (ОБСЄ), Міністерство соціальної політики України. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників: збірник практичних матеріалів / за заг. керівництва Т. Медун. Київ, 2020. С. 132.

22. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки в соціумі. Вісник Львівського університету. Серія: філософсько-політологічні студії. 2017. Вип. 10. С. 47–54.

23. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки в соціумі. Харків : Харківський національний університет, 2021. URL: <https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2021/04/agresiya.pdf>

24. С.В. Шевченко. Психологічні особливості виникнення агресії особистості. Теорія і практика сучасної психології. ISSN 1813-3405. С. 180-183

25. Смирнова І. В. Агресія: природа, сутність, основи профілактики. С. 213–216.

26. Соціальний тривожний розлад. Maimonides Medical Center. URL: https://maimmc.com/dorosleviddileniya/psyhiatriya/sotsialnyi_tryvozhnyi_rozlad

27. Соціальний тривожний розлад: симптоми і діагностика. Mozok.ua. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3658-sotcialnij-trivozhnij-rozlad-simptomi--dagnostika>

28. Тест Розенцвейга. Простір психологів. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/test-rozenczvejga>

29. Тробюк Н. Ю., Ігнатюк О. А. Рівень тривожності як фактор агресивної поведінки першокурсників в контексті дослідження лідерського потенціалу. Формування сучасного лідера: виклики сьогодення. 2016. С. 44–49.

30. 9 Practical, Psych-Backed Ways to Ease Social Anxiety on the Spot. PsychCentre. URL: <https://psychcentre.net.au/9-ways-ease-social-anxiety>

31. Baron R. A., Richardson D. R. Human aggression. New York : Springer, 1994. С. 4–9

32. Burton R. The Anatomy of Melancholy, vol 1. 11th ed. London, England: Thomas Tegg, Cheapside. 1845. 253

33. Bushman B. J., Anderson C. A. Is It Time to Pull the Plug on the Hostile Versus Instrumental Aggression Dichotomy? Psychological Review. 2001. Vol. 108, No. 1. P. 273–279.

34. Buss A. H. The psychology of aggression. New York : Wiley, 1961. C. 307.
35. Causes of social anxiety disorder. Mental Health UK. URL: <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/social-anxiety-disorder/causes/>
36. Code9PTSD. Tipsforthose a littlesociallyanxious. URL: <https://www.code9ptsd.org.au/9-steps-to-wellness/connection/tips-for-those-a-little-socially-anxious>
37. Dodge K. A., Coie J. D., Lynam D., Damon W., Lerner R. M., Eisenberg N. Aggression and antisocial behavior in youth. Child and adolescent development: An advanced course. 2008. C. 437–472.
38. Hamilton M. A. Verbal aggression: understanding the psychological antecedents and social consequences. Journal of Language and Social Psychology. 2012. Vol. 31, No. 1. P. 5–12.
39. Liebowitz M. R. Social phobia. Modern Problems of Pharmacopsychiatry. 1987. Vol. 22. P. 141–173.
40. Lorenz K. On Aggression / transl. M. Latzke ; foreword by J. Huxley. London : Methuen, 1966. C. 20–45.
41. Meditation for anger. Headspace : mindfulness and meditation. URL: <https://www.headspace.com/meditation/anger>
42. Neumann I. D., Veenema A. H., Beiderbeck D. I. Aggression and anxiety: social context and neurobiological links. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2010. Vol. 4. Art. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2010.00012>
43. Rastogi S., Gupta S., Deepak D., Mishra B. N., Gore R., Singh V. A systematic literature review on anxiety among undergraduate students: causes and coping strategies. Annals of Neurosciences. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/09727531251366078>
44. Streep P. The two kinds of verbal abuse and their different effects. Psychology Today. 2023. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/tech-support/202306/the-two-kinds-of-verbal-abuse-and-their-different-effects>

45. The biological and emotional causes of aggression. In: Principles of Social Psychology. Lardbucket / LibreTexts. URL: <https://2012books.lardbucket.org/books/social-psychology-principles/s13-02-the-biological-and-emotional-c.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала соціальної тривожності Лейбовиця (LSAS)

This measure assesses the way that social anxiety plays a role in your life across a variety of situations. Read each situation carefully and answer two questions about that situation. The first question asks how anxious or fearful you feel in the situation. The second question asks how often you avoid the situation. If you come across a situation that you ordinarily do not experience, we ask that you imagine "what if you were faced with that situation," and then rate the degree to which you would fear this hypothetical situation and how often you would tend to avoid it. Please base your ratings on the way that the situations have affected you in the last week.

1. Using a telephone in public
2. Participating in a small group activity
3. Eating in public
4. Drinking with others
5. Talking to someone in authority
6. Acting, performing, or speaking in front of an audience
7. Going to a party
8. Working while being observed
9. Writing while being observed
10. Calling someone you don't know very well
11. Talking face to face with someone you don't know very well
12. Meeting strangers
13. Urinating in a public bathroom
14. Entering a room when others are already seated
15. Being the center of attention
16. Speaking up at a meeting
17. Taking a test of your ability, skill, or knowledge
18. Expressing disagreement or disapproval to someone you don't know very well
19. Looking someone who you don't know very well straight in the eyes

21. Trying to make someone's acquaintance for the purpose of a romantic/sexual relationship
22. Returning goods to a store for a refund
23. Giving a party
24. Resisting a high pressure sales person

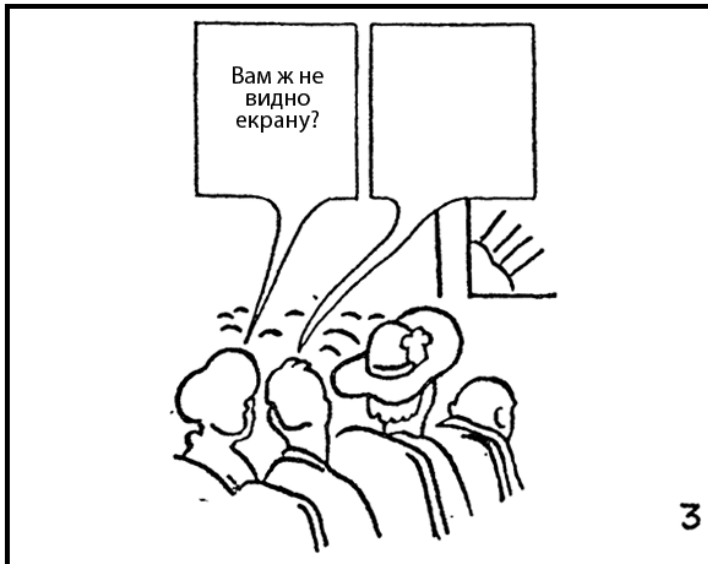
Додаток Б

Модифікована методика дослідження фрустраційних реакцій С.

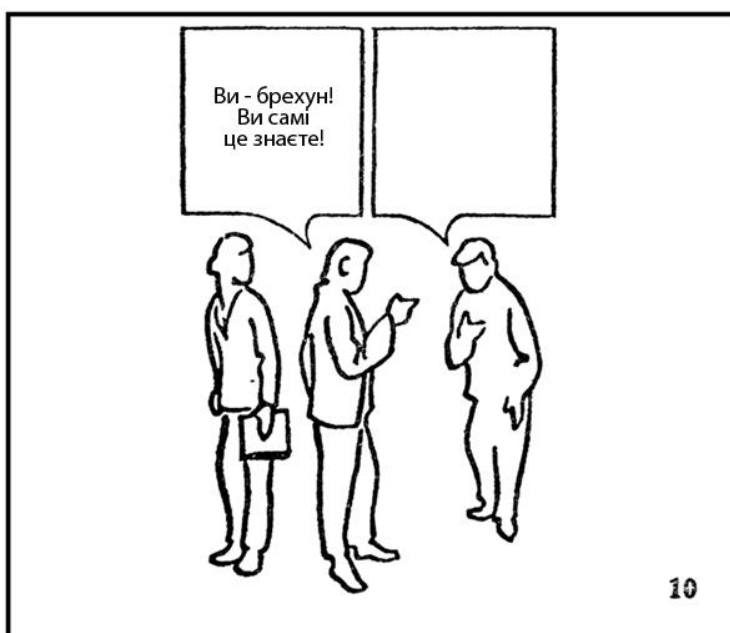
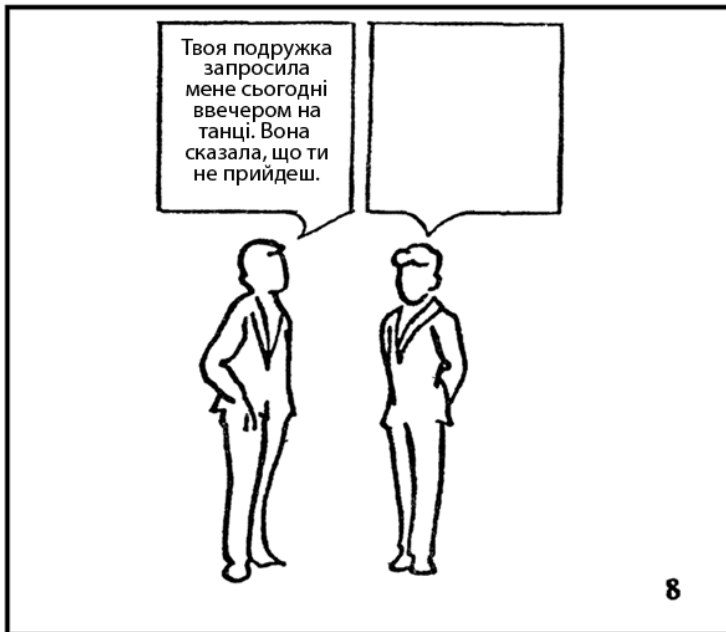
Розенцвейга

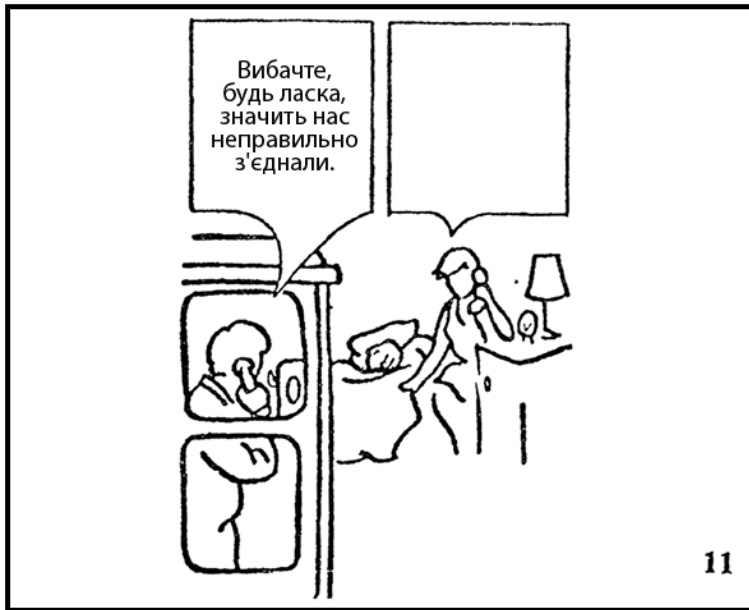
На кожній з 24 пропонованих вам картинок зображені двоє або кілька людей. Один з них зробив якусь дію відносно іншого, і в зв'язку з цим вимовив якісь слова. Ви повинні поставити себе на місце цієї, іншої людини і відповісти за нього. Свою відповідь необхідно дати якомога швидше і тут же її записати на аркуші паперу під порядковим номером, відповідним номеру переглянутого малюнка.





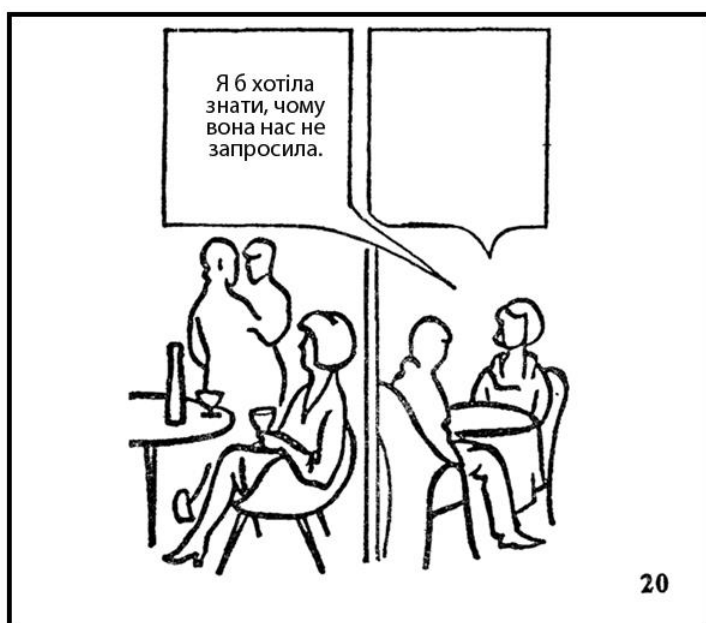
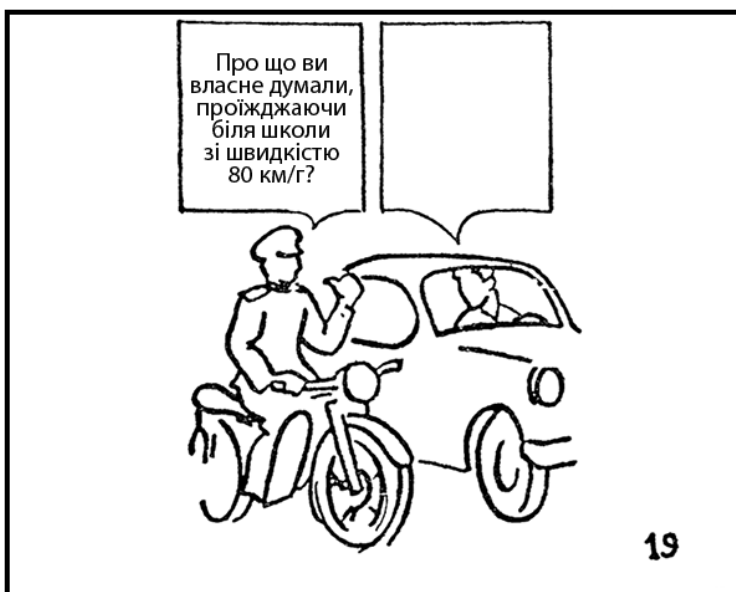


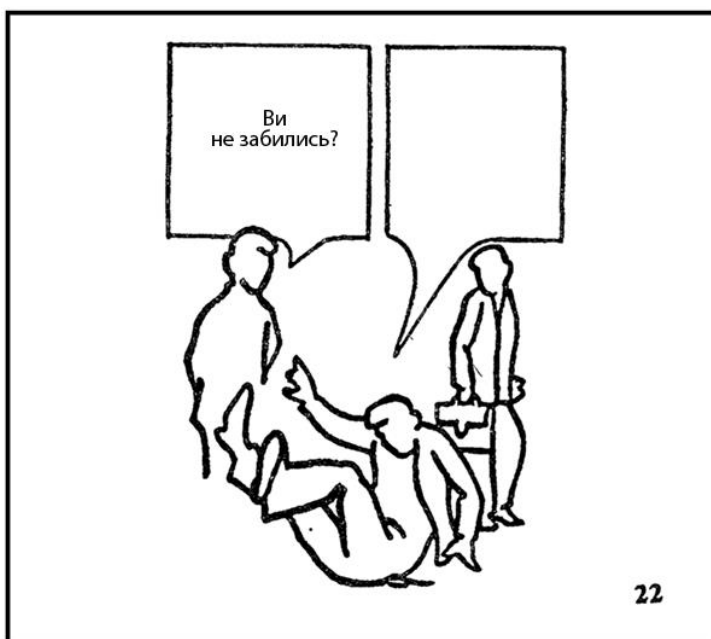












Додаток В

Опитувальник агресивності Басса–Даркі(адаптація А.К. Осницького)

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.

18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому напере-кір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згідні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подоба-ється.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю ува-ги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про ньо-го думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують лю-дей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав пер-шу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну си-лу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подоба-ються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмю поставити людину на місце, навіть коли вона на це за-слуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намага-ються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.