

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ АГРЕСІЇ ТА РІВНЕМ СТРЕСУ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка
4 курсу ФСКП (б) групи
Корольова Дар'я Сергіївна

Науковий керівник
кандидат псих. н., доцент
Віденєєв І.О.

роботу захищено « » 2023 р.
Оцінка:

Харків 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ АГРЕСІЇ ТА РІВНЕМ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	5
1.1. Стрес, його характеристика, види, причини, наслідки та вплив на поведінку людини	5
1.2. Агресія, її характеристика, види, причини, прояви та наслідки	11
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ АГРЕСІЇ ТА РІВНЕМ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	19
2.1. Організація та етапи дослідження	19
2.2. Особливості взаємозв'язку між рівнем агресії та рівнем стресу у юнацькому віці	23
Висновки до другого розділу	25
ВИСНОВОК	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	29
ДОДАТКИ	32

ВСТУП

Наразі сучасність з року в рік надає все більшого значення вивченню стреса і агресії. Це зумовлено тим, що ці фактори мають великий вплив на людину, її поведінку, здоров'я та життя. А також тому, що це може впливати на соціальне життя людини. Побудова здорових каналів комунікації з іншими людьми, адекватність реакцій на стресові події, адаптаційні процеси - все це може постраждати саме через великий рівень стресу і агресії.

Ще більшої актуальності ця тема набуває через ситуацію в країні, коли кожен день існує ризик для життя і здоров'я. Стрес накопичується і якщо його не вивільняти, а накопичувати - це може перерости, як в соматичні так і психологічні проблеми або трансформуватись в агресію.

Треба зазначити, що стрес це в першу чергу захисна реакція організму, яка є відповіддю на сильний подразник ззовні. Стрес призначений саме для того, щоб дати змогу людині і її організму адаптуватись до подразника.

Агресія це ж інстинктивна індивідуальна поведінка людини, яка може виникати наприклад через страх або фрустрацію. Агресія частіше за все може проявлятись у ворожому ставленні до когось або чогось і у крайніх випадках переходити до вчинення насильницьких дій.

Підсумовуючи треба зазначити, що незважаючи на те, що у науковому просторі, як стрес так і агресію дослідили вже доволі таки докладно, ця тема не залишає дослідників, бо суспільство і світ в цілому постійно розвивається і це породжує нові стресогенні чинники, нові фрустраційні чинники, які впливають на людину і її поведінку.

Об'єкт дослідження - поведінкові та адаптаційні реакції особистості.

Гіпотеза дослідження: рівень агресії має взаємозв'язок з рівнем стресу для осіб юнацького віку.

Предмет дослідження - взаємозв'язок між рівнем агресії та рівнем стресу у юнацькому віці.

Метою дослідження являється виявити або спростувати наявність взаємозв'язку між рівнем агресії та рівнем стресу у юнацькому віці.

Для реалізації мети дослідження були поставлені задачі:

- Провести теоретичний аналіз стресу, його видів, причин його виникнення та наслідків для людини
- Провести теоретичне дослідження агресії, її видів, причин виникнення та наслідків її проявів
- Діагностувати рівень агресії і рівень стресу за допомогою психодіагностичних методик
- Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем агресії та рівнем стресу

Вибірка: 30 жінок та чоловіків віком від 18 до 20 років

В дослідженні використовувалися наступні методики: Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), Опитувальник Басса-Даркі, Методика діагностики агресивності А.Ассінгера.

В якості методів математичної обробки даних застосовувався кореляційний аналіз Пірсона.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ АГРЕСІЇ ТА РІВНЕМ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Стрес, його характеристика, види, причини, наслідки та вплив на поведінку людини

Зараз стрес - це доволі велика проблема для суспільства, бо стресогенних факторів з кожним роком виникає все більше і більше. Це підвищує попит на розуміння того, що таке стрес і на методи, якими від нього можна позбавитись.

Стимули з внутрішнього та зовнішнього середовища безперервно впливають на людський мозок. Коли виникає непередбачена та напружена ситуація, порушується баланс між організмом і навколишнім середовищем. Це спричиняє неспецифічну реакцію організму у відповідь на цю ситуацію - стрес [21].

Стрес є фізіологічною реакцією організму на несподівану та напружену ситуацію, яка мобілізує резерви організму та підготовляє його до фізичної активності, такої як спротив, боротьба або втеча. У період стресу відбувається виділення гормонів та зміни в режимі роботи різних органів і систем організму, наприклад, зміна ритму серця та пульсу. Прояв стресової реакції може відрізнятися в різних людей: активна форма - збільшує ефективність діяльності, пасивна форма - супроводжується різким зменшенням ефективності діяльності [21].

У всіх живих організмах існує вроджений механізм, необхідний для підтримки внутрішньої рівноваги та балансу, який є життєво важливим. Сильні зовнішні стимули можуть вплинути на цю рівновагу. Організм реагує на це з підвищеною реакцією порушення захисно-приспосувального характеру. Цим порушенням організм намагається адаптуватися до зазначеного стимулу. Цей стан, який є неспецифічним для організму, відомий як стрес [21].

Якщо подразник не зникає, стрес може зростати і розвиватися, спричиняючи в організмі цілий спектр особливих змін. Організм намагається захиститися від стресу, попередити його або пригнічувати. Але можливості організму не є необмеженими, і при сильному впливі стресу резерви швидко вичерпуються, що може призвести до захворювання і навіть смерті людини [21].

Екстремальні ситуації впливають на людину кілька разів на день, і в принципі стрес є необхідним для організму, оскільки він підвищує тонус. Однак, якщо стрес досягає певного критичного рівня, він впливає не тільки на шкоду організму, але й на вашу активність [21].

Для більшого розуміння, які ж саме ситуації або чинники можуть викликати стрес його розділили на дві групи - суб'єктивних і об'єктивних чинників, що викликають стрес.

До суб'єктивних чинників розвитку стресових ситуацій науковці відносять:

- переважаюча спрямованість генетично закладених реакцій на біологічні та фізичні впливи, на протипагу соціальним;
- стресова напруженість, яка розвивається від нав'язаних батьківських програм, що обмежують адекватність стресової реактивності;
- невідповідність очікуваних уявлень у свідомості індивіда і реальних подій (явище когнітивного дисонансу);
- використання стратегій психологічного захисту для збереження звичної картини ілюзорної реальності;
- помилкові установки (або ірраціональні) – підсвідомі програми, переконання, які змушують людину діяти стереотипно;
- неможливість реалізації власної актуальної потреби (сюди можна віднести фізіологічні потреби, потреби в безпеці, приналежності, повазі, самореалізації), що призводить до фрустрації– напружений неприємний психічний стан, спровокований уявними або реальними нездоланими перешкодами на шляху досягнення цілі або задоволення потреб;

- неефективна комунікація (неконструктивна критика, негативні упередження, неправомірні вимоги тощо);
- неадекватна реалізація умовних сигналів [3].

До об'єктивних чинників належать:

- умови життя та роботи (на локальному – побутові домашні проблеми, інтенсивна робота, інформаційні перевантаження, на глобальному – погана екологія, міський смог тощо);
- взаємодія з оточуючими (емоційність стосунків з близькими людьми, виробничі ієрархічні та рівностатусні стосунки на роботі, конфліктні ситуації з незнайомими людьми тощо);
- політичні та економічні фактори (низький рівень доходу, непосильні витрати, неефективна політична влада тощо);
- надзвичайні обставини (природні, техногенні, соціальні надзвичайні ситуації, економічні збитки, заподіяння шкоди життю і здоров'ю, гострі та хронічні захворювання тощо) [3].

І якщо з чинниками через, які виникає стрес наразі більш менш зрозуміло, бо на його появу впливають внутрішні або зовнішні фактори, але ще є і різні види стресу. Як вже було зазначено вище: стрес - це неспецифічна реакція організму на сильний подразник, і як вже було сказано стрес виступає в якості адаптаційного фактору для організму людини, тобто допомагає пристосуватись до подразника. Але якщо подразників багато, то людина не встигає адаптуватись і це починає її пригнічувати. І так виходить, що існує два види стресу: еустрес та дистрес.

- Еустрес - пов'язаний з бажаним ефектом і впливає на людину позитивно, мобілізує та підвищує адаптаційні можливості людського організму;
- Дистрес – є небажаним, який завжди неприємний та являється показником шкідливого стресу. Шкідливість стресу для здоров'я визначається тривалістю, інтенсивністю, новизною, множинністю стресових ситуацій [11].

В залежності від виду і чинника стресу існують також і різні форми його прояву:

- Емоційні прояви - на фоні переважання негативних, песимістичних емоцій бурхливі афективні реакції (реакції роздратування, гніву, агресії)
- Зміни фізіологічних процесів - зміни у роботі серцево-судинної, травної, дихальної систем
- Зміни в інтелектуальних процесах - порушення пам'яті (погіршення показників оперативної пам'яті, відтворення інформації), уваги (складність у зосередженні, підвищення відволікання, звуження поля уваги), мислення (порушення логіки, сплутаність мислення, складність у прийнятті рішень)
- Зміна поведінкових реакцій - напруження м'язів, тремор рук, зміна ритму дихання, тремтіння голосу, порушення сну, підвищення втомлюваності, зростання конфліктності, агресивності у стосунках [3] .

Також важливо зазначити, що стрес має ще фази розвитку, які залежать від того, як людина адаптується до того чи іншого подразника:

- Фаза тривоги. Організм мобілізується для реагування на загрозу. Відбуваються біологічні реакції, які готують організм до боротьби або втечі. З фізіологічної точки зору, це супроводжується рядом змін, таких як згущення крові, підвищення кров'яного тиску, збільшення активності печінки та інших процесів. Стан організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім активуються захисні механізми («фаза протишоку»).
- Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається протистояти загрозі або подолати її, якщо загроза продовжує існувати і не може бути уникнута. Фізіологічні реакції організму перевищують нормальний рівень, що робить тіло більш вразливим до інших стресорів. Врешті-решт організм адаптується до стресу і повертається до нормального стану. Завдяки напруженості функціонуючих систем досягається пристосування організму до нових умов.

- Фаза виснаження характеризується подовженою дією стресора, до якого людина не може адаптуватись, що може призвести до виснаження ресурсів тіла й підвищеною вразливістю до втоми. Фізичні проблеми, що виникають, можуть призвести до захворювань і навіть смерті організму. Ті самі реакції, які допомагають протистояти короточасному стресору, такі як підвищення енергії, напруження м'язів, блокування болю, зупинка травлення, підвищення кров'яного тиску, стають шкідливими при тривалому впливі. В результаті, захисні механізми організму стають неспроможними, і порушується гармонія життєвих функцій [15].

Тож, як було зазначено вище стрес впливає не тільки на психічний або емоційний стан людини, а ще може проявлятися й на фізіологічному рівні.

Тому вчені виділяють таку симптоматику стресу:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● часте несприйняття інформації і відсутність концентрації під час роботи; ● погіршується пам'ять; ● часто з'являється стан втоми; ● почуття гумору втрачається; ● підвищується збудливість і роздратування; | <ul style="list-style-type: none"> ● змінюється сексуальна поведінка; ● прискорене серцебиття, прискорене дихання; ● тривожні думки, дратівливість або гнів, відчуття загального нещастя; ● запаморочення; ● людину можуть турбувати діарея, нудота або і блювота; ● підвищується тяга до алкогольних напоїв [19; 20]. |
|--|--|

Як видно із зазначеної вище симптоматики стрес має великий вплив на людину і на окремі частини її організму. Якщо не давати стресу вихід - це буде проявлятися на психосоматичному рівні, починаючи із окремих систем організму. Тож розглянемо, як стрес впливає на організм людини.

1. Опорно-руховий апарат

Хронічний стрес примушує м'язи тіла перебувати в постійному стані напруги. Надовго затягнуте м'язове напруження може викликати інші реакції в організмі і сприяти виникненню розладів, пов'язаних зі стресом.

2. Дихальна система

Стрес і сильні емоції можуть впливати на дихальну систему, викликаючи респіраторні симптоми, такі як задишка і прискорене дихання. Це стається через звуження дихальних шляхів між носом і легенями.

3. Серцево-судинна система

Хронічний стрес, що триває протягом тривалого періоду, може призводити до серйозних проблем з серцем і кровоносними судинами. Постійне збільшення частоти серцевих скорочень, а також підвищений рівень гормонів стресу і кров'яного тиску можуть негативно впливати на організм. Тривалий стрес може збільшити ризик розвитку гіпертонії, серцевого нападу або інсульту.

4. Ендокринна система

Хронічний стрес може впливати на зв'язок між імунною системою та віссю ГГН (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники). Це може призводити до розвитку різноманітних станів, які свідчать про порушення фізичного та психічного здоров'я. Серед цих станів можуть бути хронічна втома, метаболічні розлади (наприклад, діабет, ожиріння), депресія та імунні розлади.

5. Шлунково - кишкова система

Так, стрес може впливати на стравохід і шлунок, спричиняючи різні реакції та дискомфорт. Під час стресу люди можуть змінювати свої звички щодо їжі, спостерігаються як збільшення, так і зменшення апетиту. Деякі люди реагують на стрес, збільшуючи вживання їжі, особливо висококалорійної або "зручної" їжі, що може призвести до надмірного набору ваги та погіршення стану здоров'я. З іншого боку, інші люди можуть втрачати апетит і недостатньо харчуватися під впливом стресу, що може призвести до недоїдання та недостатнього отримання необхідних поживних речовин.

Стрес також може спричиняти погіршення функції шлунку. Він може призводити до болю, здуття живота, нудоти та іншого дискомфорту. В деяких випадках, якщо стрес досить сильний, може виникнути навіть блювота. Нерегулярне харчування або нездорова дієта, які часто супроводжують стресові періоди, також можуть погіршити симптоми та настрої.

6. Нервова система

Хронічний стрес відбувається, коли людина тривалий час переживає стресові фактори без відповідного відновлення. Це може призвести до "зносу" організму через постійну активацію вегетативної нервової системи, яка впливає на інші системи організму. Наслідки хронічного стресу можуть включати хронічну втому, знижений імунітет, порушення сну, ризик серцево-судинних захворювань, психічні розлади і метаболічні розлади. Тому тривалий стрес може суттєво погіршити функціонування організму та загрожувати здоров'ю [7].

1.2. Агресія, її характеристика, види, причини, прояви та наслідки

Агресія є однією з найгостріших проблем сучасного світу. Вона проявляється через жорстокість, насильство, ворожість між людьми і народами, відчуження людини та різноманітну деструктивну поведінку. Ці негативні явища все більше поширюються як на індивідуальному рівні, так і в суспільстві загалом [6, 198 с].

А. Басс запропонував класичне визначення агресії, яке розглядає її як реакцію, спрямовану на завдання шкоди іншому організму. Він виділив три основні шкали, якими можна описати агресивні дії:

1. фізична-вербальна агресія. Це включає застосування сили проти іншої людини, нанесення тілесних ушкоджень, побиття, використання холодної зброї або вогнепальної зброї.

2. активна-пасивна агресія. Ця форма агресії спрямована на іншу особу. Наприклад, це може бути пряме насилля або психологічний тиск.
3. пряма-непряма агресія. Вона виражається у спробі фізично завадити іншій людині досягти своєї мети або займатися бажаною діяльністю. Це може бути блокування доступу, перешкоджання чи переривання дій [6, 198 с].

Варто відзначити, що ці визначення можуть бути схематичними, оскільки не враховують важливі аспекти, такі як мислення та емоції, які можуть впливати на агресивну поведінку. Крім того, вони також включають в себе різноманітні форми поведінки, які не обов'язково є агресивними [6, 198 с].

Згідно з Р. Бероном і Д. Річардсоном, для того, щоб поведінка була визначена як агресивна, необхідно, щоб людина мала намір завдати шкоди об'єкту агресії і очікувала певного результату від своєї дії. Це виключає випадкові дії, які призвели до заподіяння шкоди без наміру. Вони підкреслюють, що агресію слід розглядати як модель поведінки, а не як окрему емоцію або установку. Таке уточнене визначення дозволяє більш точно розуміти сутність агресивної поведінки [6, 198 с].

Р. Берон і Д. Річардсон вважають, що агресивні прояви можна зменшити, якщо створити таку ситуацію, коли в суспільстві:

- потенційні агресори не зазнають сильного провокування;
- практично не отримують вигоди від застосування агресії;
- можливе покарання за агресивні дії буде суворим;
- ймовірність покарання висока [6, 199 с].

Також треба розуміти, що агресія не виникає з нікуди, вона як і стрес є також реакцією на подразники з зовнішнього середовища. Тому важливо розуміти, що мотивує людей проявляти агресію і, які механізми формування агресії.

У людини є дві різні мотиваційні тенденції, пов'язані з агресивною поведінкою: тенденція до агресії і до її гальмування [17].

Тенденція до агресії вказує на нахил особи оцінювати багато ситуацій та дій інших людей як загрозові для себе, що викликає у неї бажання відреагувати агресивним чином. Люди з високою тенденцією до агресії швидше реагують на провокації та вважають себе більш схильними до використання насильства у відповідь на конфліктні ситуації [17].

З іншого боку, тенденція до пригнічення агресії виявляється у схильності індивіда оцінювати свої власні агресивні дії як небажані та неприємні. Люди з високою тенденцією до пригнічення агресії намагаються уникати конфліктів, засуджують агресивну поведінку та можуть відчувати жаль і розкаяння за свої агресивні дії. Вони можуть бути більш схильними до пошуку мирних способів вирішення конфліктів та контролювання своїх емоцій [17].

Ці дві тенденції представляють різні підходи до реагування на агресію. Тенденція до агресії підтримує індивіда в захисті своїх інтересів та виявленні домінантності, тоді як тенденція до пригнічення агресії спрямована на контроль та обмеження власної агресії, забезпечуючи соціальну гармонію та співробітництво [17].

Джерела гальмування агресії можуть бути зовнішніми і внутрішніми. Зовнішні джерела включають страх перед наслідками, такими як відплата або покарання за агресивну поведінку. Внутрішні джерела включають почуття провини і сорому за агресивні дії, зокрема проти інших живих істот [17].

Дослідження показують, що люди з високим рівнем мотивації до агресії спочатку відчують гнів, а потім оцінюють ситуацію, що викликала гнів. У них гнів може переважати над об'єктивним оцінюванням обставин. У той же час, менш агресивні особи зазвичай більш обережно оцінюють ситуацію, перш ніж розсердитися, і зважують на різні фактори та наслідки своїх можливих агресивних дій [17].

І якщо з мотиваційними тенденціями до агресії все більш менш зрозуміло, то вже з механізмами формування агресії складніше, бо є лише деякі припущення, як вона формується.

Звичка реагувати агресивно формується в ранньому дитинстві, адже негативні емоції у немовляти викликаються незадоволенням його основних потреб, таких як їжа, любов та безпека. Дитина реагує агресивно, намагаючись захистити себе від негативних емоцій та небезпеки. Часто малюки спостерігають агресивну поведінку дорослих у реальних сімейних і незалежних ситуаціях, а також відтворюють її у своїх уявних сценаріях або грі. Це сприяє закріпленню агресивних реакцій у дитинстві [17].

Р. Берон і Д. Річардсон вважають, що існують потенційні агресори, чия поведінка визначається їхніми особистісними рисами, індивідуальними установками і нахилами, які залишаються стійкими незалежно від ситуації [24].

У сучасному суспільстві агресивну поведінку на загальних засадах вважають неприйнятною. Її часто оцінюють як непродуктивну, негуманну, деструктивну та неефективну. Однак суспільство позитивно ставиться до здатності людини захистити себе та інших, бачачи це як прояв сили. Тут виникає протиріччя, оскільки такий захист може бути дуже жорстоким і агресивним [17].

Як було зазначено вище агресивні реакції можуть бути наслідуваними і тому вони можуть по-різному проявлятися. Існують такі види агресивних дій (Басс-Дарка):

- 1) Фізична агресія (напад, фізична дія);
- 2) Непряма агресія (плітки, жарти, крик, тупотіння ногами);
- 3) Схильність до роздратування (готовність до прояву негативних емоцій за найменшого емоційного збудження);
- 4) Негативізм (опозиційна манера поведінки від пасивного опору до активної боротьби);
- 5) Образа (зависть і ненависть до оточуючих за їх реальні чи уявні вчинки);

б) Підозрілість (від недовіри й обережності до переконання, що всі інші люди завдають шкоду чи планують це зробити);

7) Вербальна агресія (сварка, крик, погрози, прокляття) [25, 90 с].

Різні види агресивних дій можуть бути зумовлені різними чинниками і входить в структуру різних типів девіантної поведінки (кримінальна, делінквентна, асоціальна, адитивна) [25, 90 с].

Як вже відмічалось, прояви людської агресії є досить різноманітними. Тому на даний час в психології існує велика кількість типологій форм агресивної поведінки.

В психології розрізняють два основних типи агресії: ворожу агресію і інструментальну агресію. Ворожа агресія, також відома як емоційна агресія, передбачає, що основною метою агресора є завдання шкоди і страждань жертві. За визначенням Л. Берковітца, цей тип агресії виникає внаслідок внутрішніх фізіологічних та моторних реакцій у людини. Інструментальна агресія, з іншого боку, описує агресивні дії, які здійснюються з метою досягнення конкретної цілі і не є самоціллю [4; 1].

Тож ми визначили, що існує багато різновидів агресивної поведінки, що вона може по-різному себе проявляти і не завжди викликана зовнішніми факторами. Визначимо тепер, що ж може викликати у людей агресивну поведінку:

1) Соціально-економічне та політичне становище суспільства: нерівність, бідність, безробіття та політична нестабільність можуть створювати стресові умови, які сприяють виникненню агресивної поведінки

2) Моральні норми поведінки: соціальні норми, правила та цінності, які формуються в суспільстві, можуть впливати на прийняття або засудження агресивної поведінки

3) Умови сімейного виховання: негативні сімейні динаміки, насильство або недостатнє надання підтримки та виховання можуть сприяти формуванню агресивної поведінки

4) Взаємодія з однолітками: соціальне оточення, включаючи школу та підліткову підсумкову організацію, може впливати на розвиток агресивної поведінки через взаємодію з ровесниками та соціальне впливання

5) Характер і система виховання: особливості виховання, включаючи недостатню увагу до розвитку емоційної і соціальної компетентності, або моделі, де агресивна поведінка сприймається як ефективний спосіб досягнення мети, можуть сприяти агресії

6) Вікові та індивідуальні особливості: фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, пов'язані з розвитком та індивідуальними особливостями, можуть впливати на вияв агресивної поведінки

7) Соматичне неблагополуччя, ослаблене здоров'я та психічні захворювання: фізичні та психічні проблеми можуть зробити людину більш схильною до агресії

8) Моделі агресивної поведінки в ЗМІ: експозиція до насильства та агресії у мас-медіа може впливати на сприйняття та наслідування такої поведінки

9) Фізичні умови середовища: фактори, такі як перенаселеність, небезпека та обмеженість простору, можуть сприяти напруженості та конфліктам, що може призводити до агресивної поведінки [13, 297 с]

Коли особистість виявляє агресію, вона враховує складну передісторію розвитку подій, що призвели до даної ситуації. Вона аналізує наміри інших осіб, сприймає їх поведінку і почуття, і враховує можливі наслідки своїх вчинків. Ця оцінка допомагає особистості розуміти контекст своєї агресивної реакції та визначити, як вона вплине на себе і оточуючих. Такий аналіз передбачає врахування різних факторів, таких як попередні взаємини, ставлення до конфлікту, особисті переконання і цінності.[12].

У юнацькому віці агресія може використовуватись як засіб впливу на іншу людину з різною метою. Одна з них - це намагання змусити іншу людину змінити свою поведінку або виконати певні дії шляхом застосування сили або

загроз. Це може бути спрямовано на отримання влади над іншими, намагання контролювати ситуацію або людей навколо для досягнення своїх цілей або задоволення своїх потреб.

Існують різні типи причин, які можуть сприяти виникненню агресивного ставлення у молодих людей. Ось кілька з них:

1. Сімейні причини: неприйняття дитини, відсутність любові та підтримки, гіперконтроль або надмірний догляд можуть призводити до формування агресивної поведінки. Дефіцит уваги та небажання до життя підлітка з боку сім'ї також можуть сприяти розвитку агресії.
2. Особистісні причини: страх, очікування найгіршого, невпевненість у безпеці, почуття провини та усамітненості можуть стимулювати агресивну поведінку у молоді. Ці внутрішні фактори можуть посилювати реакцію на зовнішні подразники та спонукувати до агресивних дій.
3. Ситуативні причини: фізичне та інтелектуальне перевантаження, неправильний раціон харчування та залежність від комп'ютерних інтернет-ігор чи інших шкідливих звичок можуть призводити до знесилення та емоційної нестабільності, що сприяє агресивності [8, 28 с].

Так, визначення агресивної поведінки, як форми поведінки, спрямованої на заподіяння фізичної або психологічної шкоди комусь або собі, є широко прийнятим. Агресивна поведінка може бути насильницькою, ворожою або деструктивною, і зазвичай вона супроводжується негативними емоціями, такими як гнів, злість чи ворожнеча [8, 28 с].

Одна з особливостей агресивної поведінки полягає в тому, що вона може бути імпульсивною і необдуманною. У момент емоційного піднесення людина може приймати кардинально неправильні рішення, які можуть мати серйозні наслідки для неї самої та для інших [8, 28 с].

Особливо важливо розуміти, що агресивна поведінка може руйнувати взаємини з іншими людьми. Насильство та ворожість можуть викликати

відповідну реакцію в інших людях і призводити до погіршення стосунків. Це особливо важливо в період підлітковості, коли формуються соціальні зв'язки та взаємини з ровесниками та дорослими [8, 28 с] .

Агресивна поведінка може мати серйозні наслідки для підлітка, включаючи проблеми зі здоров'ям, навчанням, психологічним благополуччям і загальним розвитком. Тому важливо навчити молодих людей конструктивним способам вираження своїх емоцій та вирішення конфліктів без насилля та агресії [8, 29 с].

Висновки до першого розділу:

Отже, ми бачимо що як проблема розвитку стресу, так і проблема розвитку агресії викликає велику зацікавленість у науковців, бо це ті фактори, які мають вплив на всі сфери життя людини.

Стрес відіграє важливу роль у процесі адаптації людини до нових подразників, але в той же час якщо людина на них не встигає відреагувати, то стрес накопичується і має згубний ефект для психіки і здоров'я людини. І вже далі чим більше стресу накопичено, тим гірше людина себе почуває.

Пригнічений емоційний стан, загальмованість розумових операцій. стає складніше регулювати свою поведінку і реакцію на нові подразники.

Агресія теж виступає в ролі своєрідної реакції на подразники, але більш агресивні і в більшості спрямованої на те, щоб завдати шкоди. Слід також відмітити, що шкода може завдаватися не лише іншій особі, а й собі. В цьому контексті "шкода" - це не лише якісь фізичні дії, а ще вербальні і невербальні дії, непряма агресія чи просто негативізм по відношенню до когось, чогось чи себе.

І вже зараз можна побачити, щось спільне у причинах походження стресу і агресії, в тому, що вони можуть впливати на однакові системи організму і те, що як агресія, так і стрес при довгому протіканні будуть виснажувати організм і ресурси людини. Впливаючи на психічний і емоційний стан людини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ АГРЕСІЇ ТА РІВНЕМ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та етапи дослідження

Головною метою дослідження є виявити або спростувати наявність взаємозв'язку між рівнем агресії та рівнем стресу у юнацькому віці.

У дослідженні брали участь 30 чоловіків та жінок віком від 18 до 20 років. Для діагностики досліджуваних було використано методики: Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), Опитувальник Басса-Даркі, Методика діагностики агресивності А.Ассінгера. Учасники дослідження обиралися добровільно, по бажанню досліджуваного.

Етапи проведення дослідження:

1. Підбір методик для дослідження
2. Проходження методик досліджуваними
3. Збір та обробка емпіричних даних

Методологічна база є необхідною складовою кожного наукового дослідження. Вона визначає загальний підхід, принципи, методи та процедури, які дослідник використовує для отримання, аналізу і інтерпретації даних з метою формування наукового знання.

Методологічна база дослідження повинна бути належним чином обґрунтована і підтверджена, щоб забезпечити науковість дослідження і його достовірність.

Зупинимось докладніше на кожній з використаних методик:

1. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)

Методика базується на тому, що людина самостійно спостерігає за собою і розпізнає ознаки стресу, які поділені на чотири групи - інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні. У цьому тесті кожна група містить по дванадцять симптомів стресу [23, 125 с].

У даній методиці вам пропонується відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, що характеризує ознаки стресу. За кожен позитивну відповідь «Так» ви отримуєте певну кількість балів в залежності від типу ознаки: інтелектуальні та поведінкові - 1 бал, емоційні - 1.5 бали, фізіологічні - 2 бали. Відповіді «Ні» оцінюються як 0 балів. Максимальна сума балів за весь список станів може скласти 66 балів [5].

Оцінка результатів тестування на стрес залежить від суми балів, отриманих за відповіді. Згідно з наданими вами критеріями:

1. від 0 до 5 балів вважається хорошим, що свідчить про відсутність вагомого стресу.
2. від 6 до 12 балів вказує на помірний стрес, який може бути керований за допомогою ефективного управління часом, періодичного відпочинку та раціональних стратегій вирішення проблем.
3. від 13 до 24 балів свідчить про достатньо виражений стрес, що супроводжується напруженням емоційних та фізіологічних систем організму. В такому випадку рекомендується використовувати спеціальні методи подолання стресу.
4. від 25 до 40 балів вказує на сильний стрес, для подолання якого рекомендується звернутися до психолога або психотерапевта, оскільки організм досягає межі своїх адаптаційних можливостей.
5. понад 40 балів свідчить про третю стадію стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії організму, що вважається небезпечним [5].

2. Опитувальник Басса-Даркі

Опитувальник Басса-Даркі (Buss-Durkey Inventory) був розроблений А. Бассом і А. Даркі в 1957 році з метою діагностики агресивних і ворожих реакцій у людей. Цей інструмент дозволяє виміряти рівень агресивності і ворожості як важливих аспектів особистості [18].

Агресивність в опитувальнику розглядається як характеристика особистості, яка виражає наявність деструктивних тенденцій, переважно в сфері взаємин між суб'єктами та об'єктами. Ворожість, з свого боку, розглядається як реакція, що супроводжується негативними почуттями та негативною оцінкою людей і подій [18].

При складанні даного тесту-опитувальника, А. Бассом та А. Дарки використовувалися наступні основні принципи:

1. Кожен окремий питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
2. Питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити ефект соціальної бажаності відповідей [9].

Даний оригінальний тест складається з 75-ти тверджень, на які особа має відповісти, виражаючи свою згоду або незгоду з ними. Це дозволяє отримати числову оцінку рівня агресивності та ворожості особи.

Створюючи свій тест-опитувальник А. Басс і А. Дарки виділяють такі види психічних емоційно-чуттєвих реакцій:

1. Використання фізичної сили проти іншої особи – фізична агресія
2. Вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст словесних звернень до інших осіб (погроза, прокляття, лайка) – вербальна агресія
3. Використання обхідним шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів і прояв неспрямованих, невпорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія
4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету й керівництва і може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм
5. Схильність до роздратування, готовність у разі найменшого збудження виплеснутись у запальності, різкості, грубості – роздратування

6. Схильність до недовіри й настороженого ставлення до людей, що виникає з переконання, що оточення має намір заподіяти шкоду, – підозрілість

7. Прояви заздрості й ненависті до оточення, обумовлені почуттям гніву, невдоволення кимось конкретно або всім світом за справжні чи уявні страждання, – образа

8. Ставлення до себе і оточення пояснюється можливим переконанням обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить недобре (шкідливо, злісно або безсовісно), – аутоагресія, або почуття провини [16].

3. Методика діагностики агресивності А.Ассінгера

Даний опитувальник є авторською розробкою А. Ассінгера і складається з 20 питань. У відповідь на кожне питання потрібно вибрати один із трьох варіантів. Цей тест призначений для виявлення особливостей взаємодії особи з оточенням і специфіки комунікації з іншими людьми. Після підрахунку балів можна визначити рівень агресивності, який може бути низьким, середнім або високим [2].

Після проведення тесту підраховуються бали і визначається рівень агресивності досліджуваного.

1. від 36 до 44 балів, вас можна вважати помірно агресивною особою, але водночас ви досягаєте успіху у житті завдяки здоровому честолюбству та самовпевненості.
2. 45 і більше балів, ви вважаєтеся надто агресивною особою, іноді невірноваженою та жорсткою у ставленні до інших. Ви маєте надію досягти успіху, виходячи з власних методів, навіть якщо це вимагає жертвування інтересами інших людей.
3. 35 і менше балів, ви схильні до миролюбності, що може бути пов'язано з недостатньою впевненістю у власних силах та можливостях [10, 27 с].

Якщо ви на сім і більше запитань отримали по три бали або менше, ніж на сім запитань отримали по одному балу, то ваші вибухи агресивності мають руйнівний характер. Ви можливо схильні до непродуманих вчинків і запальних дискусій, ставитеся до людей зневажливо і провокуєте конфлікти, яких можна було уникнути [11, 51 с].

Якщо ж на сім і більше запитань ви отримали по одному балу або менше, ніж на сім запитань отримали по три бали, ви можливо надмірно замкнена особа. Це не означає, що вам не властиві вибухи агресивності, але ви дуже ретельно їх придушуєте [11, 51 с].

У процесі емпіричного дослідження буде проведено збір статистичних даних по всіх досліджуваним. Отримані дані будуть аналізуватись та узагальнюватись за допомогою методів математичної статистики.

2.2. Особливості взаємозв'язку між рівнем агресії та рівнем стресу у юнацькому віці

Для виявлення взаємозв'язку показників випробуваних за методиками: Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), Опитувальник Басса-Даркі, Методика діагностики агресивності А.Ассінгера, було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Взаємозв'язок між тестом на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) та опитувальником Басса-Даркі

Опитувальник Басса-Даркі	Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)
Фізична агресія	0,225***

Вербальна агресія	0,340***
Опосередкована агресія	0,252***
Негативізм	0,343***
Роздратування	0,367*
Підозрілість	0,496***
Образа	0,163***
Відчуття провини	0,504***
Індекс агресивності	0,360***
Індекс ворожості	0,421*

Продовження таблиці 1.1.ч.2

*** - відсутність статистично значущого зв'язку; * - наявність статистично значущого зв'язку.

*Застосування «-» свідчить про зворотній зв'язок.

Згідно з результатами дослідження можна побачити, що статистично значущий зв'язок відсутній майже по всіх шкалах. З чого можна зробити висновок, що загалом підвищення рівню стресу не впливає майже ні на один із аспектів агресивної поведінки. Хоча треба зазначити, що індекс агресивності максимально наближений до наявності статистично значущого зв'язку і, що напевно в деякій мірі стрес впливає на підвищення агресивності.

Тож ми бачимо, що статистично значущий зв'язок наявний лише в двох шкалах - це роздратування і індекс ворожості. З чого можна зробити висновок, що рівень стресу має вплив на підвищення роздратування людини, що може проявлятися в грубості, різких висказуваннях чи запальних реакціях на те, що відбувається.

Що ж до зв'язку між рівнем стресу та індексом ворожості, то тут треба сказати, що ворожість вона проявляється загальному ворожому ставленні до людей. Тобто людина не очікує від оточуючих нічого хорошого, немає довіри до інших і загалом, людина не настроєна на якійсь позитивний досвід комунікації з іншими людьми.

Отож, з отриманих результатів можемо зробити висновок, що хоча стрес і не впливає на агресивну поведінку людини, але може підвищувати її рівень роздратування і ворожого ставлення.

Таблиця 2.1.

Взаємозв'язок між тестом на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) та методикою діагностики агресивності А.Ассінгера

Методика діагностики агресивності А.Ассінгера	Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)
Рівень агресивності	-0,003***

*** - відсутність статистично значущого зв'язку; * - наявність статистично значущого зв'язку.

*Застосування «-» свідчить про зворотній зв'язок.

Згідно з результатами даного дослідження можна побачити, що тут наявний зворотній зв'язок, але цей результат настільки незначний, що його недостатньо навіть, щоб говорити про зворотній зв'язок.

Якщо брати до уваги результати минулого дослідження, яке було зазначено вище, то це цілком логічно, що між стресом і агресією немає зв'язку. В даному випадку дослідження це ще більше підтвердило.

Висновки до другого розділу:

Головною метою емпіричного дослідження було виявити або спростувати наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та рівнем агресивності.

Була використана методика яка давала змогу виявити загальний рівень стресу досліджуваних, та інша група опитувальників за допомогою яких ми отримали інформацію, щодо загального рівня агресії та рівня окремих складових агресивної поведінки. У дослідженні приймали участь жінки і чоловіки, віком від 18 до 20 років.

За отриманими результатами було проведено кореляційне дослідження, та виявили декілька прямих зв'язків і один зворотній зв'язок (якій виявився незначним для дослідження) між загальним стресом та досліджуваним показником.

Із числа проведених кореляцій між показниками, було виявлено лише 2 прямих взаємозв'язків, та 1 зворотній зв'язок, який як і решта результатів мали занижений показник для статистичного значення, або взагалі не мали взаємозв'язку. За результатами дослідження було виявлено, що лише дві шкали - роздратування і ворожість, мають кореляція із загальним рівнем стресу, їх взаємозв'язок зі стресом має не лише статистичне підтвердження, а й являється доречним із психологічної точки зору.

Виходячи із даних, отриманих в результаті емпіричного дослідження, можна припустити, що чим більше рівень стресу, тим вище рівень роздратування і ворожого ставлення до оточуючих у людини.

Також необхідно зробити припущення, що можливо, наявність такої незначної кількості взаємозв'язків може бути пов'язаною із вибіркою чисельністю 30 жінок і чоловіків. Можливо необхідно провести дослідження з більшою кількістю людей для отримання більш науково значущих даних.

ВИСНОВОК

Отже, загалом результати даного дослідження дали нам досить вагомий об'єм даних, як в галузі теоретичних положень щодо вивчення даної теми, так і відносно емпіричне підтвердження закономірностей наявності або відсутності взаємозв'язку між рівнем стресу та рівнем агресивності.

Була сформована теоретична база для дослідження даної теми, описані сучасні уявлення науковців щодо розвитку стресу та його вплив на рівень агресивної поведінки людини. Ще було наведено та процитовано думки деяких авторів, з приводу того, як розвивається стрес і агресивна поведінка, які причини їх виникнення і як вони можуть впливати на людину.

Виходячи із даних, отриманих в результаті теоретичного дослідження, ми можемо припустити, що хоча стрес і агресія можуть мати спільні джерела походження, але це все ж таки не обумовлює їх взаємозв'язок і для того, щоб людина почала проявляти агресивну поведінку потрібна більш вагома причина ніж накопичений стрес.

У емпіричній частині нашої роботи були представлені результати дослідження, використовуючи обрані методики та математичну статистику. Також були проведені порівняння з результатами теоретичного дослідження. На основі присутності статистично значущого прямого або зворотного зв'язку, було надано детальний опис цього зв'язку, його трактування та вплив на особистість людини.

Самими яскравими статистично значущими прямими зв'язками в нашому дослідженні є зв'язок між рівнем стресу та роздратуванням і між рівнем стресу та ворожістю. З чого стає зрозуміло, що хоча стрес не має значущого впливу на підвищення агресії людини, але вже таки він може підвищити рівень роздратування і ворожого ставлення до інших.

Підводячи підсумок проведеної роботи, ми можемо зазначити, що як такого взаємозв'язку між рівнем стресу та рівнем агресивної поведінки немає, що спростовує поставлену нами гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березка С.В. Причини та види агресивної поведінки особистості. Донбаський державний педагогічний університет. «Young Scientist» № 9 (49), September, 2017. 85-89 с
2. Білюченко Ю.М. Специфіка агресивності підлітків: гендерний аспект дослідження. Секція 5 соціальна психологія. Юридична психологія. Габітус №31, 2021.
3. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.
4. Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді. Чернігів, 2003.
5. Калінчук І.А. Механізми психологічного захисту у жінок з різним рівнем стресу. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2022. - 79 с.
6. Качмар А. В. Агрессия как социальный феномен. Новая парадигма, выпуск 125, 2014. 197 - 205 с.
7. Лисиченко М.В. Вплив стресу на організм. Криворізький державний педагогічний університет. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-dijalnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18060-vplyv-stresu-na-orhanizm.html>
8. Маликіна Н.І. Психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у осіб юнацького вік. Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій: збірник наукових праць учасників круглого столу (9 листопада 2022 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Ковчина І.М.,

9. Методика А. Басса і А. Дарки. Адаптація А. К. Осницького. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.ni.biz.ua/17/17_8/17_80184_metodika-a-bassa-i-a-darki-adaptatsiya-ak-osnitskogo.html
10. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132с.
11. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
12. Мойсеєва О.Є. Мотиваційні детермінанти агресивної поведінки. Проблеми сучасної психології №21, 2013.
13. О. В. Яковлева. Причини агресивної поведінки молодших школярів. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 1 (290), 2015. 296-305 с
14. Панченко М.В., Брожек Т.Р. – Київ, 2022. – 86 с.
15. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
16. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
17. Поведінка людини в соціальному довір’ї : навчально - методичний комплекс для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форми навчання. / Укл. : Т. Г. Тюріна, Л. Г. Кудрик. - Львів, СПОЛОМ, 2011.
18. Сабліна В.С. Опитування Басса-дарки для діагностики агресивних і ворожих реакцій. 2021.
19. Стрес і тривога. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://medicover.ua/blog/stres-i-tryvoga.html>
20. Стрес. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doc.ua/ua/bolezni/stress>
21. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання. 2012. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>

22. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.
23. Субашкевич І.Р., Вовк Л.П. Особливості емоційного вигорання працівників навчально-реабілітаційних центрів. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. “Інноваційна педагогіка” № 14 (2), Одеса, 2019. - 220 с
24. Тимошенко В.І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. № 6(164), 2015.
25. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник / О. Л. Христук. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – 192 с

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Корекційно - профілактична програма

Мете програми - профілактика стресу та агресії, робота над зниженням наявного рівня стресу та агресії.

Завдання програми:

1. Профілактика розвитку стресу
2. Профілактика розвитку агресивних станів
3. Розвинути навички боротьби із стресом та агресією

Профілактична робота передбачає групову роботу та розрахована на групу з 5-10 жінок та чоловіків у віці 18-20 років. Програма містить 5 занять тривалістю 45-60 хвилин кожна. Дану програму можна адаптувати також під індивідуальні заняття.

Правила поведінки в групі:

- 1. Максимальна активність.** В процесі учасники максимально долучаються до спеціально організованої дії (виконання вправ, обговорення, структуроване спостереження). Використання даного правила має на меті перевести процес навчання на рівень максимально можливого засвоєння
- 2. Тут і зараз.** Це правило дає змогу учасникам тренінгу обговорювати тільки те, що відбувається під час занять. Обговорення минулих дій, вчинків, випадків з життя виводиться за рамки тренінгового заняття.
- 3. Персоніфікація висловлювань.** Суть правила полягає у відмові від безособових мовних форм, за якими найчастіше ховається власна позиція людини.
- 4. Приходити вчасно.** Якщо мова йде про групове заняття, то всі учасники повинні почати одночасно.
- 5. Відсутність критики і безоціночність суджень.** Якщо учасник висловлює свою думку, ділиться своїми переживаннями, ніхто з інших учасників не має права критикувати, знецінювати або засуджувати сказане.

- 6. Культура спілкування.** Учасники мають поважливо і чемно розмовляти один з одним, не перебивати і не зневажати.
- 7. Конфіденційність.** Заборонено розповідати особисту інформацію учасників стороннім лицам.
- 8. Право вибору.** Учасники мають право за власним бажанням нічого не пояснювати, не брати участь в будь-якій вправі, не відповідати на питання, якщо ця тема неприємна, покинути групову роботу, якщо учасник відчуває себе некомфортно або не зацікавлений.

В таблиці 3.1. представлена програма профілактики стресу та агресії та робота з вправами для їх подолання.

№	Тема заняття	Мета заняття	Назва вправи	Обладнання
1	Знайомство	Знайомство учасників один з одним, вивчення та узгодження правил групи, з темою та технікою занять	Мене звать... Правила групи Місце зустрічі змінити не можна Підсумок	ватман, маркери кольорові, папір А4, ручки
2	Стресоподання	Профілактика розвитку стресу	Що таке стрес Я переживаю стрес, коли... Я і стрес Правила боротьби зі стресом	ватман, кольорові олівці, папір А4, ручки, фломастери кольорові
3	Агресивні стани	Профілактика розвитку агресивної поведінки	Асоціації Хто за маскою? Лист гніву Квітковий дощ	ватман, кольорові олівці, папір А4, ручки, фломастери кольорові, листочки із шаблоном маски

4	Подолання стресу та агресії	Навчитись вправам саморегуляції та релаксації	Метелик Трамвай Дихання 4-7-8 Релаксація м'язів	
5	Завершення	Підведення підсумків, зворотній зв'язок від учасників, позитивне завершення тренінгового процесу	Підбиття підсумків Я собі бажаю...	ватман, кольорові фломастери, м'яч

Заняття №1

Тема: Знайомство

Мета: Знайомство членів групи один з одним, з правилами роботи в групі, з темою занять.

Обладнання: ватман, маркери кольорові, папір А4, ручки

Хід заняття:

Мета: Знайомство з групою, налагодження початкової комунікації та ознайомлення учасників тренінгу з правилами поведження в групі

1. Вправа **Мене звуть...**

- 1) Тренер вітає всіх присутніх, та розповідає про правила і мету занять
- 2) Інструкція: Група становиться у коло, після чого тренер вішає на стіну ватман і пропонує кожному з учасників обрати кольоровий фломастер. Далі кожен з учасників пише на ватмані своє ім'я і те, як він любить, щоб його називали. Наприклад: "Мене звуть Маргарита, але мені подобається коли мене називають Рита". Після того, як кожний учасник таким чином напише своє ім'я, ватман залишається висіти на стіні протягом заняття.

2. Вправа **Правила групи**

Інструкція: Учасникам дається ватман та пропонується обрати кольорові фломастери. Тренер пояснює, що зараз уся група разом буде придумувати

"Правила поведження в групі", для того, щоб робота була ефективною і продуктивною. Далі тренер пропонує учасникам самим вигадати, які правила повинні бути в групі. На це дається приблизно 5-7 хвилин. Потім учасникам пропонується зачитати правила і за допомогою тренера і додаткових питань скорегувати їх, або доповнити. Також кожне правило обговорюється і узгоджується з групою. В кінці тренер вішає цей ватман на видному місці до кінця роботи з цими учасниками.

3. Вправа Місце зустрічі змінити не можна

Інструкція: Учасникам роздаються листи формату А4 і ручки. Тренер пояснює що зараз в кожному учаснику потрібно намалювати на своєму листі циферблат. Після того, як учасники це зроблять, їм пропонується назначити собі зустріч на кожен годину на циферблаті. Особливою умовою є те, що люди з якими назначена зустріч не повинні повторюватися. Далі учасникам дається 5 хвилин, щоб назначити зустріч з іншою людиною. Після того, як у кожного учасника назначена зустріч на кожен годину, тренер каже: "Зараз ви зустрінетесь з першою людиною по годинниковій стрілці. Вам буде дано дві хвилини для обговорення одного питання, спочатку відповідаєте ви, а потім ваш співрозмовник, коли настане час мінятися я голосно скажу "Міняйтесь"". Вправа починається і учасники проходять по усій годинниковій стрілці відповідаючи на різні питання. Питання можуть бути спрямовані на різні теми, але головне, щоб учасники краще один з одним познайомились.

4. Вправа Підсумок

Інструкція: В кінці заняття кожен бажаючий може висловити свої почуття та емоції, які він отримав за час заняття. Тренер може запропонувати продовжити фразу: "Мені сподобалось...", "Мене вразило...", "Я відчув...". У завершення учасник може подякувати іншим за проведений разом час чи щось інше або побажати, щось приємне.

Заняття №2

Тема: Стресоподолання

Мета: Профілактика розвитку стресу

Обладнання: ватман, кольорові олівці, папір А4, ручки, фломастери кольорові

Хід заняття

1. Вправа Що таке стрес

Інструкція: Під час початку другого заняття тренер спочатку всіх вітає, а вже потім переходить до заняття.

Дана вправа буде походити на мозковий штурм для того, щоб учасники актуалізованих свій стрес і показали, як вони його сприймають. Тренер дає учасникам ватман і кольорові фломастери і пропонує кожному учаснику написати з чим для них асоціюється стрес чи як вони взагалі розуміють це поняття. На написання учасникам дається приблизно 5-10 хвилин, після чого можна обговорити результати.

2. Вправа Я переживаю стрес, коли...

Інструкція: Учасникам роздаються листи формату А4 і ручки. Тренер пропонує записати на них коли і в яких ситуаціях учасники відчують стрес. На це учасникам дається приблизно 10 хвилин, після чого можна перейти до етапу обговорення і кожен за бажанням може висловитись і більш детально пояснити написане.

3. Вправа Я і стрес

Інструкція: Кожному учаснику тренер роздає листи формату А4, кольорові фломастери і олівці. Далі він пропонує намалювати впродовж 10-15 хвилин свій стрес і себе поруч з ним. Учасники у малюванні ніяк не обмежуються і проявляють повну творчість. Після того як вони домалюють кожен учасник за бажанням може розказати, що зображено на малюнку і що це значить.

4. Вправа Правила боротьби зі стресом

Інструкція: Тренер пропонує учасникам розділитись на дві команди. Кожній команді видається ватман і кольорові фломастери. Далі тренер пропонує кожній команді написати, які на їх думку можуть бути правила боротьби зі

стресом. Протягом 10 хвилин учасники їх записують і потім обирають одну людину, яка їх буде презентувати. Далі слідує обговорення, де учасники разом із тренером можуть вивести загальні правила для боротьби зі стресом.

Заняття №3

Тема: Агресивні стани

Мета: Профілактика розвитку агресивної поведінки.

Обладнання: ватман, кольорові олівці, папір А4, ручки, фломастери кольорові, листочки із шаблоном маски

Хід заняття:

5. Вправа Асоціації

Інструкція: На початку заняття тренер вітається з учасниками і вішає на стіну чистий лист ватману. Далі він дає змогу кожному учаснику вибрати кольоровий фломастер і пропонує, кожному написати на листі свої асоціації зі словом “Агресія”. Учасники по черзі виходять і записують свої відповіді. Це може бути, як декілька асоціацій так і більше. Завершити вправу можна обговоренням отриманих результатів.

2. Вправа Хто за маскою?

Інструкція: Тренер роздає учасникам листочки із зображенням масок і кольорові олівці. Під час вправи учасникам пропонується розмалювати маску, що символізує їхній стан як агресора або як об'єкта агресії. Після цього вони описують свою маску словесно, розкриваючи свої почуття, емоції і частоту використання такої маски.

Після вправи ведучий проводить обговорення з учасниками, де вони можуть поділитися складнощами, які виникали під час виконання вправи, і відзначити особливості своїх масок.

Ведучий може зробити висновки з проведеної вправи та запропонувати учасникам роздумати про можливі зміни у своїй поведінці або способі виявлення агресії.

3. Вправа **Лист гніву**

Інструкція: Тренер роздає учасникам листи формату А4, ручки і пропонує пригадати ситуацію з життя, коли вони діяли агресивно. Пригадавши, взяти аркуш паперу і розписати свою агресію. Тренер пропонує такий план за яким учасники можуть розписати свою агресію:

1. Описати агресивну дію.
2. Написати дії, обставини які передували самій дії.
3. Опишіть палітру почуттів яку ви відчували в той момент.
4. Яка ваша потреба була незадоволеною?
5. Що принесла вам ваша агресивна дія?

Після написання, кожен зачитує свій лист і обговорюється емоційний стан кожного.

4. Вправа **Квітковий дощ**

Інструкція: Ця вправа буде направлена на розслаблення учасників, тому перед її початком тренер оголошує про це і вмикає розслаблюючу музику. Далі тренер пропонує учасникам заплющити очі і уважно вслухатись в його слова. Приблизний текст може бути таким: “Уявіть, що небо заповнили хмари і здається, що скоро почне йти дощ. Але раптом, замість звичайних краплин, почали злітати з неба неймовірні квіти - троянди, ромашки, тюльпани, васильки, піони, фіалки... Кольорова розмаїтість квітів вкрила землю, а чарівний аромат заповнив повітря. Ви відчуваєте радість, яка переповнює вас, забуваючи про все інше. Тепло поширюється по всьому тілу, ваш настрій стає прекрасним, а в серці прокидається бажання поділитися цією радістю з оточуючими. Зробіть глибокий вдих, випустіть його і, відкривши очі, зберігайте цей чудовий душевний стан завжди!”.

Заняття №4

Тема: Подолання стресу та агресії

Мета: Навчитись вправам саморегуляції та релаксації.

Хід заняття

1. Вправа **Метелик**

Інструкція: Тренер просить у учасників тиші говорить, що “ Зараз ми будемо робити вправу на релаксаці, тому спочатку вам потрібно зосередитись на моїх словах, а потім на собі і своїх почуттях. Тож заплющіть очі і уважно послухайте, що я говорю”. Далі надається наступний алгоритм дій:

- Зігніть ваші долоні так, щоб великі пальці зіткнулися, нагадуючи форму метелика.
- Прикладіть долоні до вашої грудей і по черзі легенько і ритмічно постукуйте пальцями по ключицях.
- Відчуйте внутрішні вібрації, які створюють звуки, схожі на гучне серцебиття, що допомагає вам заспокоїтися.
- Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання стало рівним і спокійним.

Після завершення вправи учасники можуть поділитись своїми враженнями та почуттями, які вони відчули під час виконання завдання.

2. Вправа **Трамвай**

Інструкція: Тренер пропонує учасникам зробити вправу, яка може допомогти їм справитись зі стресом та тривожними думками. Тренер пояснює, що для цього потрібно заплющити очі та зосередитись на своїх думках і далі дає таку інструкцію:

1. Кожного разу, коли відчуваєте стрес або тривогу, поставте собі питання: "Про що я зараз думаю?".
2. Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес і тривогу, назвіть їх, сказавши: "У мене є думки, що...".
3. Уявіть собі трамвай і уявно "посадіть" ці думки в нього.
4. Трамвай підїжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього. Замість цього

кажете собі: "Це не мій трамвай" і спостерігаєте, як він продовжує рух.
5. Переключіть свою увагу на щось корисне і важливе для вас "тут і зараз".

Якщо не переключити увагу на важливу та корисну діяльність, то ці думки, які ви посадили у трамвай, знову займуть вашу увагу.

Далі вправа завершується і тренер говорить, що її можна робити кожен раз коли тривожні думки повертаються. Після цього учасники мають змогу обговорити те, що вони відчували під час виконання вправи.

3. Вправа Дихання 4-7-8

Інструкція: Вправа починається з пояснень тренера. Він пропонує учасникам розслабитися та заплющити очі і робити те, що тренер зараз буде говорити. Для даної вправи буде доречний такий алгоритм дій:

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (тримайте його тут протягом усієї вправи).
2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Після завершення вправи тренер може сказати, що час затримки дихання і видиху можна збільшити, але це потрібно робити поступово, щоб не зашкодити собі. Далі учасники мають час, щоб поділитись враженнями від вправи та своїми почуттями під час її виконання.

4. Вправа Релаксація м'язів

Інструкція: Тренер пояснює, що під час виконання цієї вправи серед учасників потрібна тиша і їм потрібно максимально зосередитись на собі і тому, що вони відчувають. Тренер зауважує, що під час виконання вправи всі учасники залишаються на своїх місцях і уважно слухають те, що він говорить. Тож заплющіть очі і приготуйтеся до виконання вправи.

1. Зверніть ваші стільці спинкою до центру кола. Сідайте комфортно, з обома ступнями на підлозі, спина пряма, голова піднята. Закрийте очі і просто кілька секунд сидіть спокійно, зосереджуючись на своєму диханні. Спостерігайте, чи контролюєте ви свої думки. Ви можете керувати своїм диханням, роблячи його повільнішим, спокійнішим і глибшим.

2. Складіть ваші руки в кулаки і відчуйте напругу в пальцях і суглобах. Сконцентруйтеся на цій нарузі і мовчки, у своїх думках опишіть неприємні відчуття, які викликають напружені м'язи в руках. Це те, що стається з вами, коли ви відчуваєте гнів. Тримайте напругу. Добре! Тепер розслабте ваші руки і зосередьтеся на відчутті тепла, важкості і розслаблення в долонях. Зверніть увагу на розслабленість в кистях рук і продовжуйте дихати спокійно і повільно.

3. Згинайте ваші руки в ліктях і притискуйте їх до тіла. Відчуйте напругу, яка охоплює руки і плечі. Утримуйте цю напругу. Тепер розслабте ваші руки і дозвольте їм вільно опуститися вздовж тіла. Сконцентруйтеся на відчутті тепла, важкості і розслаблення, яке поширюється в вашій руках. Продовжуйте дихати спокійно, повільно і глибоко.

4. Згинайте ваші стопи, намагаючись доторкнутися пальцями до кісточки. Утримуйте напругу, яка охоплює стопи, кістки і гомілки. Тепер розслабте ваші стопи і зосередьтеся на відчутті тепла, важкості і розслаблення, яке розливається по вашим ногам. Продовжуйте дихати спокійно, повільно і глибоко.

5. Зараз втягніть ваш живіт якомога ближче до хребта. Утримуйте напругу, яка з'явилася в вашому животі. Розслабте ваш живіт і дозвольте йому спокійно відпочити. Дихайте спокійно, повільно і глибоко. Зосередьтеся на відчутті розслаблення в животі, ногах, руках і плечах.

6. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання до появи дискомфорту. Зверніть увагу на напругу в грудній клітці. Тепер спокійно видихніть і відчуйте, як напруга поступово зникає. Зауважте, що ви можете розслабити своє тіло за

бажанням і дихати спокійно, ритмічно і глибоко. Розслабтеся на видиху повністю і видихніть всю залишкову напругу. Ви повністю контролюєте себе. П'ять разів зробіть глибокий вдих і видихніть, повторюючи собі: "Розслабся!". Дозвольте напрузі природно зникнути. Розслабтеся і викиньте всі думки з голови. Ви відчуваєтеся чудово і бадьоро. Зробіть повільний глибокий вдих і поступово відкрийте очі.

Далі учасники мають можливість поділитись враженнями від вправи один з одним та з тренером, розказати про свої почуття під час виконання та можливо поділитись тим чи все виходило зробити з першого разу чи якісь етапи вправи давались важче.

Заняття №5

Тема: Завершення

Мета: Підведення підсумків, зворотній зв'язок від учасників, позитивне завершення тренінгового процесу.

Обладнання: ватман, кольорові фломастери, м'яч.

Хід заняття

1. Вправа Підбиття підсумків

Інструкція: На початку заняття тренер вітається і акцентує увагу учасників, що це останнє заняття, тому воно буде спрямоване на підбиття підсумків за весь тренінг.

Тренер просить учасників розділитись на три рівні групи. Потім кожній групі він видає ватман та кольорові фломастери і дає їм індивідуальні завдання.

1 група - підготовує виступ про основні пункти/тези, які були розглянуті на тренінгу.

2 група - підготовує виступ про те, як можна використати отриману інформацію у реальному житті

3 група - підготовує виступ про те, які перешкоди можуть виникнути при застосуванні отриманої інформації і як їх можна подолати.

Групам дається 15-20 хвилин, щоб накидати ідеї та придумати, як презентувати їх іншим. Після завершення кожна група обирає представника, який буде презентувати їх роботу та починають обговорювати. В процесі обговорення можна доповнювати відповідь або щось прибрати, якщо інші учасники з цим твердженням незгодні.

2. Вправа **Я собі бажаю...**

Інструкція: Тренер пропонує стати учасникам у коло і сам приєднується до них. Тренер бере до рук м'яч і пояснює учасникам, що зараз той учасник у котрого в руках опиниться м'яч буде називати своє ім'я та казати “ Я бажаю собі...”, бажати можна все що завгодно, головне щоб це було щось приємне. Інші учасники активно підтримують того хто говорить і можуть аплодувати. Після завершення вправи учасники можуть дати зворотній зв'язок один одному та тренеру і поділитись враженнями.

Тренінг завершено