

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

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АУТОАГРЕСІЇ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ У
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконав здобувач

4 курсу

Хохленков Валентин Антонович

(підпис)

Науковий керівник

д.психол.н., професор

Большакова Анастасія Миколаївна

(підпис)

роботу захищено « » 2023 р.

Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	5
1.1. Феномен аутоагресії.....	5
1.2. Сутність феномену схильності до ризику.....	13
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АУТОАГРЕСІЇ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ	23
2.1. Організація дослідження.....	23
2.2. Результати дослідження	25
Висновки до другого розділу.....	33
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	39
Додаток А. Профілактична програма «Інтернет-залежності» для підлітків.....	39

ВСТУП

Теми аутоагресії та готовності до ризику мають не аби яку актуальність у сучасному світі, особливо у зв'язку із тими суспільними кризами, які доводиться переживати нашій країні та іншому світу останні роки. Проблеми стресу, агресії, постійного ризику в сучасних умовах постійно зустрічаються в житті кожного і це звісно може значно впливати на психічне здоров'я. Зараз стало більше людей, які вимушені ризикувати для виконання свого обов'язку, для виживання, допомоги тощо. Зараз доводиться шукати способи обходження із своїм стресом, агресією і не завжди ці способи виявляються корисними в довгостроковій перспективі, та іноді це може набувати аутоагресивного вектору.

Ця дипломна робота має на меті вивчення схильності людей до аутоагресії та готовності до ризику у дорослому віці від 19 до 38 років. Дослідження буде зосереджено на сутності двох центральних феноменів цієї роботи, їх значення, детермінанти, зв'язки з різними аспектами характеру, виховання та формування особистості, навколишніх факторів, що можуть впливати.

Питанням аутоагресії досить детально займалися сторонники гештальт-терапії, в першу чергу Ф. Перлз роботам якого буде приділена значна увага в даній роботі. Питанням готовності до ризику досить багато займаються сучасні вітчизняні психологи (А. Бунас, А. Дубяга, С. Бикова тощо), що не в останню чергу має зв'язок з війною в Україні з 2014-го року. І це додатково підтверджує актуальність обраної теми.

Отже, дана дипломна робота має важливе значення для практичної психології, оскільки може сприяти підвищенню якості життя дорослих людей та зменшенню ризику негативних наслідків від самоагресії та ризикованої поведінки.

Об'єкт дослідження - феномен аутоагресії

Предмет дослідження - взаємозв'язок готовності до ризику та аутоагресії у людей дорослого віку.

Гіпотеза - передбачається, що люди які мають високий рівень готовності до ризику будуть мати високі показники аутоагресії.

Мета - дослідити взаємозв'язок готовності до ризику та аутоагресії у людей дорослого віку.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

- 1) Дослідити літературу щодо заданої теми;
- 2) Розглянути та охарактеризувати основні поняття заданої теми;
- 3) Оцінити рівень готовності до ризику та аутоагресії;
- 4) Виявити особливості взаємозв'язку аутоагресії та готовності до ризику.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано два методи:

- 1) Теоретичний – аналіз психологічної літератури по даній проблемі.
- 2) Емпіричний – три психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівнів аутоагресії та готовності до ризику: тест агресивності Л.Г. Почебут, опитувальник для виявлення рівнів ауто і гетероагресії Є.П. Ільїна, методика діагностики ступеня схильності до ризику Шуберта.

Дослідження проводилось на базі соціальних мереж, у якому взяли участь 30 дорослих людей, віком від 19 до 38 років.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1 Феномен аутоагресії

Тема аутоагресії останні роки є достатньо розповсюджена у суспільстві. Такі проблеми, як порушення харчової поведінки, селфхарм, суїцидальна поведінка, вони являються дуже актуальними, популяризованими в медіа, та в своїй основі часто мають аутоагресивні тенденції. Людей супроводжує велика напруга у зв'язку з кризами, війною, переїздами в інші країни та втратами. Це ґрунт для формування великої кількості стресу та агресії але справлятися з такою напругою може бути важко, тому агресія іноді набуває форму аутоагресії [20, 21].

Є важливим почати розгляд теми саме з розуміння феномену агресії. Для більш ширшого понурення звертаю увагу на авторів - Чалдіні Р., Кенрик Д., Нейберг С., вони пропонують поділяти визначення агресії на три компоненти [25].

1. Агресія – це форма поведінки, яка спрямована на спричинення шкоди іншим людям, завдання болю або порушення цілісності. Важливо диференціювати агресію та злість або гнів. Агресія - це не те ж саме, що є гнів. Гнів - це емоція, яку часто пов'язують з агресією. І дійсно, зазвичай за почуттям гніву слідує поведінка і часто ця поведінка може бути агресивною. Але автори зазначають, що можна бути в процесі переживання злості але не діяти керуючись цими почуттями. Так і навпаки, агресивна поведінка може бути присутня та актуальна, але необов'язково це повинно бути із почуття злості. Наприклад послідовники Менсона, коли розповідали про свої агресивні вбивства, то вони не посилались на почуття гніву [25].

2. Автори вважають важливим факт цілеспрямованості поведінки. Тобто агресивною поведінкою вважається тільки навмисна поведінка. І сварка,

насильство, вбивство яке вчинено помилково або навіть неусвідомлено, то це не може кваліфікуватись як агресивна поведінка [25].

3. Акцентується увага на різності агресивної поведінки та асертивності, остання направлена на відстоювання себе та своїх кордонів, тобто зберігання особистої психічної та фізичної цілісності, а не порушення цілісності інших людей [25].

Агресія (Aggression) — це поведінка, яка передбачає та має спрямування на шкоду та порушення кордонів інших людей [25].

Асертивність (Assertiveness) — це поведінка яка обумовлює демонстрацію своєї впевненості та переваги [25].

Попереднє визначення та повсякденне розуміння агресії іноді досить схожі між собою. Але є і інший погляд щодо розуміння агресії та агресивної поведінки представлений одним із засновників гештальт терапії Ф. Перлзом. Він пропонує таке визначення, агресія - “крок у напрямку до” і тут може бути будь який зовнішній об’єкт або людина, що викликає бажання або ворожість. Агресія - це дія яка може виглядати як сформована потреба та крок до її реалізації, пред’явлення свтіу та розміщення в контакт, тобто ініціатива, але це лише один з трьох компонентів агресії на думку Перлза [23].

Три компоненти:

1. Ініціатива
2. Руйнування
3. Знищення

У випадку фрустрації бажання, тобто зустрічі з перешкодами на шляху задоволення потреб, напруга виростає та виринається назовні - це почуття гніву. Після деяких намагань впоратись із перешкодою стає зрозуміла фруструюча природа перешкоди та напруга стає болючою і тоді до руйнуючого апетиту доєднується потреба у знищенні, тобто стає помітними другий (руйнування) та третій (знищення) компонент агресії [23].

Важливо зазначити, аналізуючі погляд різних вчених на агресію стає зрозуміло, що агресія представляється як комплексний феномен та

детермінується як внутрішніми так і зовнішніми факторами, наприклад ситуації в яких особа має певну анонімність, можливість уникнути відповідальності тощо, можуть підвищувати шанси на агресивну поведінку [11].

Щоб зрозуміти особистісні детермінанти з точки зору гештальт терапії важливо враховувати ключові аспекти цього напрямку. Результатом використання агресії у конфлікті може стати підкорення чи влада. Тут діє один з основних принципів гештальт терапії - цілісність. Тобто конфлікт буде актуальним до його завершення у вигляді - перемоги або поразки. Умовно, здоровий вигляд використання агресії - це її використати та подолати перешкоду або не подолати і розчаруватися. І коли цей здоровий механізм порушується, то відбувається невротизація [23].

Для подальшого розкриття теми важливо розкрити конфлікт, як фактор формування аутоагресії. Конфлікт, який пов'язаний із емоційною забарвленістю, питанням сенсів та визначенням власної ідентичності, набуває особливої важливості для людини. Під конфліктом мається на увазі зупинка або ризик зупинки імпульсу, умовна або пряма заборона реалізації важливої потреби, що відбувається в контакті із зовнішнім світом і тягне за собою необхідність протистояння. Класичним прикладом такої ситуації може бути неможливість дитини відстояти свої кордони перед батьками через причини страху зустріти більшу небезпеку, недостатність ресурсів, відстороненість батьків тощо [23].

Для теми даної роботи важливо придивитись до етапу завершення таких конфліктів.

Для наступного кроку розгляду феномена аутоагресії спираючись на роботу Ф. Перлза, пропонуються варіанти умовно здорового та нездорового завершення конфлікту. У випадку нормального завершення конфлікту відбувається асиміляція та зароджується ново сформована самість, напруга падає і відкривається можливість нових дій, спираючись на отриманий досвід. Так відбувається у двох можливих варіантах завершення конфлікту, як поразка

так і перемога. Поразка тягне за собою горювання та засмучену, пригнічену самість, але цілісну. Перемога тягне за собою задоволення та асиміляцію позитивного досвіду, самість цілісна. В такому завершенні конфлікту місця для аутоагресії немає. І ці варіанти можна назвати здоровими [23]. Тут важливо зазначити визначення самості, яке пропонують автори теорії гештальт-терапії. «Самість - це система контактів в полі організм\середина та ці контакти є структурованим досвідом актуальної ситуації теперішнього моменту.» [23, с.227] .

У випадку відсутності здорового завершення, конфлікт залишається дійсним і залишається жертва над якою потрібно панувати в рамках конфлікту. Такий конфлікт може бути не завершений роками, тому що аутоагресія має компонент задоволення. Ототожнена самість отримує величезне задоволення з позиції авторитета (того хто є переможцем) від влади над жертвою. Така зарозумілість стає елементом психологічного спротиву навіть при відкритті можливості реального завершення конфлікту. Складові отримання задоволення від аутоагресивної поведінки: [23]

1. Позбавлення від великої напруги, втрачається ризик зустрічі із соромом та горюванням від можливої поразки в конфлікті [23].
2. Горда самість ототожнюючись із авторитетом приписує собі невинність, силу, владу, право та ін. [23].
3. Агресивне панування стає доступним на постійній основі над ототожненою самістю жертви, що робить доступ до перемоги постійним.

Таким чином аутоагресія набуває рангу залежності [23].

Конфлікт, в якому не був виражений агресивний компонент та залишився незавершеним формує невротичну потребу в перемозі. Така потреба буде намагатися реалізуватися за межами конфліктуючої сторони. У важливому конфлікті зручною та доступною жертвою заради перемоги може стати самість, автори вказують на невротичну природу цього механізму. Невроз припускає існування конфлікту який не був інтегрований з самістю, як завершений [23].

Для вирішення конфлікту, звісно, є актуальною необхідність використання агресії, але якщо напруження не є доступним для переживання і вирішення конфлікту залишається складним або неможливим, то суб'єкт упокорюється та залишає спроби вирішення ситуації. Незважаючи на відмову від конфлікту центральні потреби залишаються незадовільними. В першу чергу - це потреба в самоствердженні. Але оскільки конфлікт начебто перестав бути актуальним, то з'являється пусте місце, яке починає заповнюватись ідентифікацією самості з іншою персоною, а саме з тою, з якою було розпочато травмуючий конфлікт [23].

Невротична потреба перемоги виключає необхідність в володінні об'єктом. Формування такої потреби припускає попередню поразку яка не була асимільована та повноцінно пережита, що в результаті будь який контакт робить місцем для змагання (постійний повторний програвання конфлікту). І основною потребою стає саме перемога в конфлікті, який залишається незавершеним [23].

Агресія в наслідок ототожнення з самістю об'єкту конфлікту повертається проти тих потреб які і були найважливішими в конфлікті. І в цьому місці починається формування аутоагресії. Ф. Перлз приводить в приклад такі поведінкові прояви як спротив збудженню, напруження мусколів, відволікання уваги від важливих потреб, наказання за саме існування такого бажання. Це дії, які в залежності від умов та напруженості можуть нести шкоду та порушувати цілісність. Зазначається, що така поведінка може бути і елементом нормального функціонування людини та саморегуляції [23].

Стає необхідним виділити значення феномену ретрофлексії. Ретрофлексія - це зміна напряму реалізації функції з зовнішнього світу на ініціатора. Перлз приводить приклад із завернутою любов'ю, Нарциссист замість того щоб направляти любов до іншої людини, тобто зовнішній світ, закохується сам у себе. Якщо людина розмовляє з собою замість розмови з кимось, мастурбує замість сексу із кимось, і навіть скоює суїцид, тобто вбивство самого себе, замість гоміциду, тобто вбивства [24].

Аутоагресія в розумінні Ф. Перлза - це ретрофлексована агресія. За допомогою агресії організм контактує із світом, зупинена агресія ретрофлексується та повертається до самості, але не вкорінюється [24]. Так думають і інші вчені, що продемонстровано в аналізі С. Полшакової [16].

Повертаючись - напруга вивільняється у вигляді мазохізму. Чим більше напруга - тим більше стримування, що збільшує інтенсивність мазохізму [24].

Також важливо зазначити, що формування аутоагресивності не завжди повинно бути пов'язано із конфліктами особистого характеру. Соціальне заперечення агресивності також має свої наслідки. Сформований безпечний світ, визначення норм та правил поведінки, визначення моралі призводить до обмеження інстинктивних проявів та звісно обмежує відкриту агресивність людей. Велика ініціатива обмежена правилами та умовами існування суспільства, ринком, законами, субординацією. В цьому випадку фрустрація провокує гнів але знову ж таки через соціальне обмеження він подавляється, і може знаходити вихід в аутоагресії [24]. Можна зробити висновок, що в якійсь мірі аутоагресія є необхідною для саморегуляції та існування суспільства.

Звісно, розгляд феномену аутоагресії не є повним тільки з точки зору реалізації накопиченої напруги та актуалізацією аутоагресивних дій тільки заради полегшення. Є і інші обумовленості, які вдалося виявити в дослідженні С. Полшакової представлені в таблиці 1.1. згідно класифікації на основі категорії мети [6].

Таблиця 1.1

Класифікація аутодеструктивної поведінки на основі категорії мети

Типологія аутодеструктивної поведінки	%
Релаксаційна	50,0
Маніпулятивна	12,1
Інфантильно - демонстративна	10,3
Заклик	10,3

Інфантильно - наслідувальна	6,9
Фнфантильно - мазохістична	5,2
Симулятивна	5,2
Разом	100

Результати дослідження демонструють, що релаксаційна мета аутоагресивної поведінки не єдина, але домінуюча серед інших мотивів. Саме релаксаційний мотив добре пояснюється теорією гештальт терапії.

Тут стає цікавим розгляд можливих видів прояву аутоагресивної поведінки, яка розцінюється потенційно небезпечною або точно небезпечною для людини та може потребувати допомоги спеціаліста психолога або психіатра.

Аутоагресія пов'язана із наступними психологічними та поведінковими феноменами:

- Порухення харчування, переїдання або відмова від їжі (РХП).
- Селфхарм (самопошкодження у вигляді порізів, порушення своєї фізичної цілісності).
- Бажання потрапити в ситуацію, яка може загрожувати здоров'ю або життю, аварія, нещасний випадок, тут може зустрічатись поведінка, яка призводить до таких ситуацій, наприклад порушення правил дорожнього руху, екстремальні види спорту, неадекватна поведінка в ризикових ситуаціях та ін.
- Суїцидальні спроби.
- Зловживання алкоголем, нікотиним і наркотиками, інші способи зняття стресу шляхом вживання шкідливих речовин.
- Жертовна поведінка, спричинення собі шкоди, невідповідність дій здоровому глузду
- Маніпуляцій для впливу на близьких людей, такі дії можуть бути направлені на проживання надважливого конфлікту.

- Дрібні девіантні фактори, поведінка яка не завжди розцінюється суспільством як ненормальна і може ставати укриттям для реалізації аутоагресивної поведінки. (людина тисне прищі до крові, гризе нігті, зриває скоринки з виразок і ран).

- Аутична поведінка, як спосіб відсторонитися від інших.
- Віктимність [1, 16].

Аутоагресія часто виражається не тільки настільки помітними факторами з порушенням поведінки відносно свого тіла та здоров'я, моральна аутоагресія зустрічається дуже часто, але її не так помітно без попереднього контакту:

- Самозвинувачення. Досвід великою напруги в конфлікті виявився нестерпним та неприсвоїним, що тягне за собою бажання контролю можливих звинувачень шляхом ретрофлексії, щоб знову не зустрічатися з таким же об'ємом потенційно травмуючої енергії. З такою ж схемою відбувається самофруструючі дії, які знецінюють отриманий досвід та не дають контакту з потребою відбутися.

- Надумані страждання та фантазії, які не як не перевірені реальністю та призводять до погіршення якості життя також можуть мати аутоагресивний фундамент.

- Нездорова сором'язливість, тобто місце де відбувається само-соромлення, зазвичай це відбувається «голосом» другої сторони надважливого конфлікту, оскільки конаткт вже не відбувається, то соромлення продовжується але вже ретрофлексивно.

- Надмірне почуття обов'язку. Інтроект обов'язку отриманий із зовнішнього світу може почати достатньо сильно впливовим і у випадку невідповідності ідеї інтроекту особистим потребам аутоагресивна поведінка може бути актуалізована.

- Також можна звернути увагу на хронічну образу. Оскільки образа являється складним почуттям і включає в себе сум та злість, що може вимагати агресивної реалізації почуття, то у випадку десенсибілізації та

відмови від прямого контакту образа стає хронічною і несе в собі агресивний компонент який ретрофлексивно розгортається та є аутоагресією [1, 16].

У науковій роботі Т. Ларіної, що схильність до ризику і реалізація схильності в реальних діях, що можуть бути загрозливими може виступати детермінантою у формуванні аутоагресивної поведінки та аутоагресії, як феномену [10].

Але не завжди реалізація психоемоційного напруження відбувається соціальним шляхом і вирішується уникненням контакту, подавленням поведінкової агресії. Чим нижчий рівень проявлення актуальної агресії тим менше контакту із реальністю, в такому випадку стають актуальними психосоматичні симптоми, як результат накопиченого стресу. Найчастіше серед захворювань зустрічаються серцево-судинні або розлади шлунково-кишечного тракту [1].

Отже, за розгляду феномену аутоагресії можна приходити до висновку, що аутоагресія стає елементом формування характеру і багатьох сталих механізмів. Це звісно дає широке розуміння аутоагресії. Аутоагресія може бути в рамках норми у формі обмежень, правил, законів, етики та сприяти здоровій саморегуляції людини та функціонування суспільства, виховання, навчання, лікування тощо. Але в ряді випадків, які пов'язані з незавершеними конфліктами та інтероективним ототожненням самості наслідком може бути значне погіршення якості життя та загроза цілісності. Для урахування неусвідомлених елементів поведінки та психотерапії людей які так чи інакше страждають від аутоагресії на рівні неврозів корисно дивитися широко.

1.2 Сутність феномену схильності до ризику

Схильність до ризику є важливою складовою нашого буття, зміни в житті, перші кроки, знайомства, розвиток, а в теперішні часи особливо помітною стає необхідність виживання. Ризик є складовою описаного вище, і звісно тут стає важливим адекватність ризику і ситуації, що цікаво продовжити досліджувати.

Крім цього, феномен тягне за собою ризик життям, здоров'ям і психологічною цілісністю.

Скаладові (схильність, готоність, ризик) словесного позначення феномену «схильність до ризику» є більш визначиними в літературі, а ніж розуміння феномену у цілому. Велика кількість науковців [6, 8] робить акцент на складності формулювання чіткого поняття та диференціації з такими феноменами як «готовність до ризику» «прийняття рішень в умовах ризику» та «схильність до ризику» [6].

Важливо почати розгляд феномену готовності до ризику саме з розуміння того що є готовність та схильність до ризику. Готовність - є згодою та бажанням щось робити [18]. Схильність має потенційний і постійно повторюваний характер, може бути елементом спрямованості особистості та характеризувати вектор вольових дій [2].

Ризик розглядається в українській мові, як усвідомлена можливість небезпеки або поразки [17]. «У психології під ризиком розуміється дія (рішення), спрямоване на цілком певну мету, досягнення якої пов'язане з небезпекою, загрозою поразки, невдачі. Відповідно не ризиковані дії (рішення) - більш спокійні, не пов'язані з загрозою невдачі, поразки, і є більш надійними і безпечним.»[5]. Розгортаючи цю думку, можна сказати, що коли ситуація контрольована то вона не є ризикованою, але абсолютна контрольованість ситуації може бути лише теоритично. Тому з абсолютною відсутністю ризику ситуацій не буває.

Також пропонується декілька пов'язаних значень ризику, що допомагає глибше зануритися у проблему:

- Ризик, як міра ймовірного неблагополуччя, невдачі, програшу, що тягне за собою наслідки, які визначаються к негативні.
- Ризик, як можливість втрати важливого або необхідного. Під важливим може матися на увазі цінні речі, абстракції, люди, життя.

- Ризик, як вибір. Де сторони вибору пропонують результат з «менш привабливим варіантом, але більш надійним та більш привабливим, але менш надійним.»[8].

Сама схильність до ризику визначається одним з авторів, як феномен, який характеризує прагнення до ризику, пошук та створення ризикогенних ситуацій, навіть у нейтральних умовах. Емоційна тяга, цінності, імпульси, що визначають вектор життєдіяльності пов'язаних із ризиком більше, а ніж у людини, якій не характерна така властивість [3].

Більш детально феномен характеризується наступними якісними показниками:

- прагненням, емоційною тягою, напругою переживаємих почуттів у зв'язку із ризиком та їх інтенсивністю. Це емоційний компонент.
- Наявністю когніцій пов'язаних із ризиком.
- Експресія та імпульсивність, що пов'язані з ризиком, виражається при комунікації та невербально [3].

Якщо ми приймаємо рішення, то автоматично в цьому місці ми можемо спостерігати наявність якоїсь альтернативи, якщо один або декілька варіантів альтернативи тягнуть за собою можливість несприятливого результату, то такий вибір можна називати ризикованим. Вибір може складатися не на користь соціальних норм та встановлених правил в заданому просторі та часі [2].

Бикова С. зазначає, що ризик можна розглядати з декількох сторін і від цього залежить подальший розгляд феномену схильності особистості обирати ту чи іншу альтернативу в сторону більш ризикованого результату або менш ризикованого [2]. Сторони погляду на феномен ризику:

1. Перша сторона розглядається з точки зору об'єктивних детермінант. Маються на увазі реальні ситуації, які зустрічалися на життєвому шляху і/або мало піддаються контролю або зовсім неконтрольовані. Наприклад війна, що є ризикованою ситуацією в незалежності від готовності зустрічатися з ризиком [2].

2. Суб'єктивна точка зору тягне за собою безпосередню оцінку своїх дій самою особистістю і характеризується психологічним відношенням до представлених альтернатив вибору і може оцінюватись, як ризик [2].

3. Третя сторона має на увазі інтеграцію попередніх двох. Суб'єктивна оцінка вибору поведінки оцінюється у комплексі з об'єктивною ситуацією, яка виступає детермінантою ризику [2].

У прийнятті рішення з яким доводиться зустрічатися у ризикованій ситуації. На це відходить деякий час на обміркування, ефективність та час залежить від багатьох факторів, соціальних та психологічних. П. Ховленд і Е. Хант одні з перших запропонували метод прийняття рішень, що допомагає процес зробити більш свідомим. Концепція має 5 пунктів:

1. Утворення завдання. Тобто модель усіх можливих подій та відсторонення неможливих.

2. «Дерево рішень» Виділення усіх можливих рішень у даній ситуації та можливих подальших рішень.

3. Етап виявлення ймовірностей для подій у середовищі внаслідок тих чи інших рішень.

4. Аналіз дій, що призведуть до перемоги (позитивного результату) або поразки (негативного результату).

5. Кінцевий результат рішення та дія [19].

Звісно ця модель не може відноситись в першу чергу до ситуацій, які розрахувати неможливо, наприклад відносини, інших людей, емоції. Модель може бути корисною у фінансовій сфері або роботі, яка має технічну та чітку складову. Також ця модель задатна, на наш погляд, нівелювати деяку спонтанність та раціоналізувати прийняття рішень. Зробити його більш усвідомленим, як відзначалося раніше. Усвідомленість, звісно, призведе до підвищення шансів на зменшення ризику.

Тут важливо зазначити, що феномен схильності до ризику відзначається, як малоусвідомлюваний і як результат часто спостерігається неусвідомлене «потрапляння» у ризикові ситуації [2]. Що також підтверджується в роботі Д.

Лоуенштейна і Д. Матера за аналізом Солдатенко А.. Вчені доходять висновку щодо алогічності прийняття рішення. Люди беруть до уваги одні безпекові фактори але ігнорують інші, не менш помітні. Для прикладу приводяться наступні спостереження: люди більше слідкують за своїм харчуванням але продовжують палити; бояться літати літаками але не бояться машин (хоча поїздка машиною несе більшу загрозу). Ті ж самі автори у зв'язку із прийняттям ризикованих рішень відзначають, що у людини є дві системи мислення:

1. Логіка. До цієї системи можна віднести всю раціональність та зваженість, можливість прораховувати свідомо ті чи інші рішення.
2. Почуття. Мадо піддається контролю. Але може діяти дуже швидко і необхідних ситуаціях. Це є інстинктивними реагуванням по збереженню життя і не піддається концепціям (правилам) [19].

Звісно, у різних людей працюють ці системи по різному, в залежності від особливостей та умов актуального життя і формування особистості.

Готовність до ризику може бути також різних видів. Важливо розділяти неусвідомлену і усвідомлену спрямованість до ризикованих дій або як пропонує С. Бикова - нижчий і вищий вид готовності до ризику. Перший має на увазі стартову мобілізацію психо-фізіологічних систем і автор ототожнює в цьому випадку готовність та схильність і має на увазі потребу в ризику і спрямованість до ризикованих дій. Інший вид готовності до ризику С. Бикова розглядає як обумовленість успішної діяльності. Ризик з цієї точки зору являється комплексом позитивних сторін властивостей особистості (установки, характерологічні особливості, цінності, навички тощо.) [2].

Схильність до ризику є характеристикою індивіда та пов'язана із таким рисами, як імпульсивність, незалежність, прагнення до успіху, лідерство. Цей набір рис є важливим і використовується нами на протязі всього життя і саме спираючись на рівень здатності ризикувати ми приймаємо рішення у кризових ситуаціях [2,3].

Аналіз досліджень приводить до деякого розуміння властивостей особистості які часто супроводжують таку особистісну рису як схильність до

ризик, їх можна поділити на «а) риси, які супроводжують (аранжують) прояви схильності до ризику, тобто ті, що пов'язані з нею б) властивості особистості, комбінація яких може призвести до ризику. Означені властивості виявляються у так званих ризикогенних особистостей.» [2, с.56].

Згідно аналізу літератури виділяється три можливих типи ставлення людини до ризику:

- відсутність схильності до ризику, людина по мірі можливостей буде уникати ризику.
- нейтральна готовність ризикувати
- висока готовність до ризику. Ризик може визначатися, як необхідним для психологічного комфорту для людей цього типу.[9]

Також є поділення на можливі різновиди походження схильності до ризику:

- набута схильність до ризику, та детермінантою виступає навколишнє середовище, соціум.
- вроджена схильність до ризику, детермінантою виступає психофізіологічні особливості.
- об'єднані попередні дві позиції. Культурний вплив об'єднується із вродженим, несвідомим аспектом у формуванні схильності до ризику [9].

Оскільки є люди для яких ризик є нормальним, для когось ризик є бажаним та створює іноді центральну потребу і від цього залежить їхній «смак життя». Саме тому дуже цікаво звернути увагу на особистісні особливості тих людей хто все ж таки схиляється до ризику, свідомо чи несвідомо створює ризикові ситуації [2].

Більшість літератури та досліджень тематики ризику зроблені у професійній сфері рятувальників, військових, поліцейських та пожежників, що і не дивно, ці професії вимушено пов'язані з ризиком [6, 8, 13]. В цих сферах звісно є деякі особливості, наприклад звикання до постійного ризику, втома від тяжкої

праці, що призводить до бажання зберегти сили шляхом ризику та переоцінки своїх професійних навичок [6].

Позначається також залежність від віку, зазвичай більш молоді люди ризикують більше та частіше. Науковці пояснюють це невеликим досвідом та від цього меншою можливістю прораховувати можливі майбутні сценарії. Також молодші більше спрямовані на майбутнє, на зміни та на здобуття успіху, що знову ж таки спонукає до ризику. Старші люди відзначаються, як більш виважені та критичні [22].

В дослідженнях виявленні зв'язки особистостей, які мають схильності до ризику і їх темпераментних, мотиваційних та вольових особливостей. Таких як імпульсивність, що мало піддається контролю та часто йде всупереч здоровому глузду, виражається в спонтанній та необгрунтованій реалізації бажань. Також є спостереження за зв'язками із тривожністю, збудженістю та агресивністю, жорсткістю, що часто стає інструментом екстремальної протидії зовнішнім перешкодам і тут схильність до ризику часто виступає однією із детермінант подібних реакцій. У випадку, наприклад, травмуючих попередніх обставин, особливостей розвитку, виховання та становлення, то невротичність може бути однією із характеристик схильної до ризику особистості. Взаємозв'язок спостерігається і з деякими характерологічними особливостями особистості: «незалежністю, домінантністю, безпечністю, авантюрністю, конфліктністю, необгрунтованою впевненістю в собі, високою самооцінкою» [2, с. 113]. Також є зв'язок із сміливістю та рішучістю із вольової сфери особистості. Автор відзначає згідно аналізу досліджень та літератури домінування емоційної сфери над раціональністю [2].

Одне із досліджень [4] демонструє взаємозв'язок схильності до ризику і особистісної риси - «пошук нових відчуттів», що стає детермінантою самої схильності, за висновком дослідників. До особистісних факторів, що пов'язані із схильністю до ризику є екстернальний локус контролю. Агресія також є одним із індикаторів схильності і впливає на порушення нормального функціонування самоконтролю і впливає на саме формування схильності. В

тому числі були встановлені зв'язки із високим рівнем невротичності та підвищеною тривогою [4].

Аспект який особливо цікавий для цієї роботи - це припущення того, що ризикована поведінка, що призводить або може призводити до певної руйнації самого себе, порушення психологічної та фізичної цілісності може бути проявом аутоагресії. Н. Фербоу та Е. Шейдман роблять припущення, що невинуватена ризикована поведінка є свідомим або несвідомим прагненням до смерті, самознищення, само руйнації, що в свою чергу є самоагресією або аутоагресією [7].

Але погляд на проблематику схильності до ризику тільки крізь особистісні якості може виявлятися неповним, оскільки іноді одна і та сама людина може по різному себе вести у різних умовах. На поведінку в тому числі впливають актуальне оточення, актуальна соціально-політична ситуація, структура відносин та структура актуальної потенційно ризикованої ситуації [8].

Висновки до першого розділу

Аутоагресія не має такий широкий вибір літератури та досліджень для аналізу, як наприклад первинний феномен агресії. Але на наш погляд значне розуміння феномену аутоагресії надає теорія гештальт терапії та її засновники, один з них Ф. Перлз. Аутоагресія в більшості випадків є способом релаксації та полегшення, що в гештальт терапії добре пояснюється результатом екзистенційного незавершеного конфлікту, місцем де реальний імпульс спрямований на взаємодію із зовнішнім світом не був реалізований. З точки зору теорії гештальт терапії такий імпульс, дія на якусь зміну або маніпуляцію із зовнішнім світом є агресією. Тому зупинка реалізації цієї агресії призводить до формування аутоагресії. Схильність людини до цього визначається неможливістю завершити первинний конфлікт. Така схильність може супроводжуватись поведінкою яка спрямована на порушення цілісності фізичної та психологічної, в тому числі шляхом обрання стратегії життя та відносин, яке буде наносити шкоду.

Схильність людини до ризику має досить об'ємну базу досліджень в нашій країні. Особливо що стосується військових та професій порятунку пов'язаних із безпосереднім ризиком. Цей феномен визначається спрямованістю людини обирати ризиковані ситуації при наявності і інших варіантів з меншим рівнем ризику. Схильність до ризику є особливістю селф-парадигми та проявляється у вигляді перебування людини на межі між умовним програшом та виграшем. При цьому обгрунтований ризик може призводити до володіння більшими ресурсами та успіхом. Одним із мотивів такої поведінки є отримання емоцій від перебування в ситуації ризику. Така людина може нести надмірну шкоду своєму психологічному, фізичному та соціальному стану шляхом ризикування цим.

Аспект нанесення шкоди собі стає головним об'єднуючим елементом для центральних феноменів даної роботи. Окрім цього є дослідження, які демонструють точки дотику у вигляді спільних особливостей поведінки. У

зв'язку з припущенням про наявність аутоагресивного мотиву в ризикованій поведінці деяких дослідників та теоретичною обґрунтованістю цих поглядів. Також спільним елементом є спільна супроводжуюча характеристика аутоагресії та схильності до ризику до різного роду залежностей. Спираючись на це можна зробити висновок, що такий зв'язок все ж таки має бути, як і простір для дослідження цього зв'язку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АУТОАГРЕСІЇ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ

2.1 Організація дослідження

Центральною частиною першого етапу дослідження був аналіз теоретичних поглядів на ключові феномени представлені в даній роботі - аутоагресія та схильність до ризику, що і є предметом дослідження. Об'єктом виступає взаємозв'язок аутоагресії та схильності до ризику.

Спираючись на предмет та об'єкт формується гіпотеза цього дослідження. Гіпотеза тягне за собою припущення того, що чим більше в людини схильність до ризику, тим більше буде рівень аутоагресивності.

Метою роботи є дослідити та виявити взаємозв'язок рівнів аутоагресії та схильності до ризику у людей дорослого віку.

Відповідно до мети передбачається завдання психодіагностики: виявити рівень аутоагресії та рівень схильності до ризику у дорослих людей.

Для досягнення мети дослідження підібрані наступні методики на встановлення рівнів центральних феноменів даної роботи, аутоагресії та схильності до ризику:

1. Тест агресивності Л.Г. Почебут
2. Опитувальник для виявлення рівнів ауто і гетероагресії Є.П. Ільїна
3. Методика діагностики ступеня схильності до ризику Шуберта.

Для дослідження феномену аутоагресії наразі представлена відносно маленька кількість психодіагностичних методик. Але в загальних та більш обширних опитувальниках аутоагресія представляється у вигляді окремих шкал, що і було використано для цього дослідження. Одна із таких психодіагностичних методик - це опитувальник Л.Г. Почебут спрямований на комплексне дослідження рівнів різних видів агресивної поведінки. Для цього в тесті представлено декілька шкал - Вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія, самоагресія. Для дослідження в даній

роботі особливо цікавою є шкала самоагресії. Сам тест цього опитувальника передбачає 40 тверджень та відповідь на кожне з тверджень «так» чи «ні». Кожна з шкал бере на себе по 8 питань та відповідно 8 балів є максимальним значенням по шкалі. Вважається, що з 6 балів до 8 є високим результатом обраного феномену представленого в опитувальнику, 3-5 середній, до 2 балів це низький рівень [14].

Ще один додатковий опитувальник для виявлення рівня аутоагресії це опитувальник Є.П. Ільїна. Він також більш обшиний та має дві шкали, одна виявляє рівень гетероагресії, а друга спрямована на дослідження аутоагресії. Звісно, більша увага в дослідженні прикута до другої шкали. Опитувальник має 20 тверджень та варіанти відповіді «+» та «-». Для кожної шкали передбачено по 10 запитань і 10 можливих балів. Кількість балів відображає рівень актуалізації аутоагресії чи гетероагресії. І відповідно можна зробити висновок, що 1-3 це буде низький рівень, 4-7 середній, 8-10 це високий рівень відповідної шкали. Взагалі тест спрямований на порівняння двох типів обходження з агресією, і шкала гетероагресії відображає схильність людини розташовувати агресію у контакті із зовнішнім світом. У випадку аутоагресії спрямування внутрішнє та агресія розвернута до себе у вигляді звинувачень, фізичного пошкодження тощо [15].

Наступна психодіагностична методика визначення ступеня схильності до ризику Шуберта. Опитувальник визначає схильність особистості обирати більш ризиковані дії та приймати більш ризиковані рішення при наявності менш ризикованих альтернатив. Опитувальник пропонує 25 питань та 5 варіантів відповіді: 2 бали – повністю згоден, повне «так»; 1 бал – більше «так», ніж «ні»; 0 балів – ні «так», ні «ні», щось середнє; -1 бал – більше «ні», ніж «так»; -2 бали – повне «ні». За результатами визначається рівень схильності за наступною градацією: якщо особа набирає -30 балів та нижче, то це вважається низькою схильністю до ризику, від -10 до +10 середні значення, якщо набрано понад 20 балів, то це вважається як висока схильність до ризику. Відзначається, що

висока схильність до ризику супроводжуються низькою мотивацією до уникнення невдачі [12].

Дане дослідження проводилось за допомогою інструменту гугл форм та пошук випробовуваних відбувався за допомогою використання інтернету та соціальних мереж. У кількості 30 випробовуваних, які взяли участь у дослідженні були люди дорослого віку від 19 до 38 років. За для визначення показників випробовуваних за трьома представленими вище методиками був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона.

2.2 Результати дослідження

Було проведено дослідження та проведений підрахунок показників за результатами тесту агресивності Л.Г. Почебут, що включає в себе і один з ключових феноменів дослідження - самоагресії (аутоагресивності), окрім цього представлені шкали вербальної, предметної, фізичної та емоційної агресії. Середнє значення результатів за усіма шкалами представлені в таблиці 2.1

таблиця 2.1

Середні показники по шкалам за опитувальником агресивності Л.Г.

Почебут

Шкали	Середнє значення
Вербальна агресія	3,566666667
Фізична Агресія	1,9
Предметна Агресія	3,5
Емоційна агресія	2,7
Самоагресія	4,066666667

Згідно представлених результатів в таблиці 2.1 за опитувальником Л.Г. Почебут можна визначити, що домінуючі шкали за більш високими

показниками, які визначають способи розміщення агресії - це вербальна, предметна та самоагресія. Але важливо, що ці шкали знаходяться в межах середніх значень та вибірка не демонструє високого значення за жодною з шкал. Низькі значення демонструються в шкалах фізична агресія та емоційна агресія. Самий низький результат представлений шкалою фізична агресія, найвищу середню кількість балів демонструє шкала самоагресії. Взаємозв'язок самоагресії з фізичною агресією та іншими шкалами цього опитувальника представлений в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок шкали самоагресії з іншими шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут

Показники рівня агресивності за шкалами опитувальника Л.Г. Почебут	Самоагресія			
	Вербальна агресія	Фізична агресія	Емоційна агресія	Предметна агресія
	0,061*	-0,2**	0,23**	-0,029***

Примітка: * – $p < 0,01$; ** – $p < 0,05$; *** – відсутність статистично значущого зв'язку.

Спостерігається співвідношення вербальної агресії та самоагресії в рамках цього дослідження. Автор опитувальника пояснює, що під вербальною агресією мається на увазі словесні образи в сторону іншої людини. Питання в опитувальнику за цією шкалою ставляться в тому числі про вираження своїх думок, підвищення голосу, образи тощо. Якщо звернутися до пояснення феномену аутоагресії в межах гештальт терапії стане зрозуміло, що зворотна сторона аутоагресії - це агресія, тобто руйнування перешкод та кроки для задоволення власних потреб, а дана шкала не представляє такого варіанту. Отже

такий взаємозв'язок можна пояснити відмовою від агресивних дій спрямованих на дійсне вирішення важливого конфлікту, що може спостерігатися в рамках двох шкал, самоагресії та вербальної агресії. Це дійсно цікавий результат, який демонструє простір для подальших досліджень стосовно вербальної агресії.

Взаємозв'язок фізичної агресії та самоагресії є зворотнім. Така кореляція вказує, що людина яка схильна до аутоагресії буде досить обмежено користуватись фізичною агресією та навпаки. Таке співвідношення вказує що дана вибірка частіше буде обирати самоагресивний спосіб обходження із агресивною напругою, а не фізичну агресію. Фізична агресія може нести за собою велику кількість засудження з боку оточуючого світу, проблеми з законом тощо, що звісно може впливати на відмову від прямої фізичної агресії та схилити до подавлення, що і може призводити до аутоагресивної поведінки.

Взаємозв'язок емоційної агресії та самоагресії. Емоційна агресія розуміється, як актуалізація неприємних емоцій в контакті з іншою людиною. Питання опитувальника представляють собою мовчазне та бездіяльне знаходження в таких емоціях. Та вони поставлені таким чином, що можуть навіть в рамках дослідження використовуватися як елемент аутоагресії, оскільки позитивні питання на цю шкалу демонструють переживання агресії в собі. Особливість саме цього опитувальника демонструє взаєзв'язок цих двох шкал та вказує, що перебування в емоціях в контакті з людиною без вивільнення корелює із самоагресією.

Предметна агресія не має взаємозв'язку з шкалою самоагресії

Незважаючи на те, що усі показники дійсно не виходять за межі норми домінуючий спосіб проявляти свою агресію є аутоагресія. Що вказує на можливу схильність молоді до аутоагресії, але важливо збільшувати вибірку та можливо регулювати вік людей, що приймають участь у дослідженні для більш точних даних. Результати принаймні вказують на актуальність дослідження аутоагресії.

Дані середніх показників за шкалами ауто та гетероагресії за опитувальником для виявлення рівнів ауто і гетероагресії Є.П. Ільїна представлені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Середні показники за опитувальником ауто і гетероагресії Є.П. Ільїна

Шкали	Середнє значення
Аутоагресія	3,566666667
Гетеро агресія	3,233333333

За аналізом результатів опитувальника видно, що вибірка демонструє майже однакові показники за двома шкалами. Ці показники знаходяться в межах низького рівня. Вибірка не демонструє патологію в середньому значенні. Для більш поглибленого аналізу даних ми спробували знайти взаємозв'язок між результатами опитувальника Є.П. Ільїна та опитувальника на рівень агресивності Л.Г. Почебут, що продемонстровано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок шкали аутоагресії Є.П. Ільїна з шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут та шкалою гетеро агресії Ільїна

Показники за шкалами опитувальника Є.П. Ільїна та Л.Г. Почебут	Аутоагресія (Ільїн)
Вербальна агресія(Почебут)	-0,0065***
Фізична агресія(Почебут)	0,32*

Емоційна агресія(Почебут)	0,209**
Предметна агресія(Почебут)	0,16**
Аутоагресія (Почебут)	-0,04***
Гетероагресія (Ільїн)	-0,056***

*Примітка: * – $p < 0,01$; ** – $p < 0,05$; *** – відсутність статистично значущого зв'язку.*

Дані результати демонструють, що шкала аутоагресивності має позитивну кореляцію з фізичною агресією, звертаючи увагу на сутність питань за шкалою аутоагресії опитувальника Ільїна то помітно, що досліджується активна та поведінкова аутоагресія. Людина, яка здатна проявити фізичну агресію до когось може це зробити і з собою.

Дана вибірка демонструє взаємозв'язок між емоційною агресією та аутоагресією, що спостерігалось і в кореляції в шкалах Почебут. Це підтверджує даний взаємозв'язок.

Предметна агресія є шкалою опитувальника Почебут і розуміє під собою розміщення агресивних дій в контактi із оточуючими предметами. Результати дають змогу спостерігати позитивний взаємозв'язок між аутоагресією (Ільїн) та предметною агресією (Почебут). Це знову ж таки підсвічує, що людина, яка схильна до поведінкової аутоагресії може демонструвати активні агресивні дії і в зовнішньому світі, причиняючи матеріальну шкоду.

З шкалою Аутоагресії Почебут та шкалою Аутоагресії Ільїна кореляції не виявлено, що підтверджує спрямованість цих опитувальників на різні аспекти аутоагресії. Це вказує на необхідність створення нових або використання існуючих, але більш комплексних опитувальників для дослідження цього феномену.

У дослідженні взаємозв'язку шкали аутоагресії з шкалою гетероагресії та вербальної агресії не було виявлено статистично значущих результатів.

Отже, важливо зазначити, незважаючи на спільну направленість двох шкал аутоагресії в різних опитувальниках, які мають значення для цього дослідження в порівнянні з іншими шкалами мають різну кореляцію. Важливо зазначити, що опитувальник Ільїна має більше питань за шкалою аутоагресії, ніж опитувальник Почебут за шкалою самоагресії. Важливо звернути увагу на різність питань, опитувальник Ільїна в більшій мірі розглядає саме більш помітну поведінку та більш доступну для усвідомлення сторону, звертається увага саме на поведінковий аспект аутоагресивності, конкретні образи та звинувачення у голос в свою сторону, самопошкоджень тощо. Опитувальник Почебут в свою чергу спрямований більше на почуття, на емоційні реакції та на ті аспекти, що можуть не усвідомлюватися так яскраво і не обов'язково бути виражені якоюсь конкретною дією.

Така різність результатів допомагає розглянути проблему більш комплексно та врахувати різні аспекти феномену аутоагресивності. Та все ж підсвічується необхідність використання та створення комплексних діагностичних методик для дослідження аутоагресії, як окремого феномену. були добавлені проміжні значення.

Було проведено дослідження рівня готовності до ризику за допомогою тесту Шуберта, результати якого продемонстровані в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Методика діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта

Показники рівня готовності до ризику	Середні показники	% Загального числа вибірки
Низька схильність до ризику (від -50 до -30)	-33	3,3%
Проміжне значення, ризик нижче середнього.(від -29 до -11)	-20,4	33,3%

Середня схильність до ризику (від -10 до +10)	-0,05882352941	56,6%
Вище середнього (від +11 до +19)	12,5	6,6%
Високий рівень схильності (від 21 балів)	0	0
Загальний показник	-7,1	100%

Результати дають змогу спостерігати, що дана вибірка демонструє середній рівень готовності до ризику, 56,6% випробовуваних показали середній рівень, 33,3% показали результат нижче середнього, такі результати вказують, що люди не схильні до невиправданого ризику своїм становищем, життям та здоров'ям, але готові ризикнути при необхідності. Лише 6,6% випробовуваних продемонстрували показник вище середнього, що дає змогу припустити, що люди будуть частіше обирати ризиковані дії чим більшість, але це не є патологією. І 3,3% людей мають низьку готовність до ризику.

Для аналізу ключових даних цього дослідження використовувалися методики діагностики готовності до ризику Шуберта та окремі шкали аутоагресивності опитувальників Ільїна та Почебут. Досліджувався взаємозв'язок феноменів готовності до ризику та аутоагресії. Результати в таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок феноменів аутоагресії та готовності до ризику людей
дорослого віку

Аутоагресія	Готовність до ризику (за опитувальником Шуберта)
За опитувальником Ільїна	0,33*
За опитувальником Почебут	0,078**

Примітка: * – $p < 0,01$; ** – $p < 0,05$;

Результати дослідження демонструють наявність позитивної кореляції між Готовністю до ризику та аутоагресією за двома шкалами.

Статистично значимий зв'язок спостерігається між шкалами аутоагресії Ільїна та готовністю до ризику (на рівні - $p < 0,01$). Також кореляція є і між результатами шкали аутоагресії Почебут (на рівні - $p < 0,05$) та готовністю до ризику. Взаємозв'язок цих феноменів прямий, а значить, що чим більший рівень аутоагресії тим більший у людини рівень готовності до ризику. Пояснити це можна тим, що ризик може ставати елементом аутоагресивної поведінки і людина перебуваючи і обираючи загрозливі дії та ситуації спричиняє шкоду собі, вивільняючи напруження, таке пояснення витікає із аналізу літератури представленим у першому розділі. Також варто зазначити, що результати цього дослідження можуть включати в себе як елемент пояснення взаємозв'язку вік вибірки (від 19 до 38), оскільки раніше зазначалось, що з віком люди все менш схильні до ризику.

Висновки до другого розділу

Для формування висновку з емпіричної частини вивчення феноменів аутоагресії та готовності до ризику був проведений аналіз результатів отриманих від дослідження 30 людей дорослого віку (від 19 до 38). Використовувалися тест агресивності Л.Г. Почебут, опитувальник для виявлення рівнів ауто і гетероагресії Є.П. Ільїна та методика діагностики ступеня схильності до ризику Шуберта.

Дослідження надало можливість спостерігати деякі взаємозв'язки самоагресії в межах шкал опитувальника Почебут. Самоагресія має прямий взаємозв'язок з феноменами вербальної агресії (на рівні $p < 0,01$) та емоційної агресії (на рівні $p < 0,05$). Отже вербалізація агресії в напрямку людей стає більшою чим більша аутоагресивність. Емоційне переживання неприємних та агресивних емоцій також збільшується при збільшенні рівня аутоагресії. Самоагресії з феноменом фізичної агресії спостерігається зворотній взємозв'язок (на рівні $p < 0,05$), що демонструє зменшення фізичної агресії при збільшенні самоагресивності. З шкалою предметної агресії статистично значущого зв'язку встановлено не було.

Дослідження взаємозв'язку аутоагресії за шкалою Ільїна та усіма шкалами за опитувальником Почебут надало можливість спотерігати декілька взємозв'язків. Аутоагресія (Ільїн) та фізична агресія (Почебут) демонструють наявність прямого взаємозв'язку (на рівні $p < 0,01$), при рості шкали аутоагресії зростає шкала фізичної агресії, що протирічить зворотній кореляції фізичної агресії та аутоагресії, що вказані в попередньому абзаці. Таке протиріччя пояснюється тим, що сутність самих питань у шкалах різних авторів дещо різняться - Шкала самоагресії Почебут досліджує більше емоційну, мало помітну та чуттєву сторону питання аутоагресії, опитувальник Ільїна бере до уваги більш помітну та фізичну форму аутоагресії, отже і кореляція цих шкал з фізичною агресією виявилась різною. Навіть кореляції цих двох шкал не було виявлено. Різність вплинула і на інші результати. Аутоагресія (Ільїн) має

прямий взаємозв'язок з шкалами предметної агресії (Почебут) (на рівні $p < 0,05$) та емоційної агресії (Почебут) (на рівні $p < 0,05$). Предметна агресія має кореляцію через врахування фізичного аспекту в шкалі аутоагресії Ільїна. З шкалою Вербальної агресії(Почебут) не було виявлено кореляції.

Жодного заємозв'язку обох шкал опитувальника Ільїна - аутоагресії та гетероагресії не було виявлено.

Така різність шкал для дослідження аутоагресії від різних авторів демонструє, що необхідно враховувати в дослідженнях особливості кожного з цих опитувальників та вказує на необхідність створення та використання більш комплексних опитувальників для дослідження аутоагресії, як самостійного феномену.

Центральний аналіз головної теми цієї роботи вказав на наявність прямого взаємозв'язку між феноменами аутоагресії та готовності до ризику. Між результатами опитувальника Шуберта та шкалою аутоагресії Ільїна встановлена пряма кореляція (на рівні $p < 0,01$), шкала аутоагресії Почебут (на рівні $p < 0,05$). Це дає змогу говорити про те, що дійсно зростає готовність ризикувати, приймати ризиковані рішення при зростанні рівня аутоагресії. Важливо і далі проводити дослідження на цю тему на різних вибірках.

ВИСНОВКИ

Аутоагресія представляє собою агресію розгорнуту на себе в наслідку виховання та попереднього досвіду. Неможливість завершити первинний конфлікт через обмеженість ресурсів, можливостей тощо та неможливість реалізувати свою агресію змушує шукати інші способи вивільнення цієї напруги, одні з яких це аутоагресивна поведінка. Аутоагресія досить сильно впливає на психологічний стан людини, така поведінка порушує психологічну та фізичну цілісність, крайнім вираженням аутоагресії є суїцид.

Готовність до ризику тягне за собою перебування в ризикованих ситуаціях, прийняття ризикових рішень при наявності менш ризикових альтернатив. Ризик розуміє під собою наявність можливості втрати якоїсь цінності, здоров'я, життя.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу визначити взаємозв'язки між різними видами агресії та встановити наявність прямої кореляції між феноменом аутоагресії та готовності до ризику, це дає змогу стверджувати, що ризикована поведінка є одним з способів реалізації напруги пов'язаної з аутоагресією. Що може представляти собою складну взаємодію із світом, мотивацією якої може ставати аутоагресія.

Крім цього, було встановлено, що аутоагресія супроводжується емоційним переживанням тяжких та неприємних почуттів, що може обумовлювати незадовільний психологічний стан навіть за відсутності наглядної аутоагресивної поведінки.

Оскільки зв'язки за іншими шкалами мають неоднозначні результати, це вказує на необхідність у використанні більш комплексних опитувальників для самостійного феномену аутоагресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аутоагресія. Симптоми, причини і профілактика аутоагресії [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://isdmc.org.ua/28406/autoagressiya-simptomu-prichiny-i-profilaktika-autoagressii/> (Дата звернення: 04. 06. 23).
2. Бикова С. В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику. Дис. ...к. психол. н.: 19.00.01. Одеса. 2008.
3. Бикова С. В. Специфіка схильності до ризику в осіб з різним типом емоційності. Одеська державна академія будівництва та архітектури. Одеса. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/14209/1/Bykova.pdf> (Дата звернення: 04. 06. 23).
4. Бунас А. А. Схильність до ризику в системі особистісних детермінант. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 51-59.
5. Військова психологія та її прикладні аспекти. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://medbib.in.ua/ponyatie-riska-psihologii.html> (Дата звернення: 04. 06. 23).
6. Дубяга А. А. Готовність до ризику у професійній діяльності в уявленнях військовослужбовців Національної гвардії України. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 4. С. 205-210.
7. Ісаєва Т.М., Васильченко О.М. Аутоагресивна поведінка особистості. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/rt/printerFriendly/12/0> (Дата звернення: 04. 06. 23).
8. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. та ін.. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України. Монографія. 2019. Харків : НАНГУ.

9. Колесніченко О., Мацегора Я., Приходько І., Юрьєва Н. Типізація психологічної готовності до ризику представників екстремальних видів діяльності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. № 3(5). 2016. С. 98-120.
10. Ларіна Т.О. Соціально психологічні передумови аутоагресивної поведінки молододі. Афтореф. Дис. ...к. психол. н.: 19.00.05. Київ. 2004.
11. Майструк В.В., Пилипко О.О., Фотуйма О.Я. Ситуативні детермінанти прояву агресії у спортивній діяльності. Харківська державна академія фізичної культури Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2010. Проблеми фізичного виховання і спорту № 2.
12. Методика діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://gtc-ltd.com.ua/preparedness-for-risk-of-shubert/> (Дата звернення: 04. 06. 23).
13. Невосенна О.А., Ярош Н.С. Особливості самоконтролю та готовності до ризику у військовослужбовців, які мають бойовий досвід. [Електронний ресурс] Режим доступу: [file:///Users/valentinhohlenkov/Downloads/Pekp_2013_14\(3\)_25.pdf](file:///Users/valentinhohlenkov/Downloads/Pekp_2013_14(3)_25.pdf) (Дата звернення: 04. 06. 23).
14. Опитувальник агресивності Почебут Л.Г. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf> (Дата звернення: 04. 06. 23).
15. Опитувальник «ауто і гетероагресія» Ільїна [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://psih.pp.ua/12906> (Дата звернення: 04. 06. 23).
16. Полшакова С.Г. Удосконалення профілактики аутоагресії. 2012. - Т. 18, № 3. - С. 42-44. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe? (Дата звернення: 04. 06. 23).
17. Портал української мови та літератури. <https://slovnyk.ua/index.php?swrd> (Дата звернення: 04. 06. 23).

18. Про визначення поняття готовності. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://jak.koshachek.com/articles/gotovnist-ce.html> (Дата звернення: 04. 06. 23).
19. Солдатенко А. В. Готовність до ризику з різними копінг стратегіями. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84619/1/Soldatenko_bac_rob.pdf (Дата звернення: 04. 06. 23).
20. Статистика селфхарму та самогубств серед підлітків. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://od.cmr.gov.ua/news/50160-pidlitkovii-selfxarm-abo-samouskodzennia-suyid> (Дата звернення: 04. 06. 23).
21. Статистика самогубств. Електронний ресурс] Режим доступу: <https://volnovakha.city/articles/104654/ponad-3685-samogubstv-za-2020-rik-yak-dopomogti-lyudini-podolati-suicidni-dumki> (Дата звернення: 04. 06. 23).
22. Схильність до ризику і готовність до змін підлітків з різним рівнем лідерського потенціалу. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://4ua.co.ua/psychology/tb3ac69b5d43b88421206c36_0.html (Дата звернення: 04. 06. 23).
23. Frederick S. Perls, M.D., Ph.D. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality - 1992.
24. Frederick S. Perls. Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method. 1969. N.Y.: *Random House*.
25. Kenrick T., Neuberg L., Cialdini B.. Social Psychology. 1999 Arizona State University.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психокорекційна програма аутоагресивної поведінки у людей дорослого віку.

Втілення даної програми обумовлено актуальністю продемонстрованою в кваліфікаційній роботі. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дає підстави та необхідність для розробки практичної програми корекції аутоагресивної поведінки. Описаний у емпіричній частині діагностичний матеріал можна використовувати для додаткової діагностики, відбору та контрольного зрізу даних у психокорекційній групі.

Пояснювальна записка:

Мета програми: зниження рівня аутоагресії у людей дорослого віку.

Завдання програми:

1. Психоедукація щодо агресії.
2. Відстеження аутоагресивних імпульсів.
3. Підняття обізнаності та навчання екологічним та прямим способам обходження з агресією та напругою.
4. Підвищення критичності щодо ризикових ситуацій.

Результатами програми повинні бути:

- Зниження рівня аутоагресії
- Набуття навичок екологічного обходження з напругою.
- Обізнаність щодо небезпечності аутоагресії та її функціонування.
- Набуття навичок аналізу доцільності та мотивів ризику.

Адресат програми: Люди дорослого віку;

Термін реалізації програми: 3 тижні.

Тривалість заняття: 1 – 1,5 години.

Кількість учасників у груповому занятті: 7-10 учасників.

Періодичність групових занять: 2 заняття в тиждень.

Тематичний план реалізації психокорекційної програми аутоагресивної поведінки у людей дорослого віку.» зображено на Схемі 1

Схема 1

	Тема заняття і мета	Зміст	Час	Обладнання
1	Знайомство Мета - знайомство учасників один з одним та з правилами групової роботи	1. Вступне слово 2. Правила групи 3.«Самопрезентація» 4. Вправа «Знайомство» 5. «Усвідомлення» 6. Теоретичне знайомство з темою агресії 7. Асиміляція	5хв 5хв 30хв 5хв 20хв 10хв 15хв	Зошити для конспекту, ручки
2	Тема - аутоагресія Мета - Обізнаність в темі аутоагресії	1. Вступне слово 2. Привітання 3. Заборонені емоції 4. Обговорення 5. Лекція на тему аутоагресії 6. Відповіді на питання	5хв 15хв 15хв 15хв 15хв 10хв	Аркуш А4, олівці
3	Тема - Фігура та фон Мета - Розширення сприйняття, розвинення емпатії.	1. Вступне слово 2. Привітання 3. Міні лекція на тему фігури та фону 4. Розігрування ролей 5. Сесія в колі 6. Зворотній зв'язок та асиміляція	5хв 15хв 5хв 15хв 40хв 10хв	Стільці
4	Тема - Психологічні кордони Мета - визначення психологічних кордонів,	1. Вступне слово 2. Привітання 3. Малюнок психологічних	5хв 15хв 20хв 10хв	Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.

	розуміння необхідності агресії.	кордонів 4. Обговорення 5. Міні лекція щодо зв'язку кордонів та агресії 6. Асиміляція	10хв 10хв	
5	Тема - Екологічна агресія Мета - Формування навичок екологічної агресії.	1. Вступне слово 2. Привітання 3. Вправа - Конфлікт 4. Міні лекція щодо екологічної агресії 5. Навичики асертивності. 6. Зворотній зв'язок та асиміляція	5хв 15хв 20хв 10хв 20хв 10хв	Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.
6	Тема - Прощання Мета - Інтеграція отриманого досвіду.	1. Вступне слово 2. Привітання 3. Висновки 4. Лист Подяка 5. Відповіді на питання 6. Завершальне коло	5хв 15хв 20хв 20хв 10хв 15хв	Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.

Заняття 1. Тема: «Знайомство»

Мета: знайомство учасників один з одним та з правилами групової роботи.

Обладнання: Зошити для конспекту, ручки, аркуш А3.

Хід заняття:

1. Вступне слово. Психолог вітає учасників програми, представляється, представляє сутність програми та прояснює усі процесуальні нюанси.
2. Правила групи. Ведучий пропонує учасникам сформулювати свої правила групи (звертатись на ви або на ти, формат перерв тощо) та записати їх на великому аркуші або на дошці. Окрім цього вводяться обов'язкові правила зі сторони ведучого (конфіденційність, екологічність, безпечність, повага до інших учасників тощо)

3. Самопрезентація. Учасникам групи і тренеру пропонується один за одним протягом 2-3 хвилин розповісти про себе, своє ім'я, мета перебування на групі, очікування, інтереси тощо.

4. Вправа Знайомство. Учасники групи один за одним називають своє ім'я. На другому колі необхідно назвати спочатку учасника що сидить ліворуч а потім праворуч, якщо хтось не запам'ятав, то інші допомагають.

5. Усвідомлення. Тренер розповідає про важливість і необхідність усвідомлення в житті та в подальшій роботі групи. Демонструє процес усвідомлення на собі, обговорюючи що він зараз усвідомлює, може привести приклад з кимось із учасників. Після чого пропонується учасникам розподілитись по парам та впродовж декількох хвилин під час звичайної розмови помічати свої відчуття, почуття та думки. При можливості одразу вносити це в контакт. Після чого відбувається коротеньке коло асиміляції для бажаючих.

6. Теоретична лекція щодо агресії. Як агресія виглядає в здоровому та невротичному варіантах, чи погане це почуття, чи потрібна нам агресія, навіщо вона потрібна, торкнутися теми задоволення потреб.

7. Коло асиміляції. Учасники діляться своїми думками та почуттями, вербалізують отриманий досвід.

Заняття 2. Тема: «Аутоагресія»

Мета: Обізнаність в темі аутоагресії.

Обладнання: Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.

Хід Заняття:

1. Ведучий вітає групу, називає тему зустрічі.
2. Привітання. Учасникам надається можливість у формі 1-2 хвилин розповісти про свій стан та можливі важливі події тощо.
3. Заборонені емоції. Ведучий розповідає та перелічує основні емоції, може записати їх на дошці за необхідності. Групі задається питання - Які емоції ви відчуваєте найрідше та найчастіше? Які емоції ви не дозволяєте

собі відчувати? Які емоції ви вважаєте поганими та гарними? Після питань надається 10 хвилин, щоб записати та намалювати ці емоції (погану і гарну).

4. Після попередньої вправи відбувається обговорення, учасник по бажанню демонструє свої малюнки та пояснює свій вибір. Тренер та учасники можуть задавати питання. Мета - дати можливість проконтактувати з полярними частинами. Тренер в процесі обговорення робить кроки в сторону інтеграції цих емоцій наступними питаннями - Яку функцію можуть виконувати та чи інша емоція? наприклад - якщо заборонена емоція це сум, то звернути увагу на те що сум може давати необхідне уповільнення та заземлення, щоб асимілювати який досвід тощо.

5. Невелика лекція на тему аутоагресії. Механізм утворення такої поведінки згідно теорії гештальт терапії, причини, наслідки, небезпечність, користь тощо.

6. Після лекції надається час для відповіді на питання, коло асиміляції, зворотній зв'язок.

Заняття 3. Тема: «Фігура та фон»

Тема: Фігура та фон

Мета: Розширення сприйняття, розвинення емпатії.

Обладнання: Стільці

1. Ведучий вітає групу, називає тему зустрічі.
2. Привітання. Учасникам надається можливість у формі 1-2 хвилин розповісти про свій стан та можливі важливі події тощо.
3. Міні лекція відносно сутності фігури та фону та їх динаміці, для простоти привести приклад роботи зору та приклади з життя.
4. Розігрування ролей. Серед учасників знайти бажаного, який хотів би розібрати ситуацію з відносин, актуально чи вже давню, головний критерій - це відчуття незавершеності. Учасник розповідає про цю ситуацію і на другу сторону конфлікту пропонується учасник, який зіграє роль (якщо він не проти). Перший учасник може задати таким чином питання батьку, мамі, брату або дружині, може відбутися діалог або вираження емоцій. Вправа

допомагає помітити нові елементи контакту, фон стає більш усвідомленим. Після вправи коротке коло зворотного зв'язку від інших учасників.

5. Сесія в колі. З учасником, який приймав участь у попередній вправі пропонується зробити сесію в колі на актуальну тему, яка піднялась в попередній вправі. У інших є можливість спостерігати але не втручатись в процес.

6. Зворотній зв'язок та асиміляція отриманого досвіду для кожного з учасників.

Заняття 4. Тема: «Психологічні кордони»

Тема: Психологічні кордони

Мета: визначення психологічних кордонів, розуміння необхідності агресії.

Обладнання: Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.

1. Ведучий вітає групу, називає тему зустрічі.
2. Привітання. Учасникам надається можливість у формі 1-2 хвилин розповісти про свій стан та можливі важливі події тощо.
3. Малюнок психологічних кордонів. Напрямую надається інструкція: Намалюйте себе і свої кордони на аркуші за допомогою зображення різних ліній, форм, образів, предметів тощо. На малювання надається 20 хвилин. Ведучий включає за дозволом групи музику.
4. Обговорення. Учасники демонструють свої малюнки та розповідають що і чому було намальовано. Які були усвідомлення під час малювання, як це про їхнє життя.
5. Міні лекція, що прояснює тему кордонів та агресії. Важливо вказати на необхідність використання екологічної агресії для відстоювання себе. Вказати, що аутоагресія не є способом відстояти кордони.
6. Зворотній зв'язок та асиміляція отриманого досвіду для кожного з учасників.

Заняття 5. Тема: «Екологічна агресія»

Тема - Екологічна агресія

Мета - Формування навичок екологічної агресії.

Обладнання: Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.

1. Ведучий вітає групу, називає тему зустрічі.
2. Привітання. Учасникам надається можливість у формі 1-2 хвилин розповісти про свій стан та можливі важливі події тощо.
3. Конфлікт. Учасникам пропонується згадати конфлікт з свого досвіду він може бути різного рівня напруженості. Учасники розділяються на пари та діляться один з одним згаданою ситуацією. Учасник який слухає звертає увагу на деталі та може задавати питання, тренер за необхідності включається в бесіду. Мета усвідомити свій стиль відстоювання кордонів. Чи достаньно вони відстоюються, чи помітні вони, яка роль агресії в цьому процесі. Після вправи можна приділити кілька хвилин на пояснення цих питань з психологом.
4. Міні лекція щодо екологічної агресії. Підкреслення цінності вивільнення цієї напруги, а не залишення її всередині. Теоретичне знайомство з навичками асертивності.
5. Асертивність. Завдання - це імітація конфліктної ситуації. В контрольованих умовах один з учасників порушує кордони іншого (наступає на ногу, бере телефон, або придумав гіпотетичну ситуацію де кордони могли бути порушені), учаснику необхідно відредагувати згідно навичок асертивності: 1. Зупинити порушника 2. Чітко та прямо сказати як робити неможна 3. Пояснити чому. Або менш ризиковий варіант вправи - це уявити ситуацію де кордони були порушені реальному житті та розіграти міні сценку з одним з інших учасників. Заявити про свої кордони, сказати як подобається або як не подобається, чітко та конкретно.
6. Зворотній зв'язок та асиміляція отриманого досвіду для кожного з учасників.

Заняття 6. Тема: «Прощання»

Тема: Прощання

Мета: Інтеграція отриманого досвіду.

Обладнання: Аркуш А4, олівці, ручки, зошит.

1. Ведучий вітає групу, називає тему зустрічі.
2. Привітання. Учасникам надається можливість у формі 1-2 хвилин розповісти про свій стан та можливі важливі події тощо.
3. Бесіда щодо висновків, спочатку психолог підбиває підсумок вправ та тем які були пройдені, учасникам надається можливість озвучити свої інсайти та висновки, щось нове про себе.
4. Лист подяка до себе та учасників групи, написати на аркуші А4. За бажанням прочитати.
5. Відповіді на запитання.
6. Завершальне коло, асиміляція, прощання.