

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Гендерні особливості проявів агресії у спортсменів-кросфітерів

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 201
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Багрій Людмила Михайлівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н., ДОЦ.
(наукова ступінь, вчене звання)

Крайніков Едуард Владиславович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	
1.1. Феномен агресії.....	6
1.2. Теоретичні засади вивчення агресії у спортсменів	16
1.3. Гендерні особливості прояву агресії у спортсменів-кросфітерів	18
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СПОРТСМЕНІВ-КРОСФІТЕРІВ	
2.1. Підходи до дослідження агресії	22
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	26
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	28
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА ФОРМИ ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ОСІБ З ПРОЯВАМИ АГРЕСІЇ	
3.1. Агресія в фокусі роботи психолога з клієнтом.....	47
3.2. Програма роботи психологічної корекції агресивності клієнта	52
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність.

Довгий час вважалося, що поділ людства на чоловіків та жінок має лише біологічні підстави. Іншого розуміння статі, крім анатомічного не було. Але біологічний початок лише задає напрямок розвитку особистості, а соціальне життя вносить в нього певні корективи і позиціонує людину в суспільстві.

Для встановлення соціокультурних причин міжстатевих відмінностей чоловіків та жінок з'явилося таке поняття, як «гендер». Введення в науку використання цього поняття було продиктовано наміром змінити усталене уявлення про незмінність мужності та жіночності, що був заснований на ідеї біологічного детермінізму. Гендером в сучасній науці називається «соціальна або психологічна стать», що визначає поведінку людини в суспільстві, і те, як ця поведінка сприймається, тобто прийняття людиною за власним вибором або чоловічої, або жіночої моделі поведінки незалежно від своєї біологічної статі [3].

Історично сформовані уявлення про мужність (маскулінність) і жіночність (фемінність) пов'язані не з біологічною статтю людини, саме з типом культури, до якої він належить. Знання цієї обставини, розуміння подібності та відмінності біологічної та соціокультурної статей допомагає людині визначитися в житті, в тому числі і в спортивній діяльності [3].

Проблема формування маскулінності або фемінності викликає багато суперечок і розбіжностей, зокрема в питанні про те - чи є дані особистісні компоненти вродженими або набутими в ході розвитку особистості.

Довгий час вважалося, що агресія більш притаманна чоловікам, а ніж жінкам. В історичній літературі описано, як чоловіки полювали на тварин, захищали свої поселення від ворогів, приймали участь у війнах та спортивних змаганнях. В той час як жінки були втіленням краси, ніжності, миру, затишку, материнства. Часи змінилися і зараз жінки мають ті ж самі захоплення та професії, як і чоловіки.

Діяльність тієї чи іншої особистості, її характер не може не впливати на зміну структури особистості. Спорт є однією з високоспецифічних сфер діяльності людини, і як інститут соціалізації активно сприяє формуванню гендерних якостей особистості.

Особливість спортивної діяльності полягає у тому, що в ситуаціях максимальної реалізації можливостей людини найбільш гостро проявляються її психологічні особливості. Таким чином, дослідження агресії на матеріалі спорту має загально-психологічне значення. Також необхідно відмітити, що спорт являє собою вид діяльності, прояв агресії в якому соціально не засуджується суспільством, і навіть заохочується тренером та глядачами. Змагання – це відрегульована правилами агресивна поведінка, це агресивність, що виражається в соціально-безпечній формі. Часто поняття «агресивність» змінюють на поняття «спортивна злість»[21].

Заняття спортом формує особистість спортсмена. При цьому необхідно зазначити, що агресія в спорті являється раціональною формою протистояння супернику, мобілізації функціональних можливостей спортсмена на досягнення конкретного результату. Спорт дозволяє висловлювати агресивні почуття, не завдаючи великої шкоди іншим людям, формуючи конструктивні форми агресивної поведінки спортсменів. За даними С.В.Афиногеновой, конфліктність і агресивність дещо вище у спортсменів та спортсменок, ніж у осіб, які не займаються спортом. Особливо помітні відмінності щодо такого прояву агресивності, як напористість [2]. Якщо ж говорити про агресію та тривожність, то на думку Лисенка Ю.М., спортсмени з переважанням агресії над тривогою відрізняються кращою готовністю до змагань [47].

Останнім часом особлива увага приділяється агресії у спорті, вважаючи його зручною моделлю вивчення даного явища. Однак цей інтерес має і практичне значення, оскільки багато тренерів та спортсменів вважають агресивність важливою якістю для досягнення успіху в спорті, тоді як більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її прояву. Така

суперечність вимагає від спортивних психологів уважніше і неоднозначно розглядати таке явище, як агресивність, що має місце у спортивній діяльності.

Практична значимість агресії та агресивності у спорті для жінок та чоловіків фактично недостатньо вивчена у вітчизняній психології, що й зумовило актуальність теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – феномен агресії

Предмет дослідження– гендерні особливості проявів агресії у спортсменів-кросфітерів

Мета дослідження – дослідити гендерні особливості проявів агресії у спортсменів-кросфітерів

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми феномену проявів агресії
2. Організувати та провести емпіричне дослідження по виявленню залежності проявів агресії від гендерних особливостей
3. Проаналізувати й проінтерпретувати отримані данні
4. Розробити програму психологічної інтервенції

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз наукових джерел з питання феномену проявів агресії

1. Психодіагностичне дослідження:

1. Соціально-анамнестична анкета;
2. Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера-Радюка;
3. Опитувальник агресії та ворожості Басса-Дарки.

2. Математико-статистичний аналіз даних

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Феномен агресії

Поведінка людини загалом, в тому числі агресивна, обумовлена різноманітними процесами та явищами, взаємопов'язаних факторів, які можуть мати безпосередні та непрямі, зовнішні та внутрішні причини, проявлятися в різних умовах, змінювати форму, віддзеркалювати набутий досвід знаннями, а також усвідомлюватися або не усвідомлюватися.

Слово “агресія” будь-яка людина може визначити як дію, що наносить психічну або фізичну кривду іншій особі (групі осіб), завдають матеріальної шкоди, що не дають змоги досягти цілей, шкодять її інтересам і, навіть, призводять до її гибелі. Маючи таке антисоціальне значення, це слово може пояснювати зовсім відмінні події, такі як війна і побутова сварка, осуд та убивство, кара та напад. До психологічного та мотиваційного аналізу діяльності можна віднести як фенотипічну диференціацію, так і генотипну. Проте, визначення умов, за яких були скоєні агресивні дії, є надзвичайно важкою справою. Зазвичай, діючи агресивно, особа не лише реагує на ситуацію, що виникла, але є учасником складної попередньої історії, що призвела до певної події. Це спонукає до оцінки намірів інших осіб та результатів своїх дій. Сюди ще можна віднести різні форми прихованої та сповільненої агресії, так як маса агресивних дій регулюються соціальними та моральними нормами.[29]

Ознайомившись з літературою, ми з'ясували, що науковцями були створені три різні теорії агресії. Розглянемо їх в тій черзі, в якій вони виникли. І так, до цього списку входить теорії потягу (або інстинкту), фрустраційна теорія агресії та теорії соціального наслідання. В сучасній психології теорію потягу відносять до застарілих теорій. Це також стосується і фрустраційної теорії агресії, особливо в останні роки. Вона перехідною сходинкою від

психоаналітичної теорії до теорії соціального наuczіння, а також викликала хвилю нових досліджень агресії.[29]

Розглянувши всі ці теорії, ми можемо виявити значну відмінність між їхніми напрямки, проте вони не виключають одна одну, а лише доповнюють і цілісно описують природу та закони за якими функціонує агресія.

Часто поняття «агресія» та «агресивність» застосовуються в різних контекстах і потребують чіткого визначення, це і створює складність самого розуміння агресії. Аналізуючи психологічну літературу, з'ясувалося, що різні дослідники описують агресію по-різному. Вона визначається і як характеристика особистості, і як стан в якому особистість може перебувати, а також поведінку особи. Ми спостерігаємо які протиріччя викликає це психологічне явище. Розглядаючи окремий випадок агресивної поведінки як психологічну діяльність, між поняттям агресії і поняттям агресивної поведінки проводять паралель. С.Л. Соловйова вважає, що різниця між термінами полягає в нюансі, що береться до уваги, розглядаючи агресію як подію з точки зору філософії і психології (як агресія), або оцінювання дій конкретної особи (як її поведінки). Автор описує умови, при яких певні вербальні або фізичні дії оцінюються як агресивні. Сюди входить соціальні взаємовідносини, намір і дія, направлена проти певної особи або групи осіб, завдання шкоди, кривди, збитків, застосування сили щодо особи або демонстрація сили [25].

Р.Берон, Д.Річардсон, Е.Фром та Х. Хекхаузен у своїх працях описують агресію як спрямовану руйнівну поведінку, яка не відповідає нормам взаємодії і спілкування людей між собою, завдає шкоди об'єктам нападу, наносить фізичні травми іншим особам або викликає у них негативні психологічні переживання, стрес, напруження, пригніченість, страх. Між поняттям агресії як потягу або прагнення, що проявляється в конкретній поведінці або фантазіях, ціллю яких є домінування, і поняттям агресивної поведінки, що призводить до пошкодження істоти, яка не бажала щоб до неї так ставилися, існує велика різниця. Тобто агресію потрібно розуміти як частину внутрішньої, розумової агресивної поведінки. Основними признами

агресивної поведінки це: домінування та маніпулювання людьми для досягнення особистих цілей, прагнення до знищення та пошкодження; спричинення шкоди іншим; схильність до насилля.

Найбільш поширена і, мабуть, сама рання теорія, що пов'язана з агресією, - це теорія про інстинктивну природню поведінку. Цей дуже відомий підхід розглядає агресію, як генетично і конституційно закладену програму виживання.

Відомий засновник психоаналізу З.Фрейд у своїх перших роботах згадує людську поведінку, як результат дії лібідо або еросу, інстинкту життя. Енергія лібідо направлена на виживання, зміцнення та створення життя. Фрейд розглядав агресію як реакцію на руйнування або блокування імпульсів лібідо., а не як постійною і невід'ємною частиною людського життя. Приймаючи участь у першій світовій війні і маючи важкий досвід, Фрейд (Freud, 1920) зробив негативний висновок щодо агресії, її джерел і сутності. Крім того, Фрейд прийшов до висновку, що існує інший інстинкт – танатос – який є протидією лібідо – прагнення до смерті. Він був переконаний, що поведінка людини – це напружена взаємодія лібідо і танатоса. Приймаючи до уваги те, що відбувається постійне протистояння між життям і смертю, всі інші механізми задіяні у спрямуванні енергії танатосу у напрямку протилежному до «Я» [7].

Отже, можна зробити висновок, що танатос виводить негативну енергію назовні та використовує її проти інших.

Теорія про інстинктивне прагнення смерті є однією із гострих тем яка викликала багато суперечок на теренах психоаналізу. На відміну від інших теорій, ця теорія не була сприйнята багатьма учнями Фрейда. Проте той факт, що агресія має вроджений інстинктивний характер, вони не заперечували.

Фрейд розглядав агресію з дуже песимістичної точки зору. Він стверджував, що така поведінка є вроджена і є наслідком роботи вбудованого в істоту інстинкту смерті. Крім того агресія є чимось неминучим, бо якщо енергія смерті не буде направлена зовні, то це призведе до знищення самої особистості. Виходом може бути лише прояв агресивних емоцій назовні,

допомагаючи розрядити руйнівну негативну енергію, і уникнути дій, які є більш небезпечними [5].

Лоренц (Lorenz), лауреат Нобелівської премії, видатний етолог, дотримувався еволюційного підходу до агресії, демонструючи несподівану схожість із позицією Фрейда.

Згідно теорії Лоренца, джерелом агресії є вроджений інстинкт боротьби за виживання, який притаманний всім живим істотам. Він прийшов до висновку, що цей інстинкт є наслідком довготривалої еволюції і відіграє важливу роль, виконуючи ряд функцій. По-перше, боротьба за виживання змушує представників одного і того ж виду розширювати географію проживання, змінюючи місце проживання, і цим забезпечується максимальна утилізація наявних харчових ресурсів. По-друге, в боротьбі виживають найсильніші і залишають перспективне енергійне покоління, покращуючи генетику виду. І нарешті, сильні індивіди можуть захистити як себе так і своє потомство.

У той час як у Фрейда не було однозначної думки щодо накопичення та розрядки інстинктивної агресивної енергії, у Лоренца був певний погляд на цю проблему. Він притримувався думки, що енергія агресії виробляється постійно, накопичуючись з часом. Таким чином, розгортання явно агресивних дій є спільною функцією 1) кількості накопиченої агресивної енергії та 2) наявності та сили особливих полегшують розрядку агресії стимулів у безпосередньому оточенні. Іншими словами, чим більше енергії генерувалося і акумулювалося, тим менше зусиль необхідно для її виходу. Отже, якщо з часу останнього агресивного прояву минуло достатню кількість часу, подібна поведінка може розвернутися і спонтанно, за абсолютної відсутності вивільняючого стимулу [40].

Одне з найцікавіших наслідків теорії Лоренца у тому, що з її допомогою можна пояснити те, що серед людей більше поширене насильство спрямоване на представників людського роду, порівняно з тваринами. Відповідно теорії Лоренца, окрім вродженого інстинкту

боротьби, всі живі істоти наділені можливістю придушувати свої прагнення; остання варіює залежно від їхньої здатності завдавати серйозних ушкоджень своїм жертвам.

Лоренц, так само як і Фрейд, вважав, що агресія є вродженим явищем, проте, він з оптимізмом дивився на те що агресивну поведінку можна контролювати і послаблювати агресію. На його думку, приймаючи участь у різноманітних діях, які не завдають шкоди, можна запобігти перенакопиченню агресивної енергії, тим самим попередити насильство. Лоренц також відзначив, що перешкодою для відкритого вираження агресії можуть стати дружні стосунки або любов, що призведе до блокування агресії.

Наступною теорією, що стосувалася агресії, стала теорія фрустрації. Агресія розглядалася Дж.Доллардом як відповідною реакцією на фрустрацію. Він бачив фрустрацію як явище, під час якого у людини є певний мотив, коли вона прагне досягти бажаної цілі, проте зустрічає перепони на цьому шляху. Дж.Доллард вважав, що фрустрація завжди призводить до якогось прояву агресії». В кінці тридцятих років минулого століття Дж.Доллард був учасником «Йельської групи». Разом з Н.Міллером та іншими соратниками вони видали книгу із назвою «Фрустрація й агресія», що започаткувала дослідження та експерименти у цій сфері. Ці науковці і дослідники встановили роль фрустрації у виникненні агресії, тим самим спростовуючи роль агресії як інстинкту. Автори прийшли до висновку, що агресія є провокацією і наслідком фрустрації, через деякий час Н.Міллером було Переглянуто цю теорію, і запропоновано менш жорсткий варіант взаємозалежності «фрустрація-агресія». Ця модель показувала, що агресивна поведінка може бути одним із варіантів поведінки людини, що пережила фрустрацію [7].

Фрустраційна теорія стала початком для численних експериментальних досліджень агресії. Згідно фрустраційної теорії, агресія – це не потяг, що виникає автоматично в організмі, а результат фрустрації.

Фрустрація, як нам відомо, – це перепони, які створюються, заважаючи суб'єкту досягти бажаних цілей або станів. За цією теорією фрустрація і агресія мають взаємний вплив: наслідком фрустрації завжди є агресія і агресія завжди слідує за фрустрацією.

Але ці стверження не були підтвержені. Не завжди результатом фрустрації є агресія, і незавжди потяг до агресії підвищується фрустрацією (коли особа не сприймає фрустрацію як щось навмисне, а навпаки вважає чимось логічним). Отже і гіпотеза про катарсис, відповідно до якої агресивна дія зменшує покликання до агресії, не завжди є вірною [43].

Згодом фрустраційний підхід до пояснення виникнення агресії був переглянутий Леонардом Берковіцем. Він вважав, що Йельська група перебільшила роль фрустрації для виникнення агресії. Також Берковіц висловив думку, що фрустрація може бути лише гарною умовою для появи агресії чи гніву. Завдяки фрустраційному впливу психіка людини готує емоційну готовність до появи агресивної реакції [4]. Л.Берковіц зазначив, що людина поводиться агресивно тільки тоді, коли переконана, що з нею вчинили не по закону чи не по справедливості, і може розцінити вчинки інших як дію проти неї [6]. Проте, щоб дійсно відбувся акт агресії, необхідна поява хоч мінімального зовнішнього подразника. Цим подразником або стимулом може стати як щось загрозливе, наприклад, рушниця, образливе слово опонента, так і почуття самого суб'єкта: біль, образа, сором, які здатні проявити у людині агресію і підштовхнути до агресивної поведінки. Стосовно цього Бертоном та Річардсоном було зазначено, що виникнення агресії внаслідок фрустрації залежить від того як сприйме та проінтерпретує індивід ситуацію та фактори її виникнення, а також від його реакції на подію [7].

Теорія соціального наочіння є третім концептуальним підходом до вивчення, який є від'ємним від попередніх. Різниця полягає в тому, що цей підхід пояснює агресивну поведінку як наслідок дії соціального оточення.

Одним із представників теорії наuczіння являється Л.Берковіц. Ним було зазначено, що визначення агресії ускладнюється через те, що цей слово означає велику кількість різноманітних дій. Називаючи когось агресивним, можна мати на увазі різне. Наприклад, це може означати і недружелюбність, відважність, впевненість, переконливість, впертість, безстрашність, надмінність і т.д. [6].

Насамперед маємо відмітити різницю між енергійною, цілеспрямованою, наполегливою, самовпевненою поведінкою та агресивною, або деструктивною, що завдає біль і шкоду. Ось тому агресію було названо Л.Берковіцем формою поведінки, що має за мету завдати комуні-небудь психологічної або фізичної травми[6]. Такий же погляд на цей термін має Д.Майєрс, визначаючи агресію як фізичну дію або вербальну поведінку, яка має намір завдати шкоди іншій особі, але нецілеспрямовано, ненароком. Отже ми маємо різні види агресії. Першу можна назвати ворожою, яка має початок із злості, і має єдину мету завдати шкоди. Друга має назву інструментальна і не бажає причинити шкоди, а є засобом досягнення цілі. Ці два різновиди агресії були названі Д.Майєром «гарячою» і «холодною». А от Л.Берковіцем було запропоновано поділ агресії на 2 підвиди в залежності від мети. Для ворожої агресії він запропонував такі назви як гнівна, емоційна або афективна, тому що вона є наслідком емоційного негативного збудження, ціллю якого прагнення завдати болю або шкоди іншій людині. Крім того Берковіц наголошував на різниці між емоційною агресією та інструментальними агресивними діями[6]. Схожий підхід був у відомого психолога Еліота Арнсона. За його словами, агресія – дія або поведінка, ціллю якої є спричинення болю або шкоди іншому [2]. Він називав агресію як ціль – ворожою, всю іншу – інструментальною.

Ще одні науковці і дослідники агресії Р.Берон і Д.Річардсон вважали, що саме ворожа агресія направлена на спричинення мук і болю жертві, в той час як інструментальна є засобом досягнення цілі [7].

Щоб пояснити природу походження агресії Л,Берковіц користується поняттям фрустраційної теорії, що має назву відносна депривація і є невід'ємною частиною соціального контакту. Відносною депривацією називають оцінювання свого положення або рівня як дискримінованого, утисненого відносно інших, при цьому відчувається несправедливість. Однодумець Л,Берковіца, М,Дойч, також досліджував агресію і встановив, що саме відносна депривація, а не абсолютна, є причиною виникнення незадоволення. В цьому випадку відбувається порівняння з людьми, які перебувають у кращому положенні.

Альберт Бандура був притримувався цієї ж концепції. Він вважав, щ будь-яка людина може перейняти агресивну поведінку, особливо якщо вона підтримується. До того ж індивід спостерігає за агресивними діями або станами іншого індивіда, співчуває і також дає оцінку агресії. І, як результат, приймає таку поведінку, що притаманна соціуму. Взавши за основу три фактори, А,Бандура описав агресію як принцип цілісної інтерпретації. Перерахуємо їх: 1) спосіб засвоєння дій; 2) фактори, що стимулюють їх появу; 3) умови, які допомагають їхньому закріпленню [4].

Відповідно теорії А,Бандури, у повсякденному житті часто зустрічаються моделі агресивної поведінки: в сім'ї, на телебаченні, в субкультурах тощо. Можемо взяти за приклад дітей, які спостерігають за агресивною поведінкою дорослого, і бачать що ця поведінка допомагає досягти якоїсь мети. В подальшому вони будуть її наслідувати. Стикаючись часто з такими прикладами, дитина буде переконана, що агресивність може бути інструментом або стратегією для досягнення успіху [6]. Така агресивна модель закріплюється завдяки досвіду та завдяки зовнішній підтримці. ЗМІ мають особливе значення для соціального научіння, створюючи психологічні умови для підтримки агресивної поведінки. Легалізація агресії робить людину холодною перед жорстокістю та насильством. Сцени агресії викликають бажання скоїти такі самі дії. Цей ефект ще більше впливає на

психіку, якщо не показуються наслідки агресії, страждання жертви, її переживання та біль.

В такому випадку суб'єкт агресії є зразком, з яким хочеться ідентифікуватися, та наслідувати. Агресивна поведінка може підсилюватися емоційним напруженням, фрустрацією, роздратуванням, гнівом. Тоді жорстокість, яка демонструється в ЗМІ, не піддається критиці.

Альберт Бандура дотримувався думки, ворожа та інструментальна агресії мають за ціль вирішення певних задач, не зважаючи на різницю у цілях. Отже вони є обидві інструментальними [4].

Проводячи численні експерименти, було встановлені основні критерії за якими можна оцінювати поведінку або дії як агресивні. А.Маменді, В.Рал, та Т.Фергусон встановили, що основними критеріями за якими можна характеризувати агресивну дію є намір завдати шкоду, вчинена шкода та порушення норм [16]. І в цьому контексті дуже важливу роль відіграє соціальний та нормативний контекст. Тому асоціальна поведінка сприйметься як агресивна, а ті дії, які не порушують загальноприйняті норми, не можна вважати агресивними. Тут зазначений такий важливий аспект, що індивідуальна оцінка агресивної поведінки визначається нормами, що встановлює соціум. Тому, один і той же вчинок, може бути оцінений як агресивний або неагресивний. Все залежить від норм. Один і той самий вчинок буде порізно оцінений учасниками події: суб'єктом-агресором, об'єктом-жертвою та спостерігачем. Згадуючи погляди Р.Берона та Д. Річардсона на агресію, як на модель поведінки, ціль якої образити або завдати шкоди іншій живій істоті, яка цього не бажає, а не як на емоцію, мотив чи установку. У єдиній моделі особливої форми поведінки, що націлена на нанесення шкоди, об'єднуються негативні емоції, мотиви та установки. Крім того, негативні емоції, мотиви та установки не є чимось необхідним для здійснення агресивних дій. Потрібно відзначити, що дані науковці вважають агресивну поведінку ту, яка направлена на живі істоти. А от коли поведінка направлена проти неживих об'єктів, то вона розглядається

як лише експресивна або емоційна. Це досить суперечливий погляд, так як не враховується сутність внутрішніх намірів суб'єкта агресивної поведінки, а лише трохи змінюється в залежності від того живий чи не живий об'єкт. Але факт заподіяння шкоди залишається. Отже, можемо зробити висновок, що незалежно від того живий чи неживий об'єкт агресії, ми все одно стикаємось з феноменом агресії [7].

А.Басс говорить про агресію як про реакцію, що спричиняє больові стимули. Він зазначав, що наміри важко оцінити об'єктивно, так як агресор часто, нападаючи, невірно розуміють свої цілі і не вірно визначають до чого вони саме прагнуть. В даному випадку агресія трактується як заподіяння шкоди[5].

Басс класифікує агресію за такими парними критеріями: 1) фізична - вербальна; 2) активна – пасивна; 3) пряма – непряма. Якщо співставити вказані критерії вийде вісім категорій, що описують більшість проявів агресивної поведінки. Отже А.Басс запропонував такі комбінації, що становлять основу агресивної поведінки: фізична-активна-пряма; фізична-активна-непряма; фізична-пасивна-пряма; фізична-пасивна-непряма; вербальна-активна-пряма; вербальна-активна-непряма; вербальна-пасивна-пряма; вербальна-пасивна-непряма [5].

Підводячи підсумки, зазначимо, що сутність агресії можна зрозуміти завдяки системному і комплексному підходу до вивчення феномену агресії. Кожна з теорій агресії брала за основу якийсь один тип спонукаючи їх механізмів агресії. Проте агресивну поведінку не змогла пояснити жодна з цих теорій. Хоча напрямки дослідження агресії значно відрізняються, проте вони не виключають один одного і разом створюють цілісну систему наукових уявлень про природу та закономірності функціонування агресії.

1.2. Теоретичні засади вивчення агресії у спортсменів

Агресія у спортсменів вивчається виключно спортивними психологами як один із факторів спортивної діяльності. Дослідження агресії у спорті становить інтерес для практики психологічного супроводу спортсменів. Багато тренерів і спортсменів вважають агресію важливою якістю для досягнення успіху в спорті, тоді як більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її прояву. Слід зазначити ідеальність спорту для психологічних досліджень поведінки та діяльності. Особливість спортивної діяльності полягає в тому, що в ситуаціях максимальної реалізації можливостей людини найбільш гостро виявляються її психологічні особливості. Таким чином, дослідження агресії на матеріалі спорту має загальнопсихологічне значення. Також слід зазначити, що спорт являє собою вид діяльності, прояв агресії в якому соціально не засуджується суспільством, і навіть заохочується тренером і глядачами. Соціальна підтримка агресивних дій у спорті знімає можливу відмову, небажання спортсмена бути щирим у процедурах обстеження [39].

Агресія у спорті вивчається як один із факторів спортивної діяльності. Деякі автори наголошують, що в ряді видів спорту агресія є важливою і, що головне, прийнятною складовою спортивної діяльності.

Аналізуючи питання про прояв агресивних тенденцій у спортсменів, виокремлюю основне. Так, представник теорії потягів К. Лоренц (1994) вважав, що спорт є розвиненою ритуалізованою формою боротьби в культурному житті суспільства. Спорт, на його думку, є зручною формою для реалізації накопичених агресивних потягів, а дотримання певної коректності в спорті, навіть в особливо емоційних ситуаціях, пов'язане з проявом самоконтролю як усвідомленої та водночас інстинктивної реакції у боротьбі. Сенс висловлювань К. Лоренца у тому, що, з одного боку, прояв агресії у спорті має інстинктивну природу, з іншого боку, така поведінка має контролюватись і відповідати певним нормам ведення спортивного поєдинку [40].

Обов'язковою умовою спортивних змагань є наявність імпульсу агресії. Змагання розглядається як «відрегульоване правилами агресивна дія». Важливим фактором детермінації форм агресивної поведінки є альтернатива «перемога-поразка». Переможець позбавляється своєї агресії дозволеними способами. Агресія використовується спортсменами як фактор впливу на супротивника, як засіб переламати несприятливо, що вкладається хід змагання [39].

В рамках фрустраційної теорії висловлюється думка, що суспільні умови є головною причиною фрустрації та зростаючої агресії у суспільстві. Заняття ж спортом і можливість проявів агресивних тенденцій розглядаються як «повстання» проти тиску раціоналізованого світу. Представники теорії «катарсису» вважають, що спорт сприяє збереженню психічного здоров'я та душевної рівноваги, дає вихід природної агресивності та прагнення до суперництва. Спорт дозволяє висловлювати агресивні почуття, не завдаючи комусь особливої шкоди (Мартене, 1979) [39].

В даний час у спорті все частіше уявлення про агресивну поведінку розглядаються на основі теорії соціального наuczіння. В цілому можна сказати, що прихильники соціального наuczіння в спорті займаються, перш за все, поведінкою, яка виходить за рамки формальних і неформальних правил, при цьому чітких кордонів між поведінкою, що відхиляється і не відхиляється, не встановлюється.

Цікава позиція висловлюється у роботі М. Месснера і Д. Сабо (Messner, Sabo, 1994). На думку авторів, щодо агресії слід враховувати інстинктивне потяг до самоствердження і суперництва, фруструючі чинники, соціально схвалювані форми поведінки та особливості реагування в загрозованих ситуаціях залежно від статевої приналежності [16].

На підставі сказаного можна зробити такі висновки. З одного боку, спорт є тією формою соціальної активності, яка дозволяє реалізувати агресивні потяги і не несе в собі соціального осуду та несхвалення. З іншого боку, прояв

агресії у спорті — це наслідок потреби самоствердження через прагнення перемоги у боротьбі із собою і суперниками.

1.3. Особливості прояву агресії у спортсменів-кросфітерів

Кросфіт – новий вид спорту, що виник нещодавно і ще мало досліджений наукою порівняно з іншими видами спорту. Дуже важливо вивчити спортсмена як особистість, його діяльність, умови формування особистості спортсмена, для того щоб здійснювати профвідбір і покращувати спортивні результати. Основною ціллю будь-якого спортсмена є високий результат, для цього потрібно вивчити спортсмена як окремого індивіда.

Одним із найважливіших явищ у спорті є агресія, особливо у такому як кросфіт. Конкуренція та суперництво - основа для майбутніх перемог – залежить від рівня енергії, тобто агресії.

Загалом, спортивні змагання – це соціально одобрений конфлікт, у якому існують певні правила, що обмежують агресивність людей. Агресивність – вроджена риса особистості, що протягом тисячоліть допомагала виживати. Агресія може виражатися в різних формах реакцій, ворожих і агресивних. А.Басс та А.Даркі писали, що агресія виражається саме в конкурентній поведінці спортсменів [10].

В своїх роботах Р.Берон і Д.Річардсон відзначають агресію як одну із основних складових психіки спортсменів[2]. Проте вплив агресії спортсменів на їх характер міжособистісних стосунків ще досі недостатньо вивчений. Оскільки агресія для кросфіту є однією із основних рис спортсмена, дуже цікаво відстежити, які форми агресивних і ворожих реакцій найбільш поширені серед кросфітерів.

Кросфітом займаються як чоловіки, так і жінки. Для спортсмена або спортсменки необхідно мати високий рівень агресії, щоб досягти певних результатів.

Довгий час вважалося, що людство ділиться на чоловіків і жінок тільки за біологічними показниками. Іншого розуміння статі, крім як анатомічного, не було. Проте біологічний початок лише ставить напрямок розвитку особистості, а соціальний вносить у нього певні корективи і позиціонує людину у суспільстві. Для позначення соціокультурних причин міжполових відмінностей чоловіків і жінок з'являється таке поняття, як «гендер». Введення в науковий обіг цього поняття було продиктовано прагненням змінити усталене уявлення про незмінність мужності і жіночності, заснований на ідеї біологічного детермінізму. Гендером у сучасній науці називається «соціальна або психологічна стать», визначаючий поведінка людини в суспільстві і те, як ця поведінка сприймається, тобто прийняття людиною власної переваги або чоловічої, або жіночої моделі поведінки незалежно від своєї біологічної статі [3].

Незважаючи на неодноразові спроби окремих учених сформувати у сучасній науці уявлення про психофізіологію спорту, подібних досліджень вкрай мало та дані про включення окремих видів спортивної діяльності до розряду фемінінних або маскулінінних відносяться, швидше, до галузі теоретичних роздумів, заснованих на зовнішній структурі ведення спортивної боротьби. Питання про те, які види спортивної діяльності більшою мірою сприяють формуванню у маскулінінних або фемінінних властивостей особистості, що займаються, вивчений фрагментарно, залишаючи представників багатьох видів спорту за рамками сучасних досліджень в даній галузі. Не вдалося знайти вичерпних даних про вплив різних видів спортивної діяльності на формування гендерного типу спортсменів залежно від статевої приналежності [33].

У сучасній спортивній науці існуючі підходи до оцінки характеру спортсменів носять переважно психологічний характер, не враховуючи соціального аспекту у формуванні гендерної ролі представників різних видів спорту. Між тим, очевидно, що різні психологічні дослідження, що

виявляються шляхом психологічних досліджень, і тенденції в характері спортсменів є частково наслідком сформованих у процесі цілеспрямованості.

Висновки до розділу 1

Нами було проведено огляд наукової літератури з питання феномену агресії в цілому, так і феномену агресії у спортсменів зокрема. Аналіз літератури з проблеми агресії дозволяє говорити про наявність корелятивів агресії кожному з названих рівнів регуляції функціонування організму людини. Слід визнати, що існуючі в теоретичних концепціях відмінності у тлумаченні агресії виявляються взаємодоповнюючими. Агресія проявляється й у інстинкті як реалізація принципу самозбереження, й у незадоволеній потреби, й у соціально засвоєній формі поведінки. Це дозволяє сформулювати головний теоретичний висновок: агресія як психічне явище у своїй основі має нереалізовану потребу, задоволення якої відбувається завдяки дії механізмів самозбереження та соціальної адаптації. Включеність у цей процес емоційних та пізнавальних складових зумовлює довільність та мимовільність регуляції агресивної поведінки, а також довільність придушення агресивних форм поведінки.

Як феномен психіки агресія повинна мати конкретні прояви на всіх рівнях психічної організації - на рівні психічних процесів, психічних станів, психічних властивостей.

У психології спорту давно встановлено, що заняття спортом формують такі особисті якості, як впевненість, емоційна стійкість, рішучість, самоконтроль. За нашими даними, отриманим на основі вибірок з груп спортсменів і вболівальників, впевненість, задоволеність (відповідно спортивним результатом, особистими якостями) негативно корелюють з імпульсивними, неконструктивними, формами агресії. На підставі цього можна укласти, що не впевнена, не задоволена своїми якостями людина

використовує імпульсивні форми агресії як захист, компенсацію своєї нерішучості в ситуаціях персональної відповідальності. В інших випадках, за відсутності особистої відповідальності, агресивна форма поведінки дає можливість відчувати себе сильним, впевненим, рішучим.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СПОРТСМЕНІВ-КРОСФІТЕРІВ

2.1. Підходи до дослідження агресії

При розгляді проблеми агресії у літературі використовуються терміни «агресія», «агресивна поведінка», «агресивність», і ці терміни асоціюються як синоніми. З вищевикладеного агресія як психічне явище і психологічний феномен повинен мати прояви усім рівням організації психіки людини. У науковому плані для суворості дослідження та описи явища агресії обґрунтовується розведення понять агресії та агресивності.

Агресія — тимчасовий, ситуативний стан, перебуваючи в якому людина робить дії, що завдають шкоди або спрямовані на завдання шкоди собі, іншій людині, групі людей, тварині або неживому предмету.

Агресивність - властивість особистості, що виражається у готовності до агресії. Це потенційна готовність до подібних дій, яка визначається сприйняттям та інтерпретацією умов діяльності чи життєдіяльності відповідним чином [39].

Дуже непростим є питання діагностики агресії. З одного боку, методи вивчення агресії укладаються в класичну схему методів психологічного дослідження - від спостереження, опитувань, проєктивних методів до методів кількісної реєстрації об'єктивних проявів агресії. З іншого боку, багато методів вимагають професійної підготовки фахівців-інтерпретаторів або створення спеціальних умов, що супроводжують подібну поведінку учасників дослідження. В умовах проведення масових обстежень це накладає додаткові обмеження на методичне забезпечення дослідження [39].

Розглянемо деякі методики, що дозволяють отримати інформацію щодо проявів агресії.

Щоб дослідити рівень прояву симптомів агресії та ворожості, була розроблена методика Басса-Даркі. Тест містить ситуації, що часто трапляються у буденному житті, спілкуючись з рідними, на роботі та у навчальних закладах. В тесті проходять дослідження негативні переживання, відносини, негативні переживання, деструктивні наміри та оцінки подій.

Цей опитувальник дуже широко використовується, має високу валідність і надійність, що була підтверджена зарубіжними дослідженнями.

А.Басс визначив ворожість як реакцію, наслідком якої є негативні почуття, за якими слідує негативна оцінка подій та людей. В опитувальнику Басс і Даркі вводять всі прояви ворожості та агресії, а також визначили ряд реакцій;

- фізична агресія - застосування сили до іншої особи;
- непряма агресія - направлена на іншу особу або на предмет;
- роздратування – стан незадоволення, бажання проявляти негативні почуття;
- негативізм – від протесту встановленим законам та звичаям, до боротьби:
 - образа – ненависть або заздрість до оточення;
 - підозрілість – недовір'я іншим, переконання що люди небезпечні;
 - вербальна агресія – прояв негативу через погрози і крик;
 - почуття провини – переконання суб'єкта в тому, він поганий.

Методика Басса-Даркі широко використовується. Використовуючи дану методику, пам'ятаємо, що лише в психологічному аналізі мотивації особи можна пояснити її агресивність (властивість особистості) і агресію (поведінка, дія). Тому краще опитувальник Басса-Даркі необхідно використовувати з іншими методиками, такими як особові тести психічних станів (Кеттелл, Спілбергер), проектні методики (Люшер) та інші.

Восьмифакторний особистісний опитувальник – тест Ч.Д.Спілбергера на стрес і депресію в адаптації О.М. Радюка. Взявши за основу теорію стресу, автором було виділено три незалежні один від одного стани: депресія, тривога, агресія (вони умовно були названі як «передстресовий стан», «стрес» і «післястресовий стан»). Ці стани також мають властивість переходити один в одного, тобто трансформуватися. Опитувальник оцінює не тільки– вираження певного стану в момент тестування, тобто його інтенсивність, а й схильність респондента більш-менш часто відчувати такий стан - тобто його частоту, його перехід у властивість особистості.

Тест включає вісімдесят тверджень, які оцінюють рівень нервового напруження і емоційного стресу. Кожне твердження має 4 варіанти відповіді: «Ні, не так» - 1 бал, «Мабуть, це так» - 2 бали, «Вірно» - 3 бали, «Абсолютно вірно» - 4 бали. Результат обчислюється за «ключем». Оцінюються ситуаційний (на даний момент) і особистісний (звичайно) аспекти допитливості, тривоги, агресії і депресії (всього 8 шкал): SiA -інтенсивність агресії (агресія), SiT – інтенсивність тривоги (тривога), SiD – інтенсивність депресії (депресія), ScI – частота зацікавленості (питливість), ScA – частота агресії (агресивність), ScT – частота тривоги (тривожність), ScD – частота депресії (депресивність), а також шкала SZg – композитна оцінка наявності стресу.

Методика “Властивості характеру – опитувальник самооцінки Т. Лірі” Ця методика досліджує уявлення суб’єкта про себе та ідеальне “Я”, крім того вивчає взаємини у малих групах. Дана методика допомагає визначити те, як переважно особистість ставиться до людей через самооцінку та взаємооцінку. Досліджуючи міжособистісні відносини та соціальні позиції, можна зазначити, що найбільш часто виділяються два фактори: домінування-підкорення та дружелюбність-агресивність. Саме ці умови визначають загальне враження про людину під час міжособистісного сприйняття. М.Аргайл вніс їх до числа головних складових при аналізі стилю

міжособистісної поведінки. Вони можуть бути за змістом співвіднесені з двома із трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Осгуда – оцінкою та силою. Б.Бейлза з іншими американськими психологами проводив багаторічне дослідження, під час якого оцінював поведінку члена групи за двома змінними критеріями. Аналіз цих змінних здійснюється в 3D просторі, що утворений трьома осями: дружелюбністю-агресивністю, домінуванням-покрою, емоційністю-аналітичністю. Т.Лірі розробив умовну схему у вигляді кола для представлення основних соціальних напрямків, розділеного на сектори. По горизонталі і вертикалі в цьому колі позначено чотири напрямки: домінування-покоря, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділені на вісім – відповідно більш приватним відносинам. Часто круг ділять на 16 секторів для ще більш точного описання, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей. Аналізуючи результати схеми за припущенням Т.Лірі, можна зробити висновок, що чим ближче виявляються результати респондента до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-покоря) та горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки. В опитувальнику міститься 128 оціночних суджень, із яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методику було створено таким чином, що судження, спрямовані на з'ясування будь-якого типу відносин, розташовані не одне за одним, а таким чином, що вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці результатів підраховується кількість відносин кожного типу. Т.Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих (“з боку”), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального “Я”. Відповідно до цих рівнів діагностики змінюється інструкція для відповіді [1].

В нашому дослідженні агресії як прояву психічного стану ми зупинили свій вибір на опитувальнику Баса-Даркі та опитувальнику Спілбергера-Радюка. Ми переконалися у їх діагностичних можливостях. Перевагами цих методики є стислість і зміст формулювань, яке викликає у обстежуваних бажання брати участь у дослідженні.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження було проведено у декілька етапів. Воно включало постановку наукової проблеми, формулювання цілей та завдань дослідження, аналіз теоретичних джерел, збір вибірки, безпосередньо проведення дослідження, аналіз та інтерпретацію результатів. Планування, проведення, аналіз та інтерпретація результатів проводились у відповідності до основних принципів психології, а саме: детермінізму, активності, розвитку, єдності діяльності та свідомості.

Протягом першого етапу була визначена наукова проблема. Це передбачало формулювання теми дослідження, об'єкта та предмета дослідження, мети та завдань. Мета роботи полягає у дослідженні гендерних особливостей проявів агресії у спортсменів-кросфітерів. Відповідно із зазначеною вище метою, завдання дослідження включають аналіз сучасних підходів до вивчення агресивності у спортсменів та проведення власного дослідження.

Протягом другого етапу був проведений теоретичний аналіз проблеми. Це передбачало аналіз літератури з даної проблематики та створення теоретичної моделі агресивності у спортсменів-кросфітерів. Результати роботи протягом другого етапу детально викладені у першому розділі роботи.

Протягом третього етапу було реалізовано емпіричне дослідження. Для досліджуваних була підготовлена анкета, яка збирала основні демографічні показники (стать, вік, рівень освіти, сімейний статус, особливості трудової діяльності), а також інформацію про ставлення досліджуваних до спорту.

Додатково для досліджуваних були підготовлені два опитувальника: опитувальник рівня агресивності Баса-Даркі та восьмифакторний тест переживання стресу Спілбергера-Радюка.

Опитувальник рівня агресивності Баса-Даркі вимірює рівень агресивності та ворожості досліджуваних. Вісім його первинних шкал включають такі фактори як образа, фізична агресія, непрямая агресія, дратівливість, негативізм, підозрілість, вербальна агресія та відчуття провини.

Вважається, що опитувальник Баса-Даркі доповнюється опитувальником Спілбергера-Радюка, тому він був обраний як другий психо-діагностичний метод. Опитувальник складається з восьми шкал, за допомогою яких можна дізнатись про загальний рівень стресу в досліджуваних. Ці шкали включають вираженість інтересу, вираженість агресії, вираженість тривоги, вираженість депресії, частоту інтересу, частоту агресії, частоту депресії та частоту тривоги.

Безпосередньо вибірка збиралась зі спортсменів-кросфітерів. Їм було запропоновано пройти анкету та два опитувальника. Всього в дослідженні прийняло участь 30 осіб віком від 25 до 40 років. Кількість досліджуваних є достатньою для проведення наукового дослідження. Серед досліджуваних рівна кількість чоловіків та жінок - по 15 осіб, що дозволяє порівняти групи за вираженістю агресії.

Четвертим етапом були проведені аналіз та інтерпретація отриманих даних. Це передбачає як кількісний аналіз, за допомогою методів математичної статистики, так і якісний аналіз, який полягає в розгорнутій інтерпретації отриманих даних. В якості методів математичної статистики для обробки отриманих даних будуть використані:

- частотний аналіз для розрахунку кількості досліджуваних та підведення загальної статистики з приводу відповідей на питань анкети;
- таблиці сполучення для аналізу гендерних відмінностей у відповідях на питання анкети;

- описові статистики (середнє арифметичне та стандартне відхилення) для аналізу відповідей на опитувальники та встановлення середнього рівня агресії у чоловіків та жінок;

- непараметричний критерій Краскела-Уоліса - для порівняння відмінностей у середніх арифметичних у групах жінок та чоловіків та встановлення рівня статистичної значущості цих відмінностей.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Відповідно до мети роботи, необхідно порівняти вираженість та частоту агресивності у чоловіків та жінок, які займаються кросфітом. Для досягнення мети досліджувані заповнили анкету, а також пройшли два опитувальника. Основні характеристики вибірки описані у Таблиці 2.1. Оригінальна версія таблиці із Jamovi міститься у Додатку А.

У Таблиці 2.1 містяться дані про кількість чоловіків та жінок у групі, середній вік досліджуваних, максимальне та мінімальне значення віку. Всього у дослідженні взяло участь 30 осіб: 15 чоловіків та 15 жінок. Групи чоловіків та жінок однакові по віку: середній вік чоловіків становить 33 роки, а жінок – 32 роки. За мінімальними значеннями віку чоловіки та жінки також схожі: наймолодшій жінці в групі 28 років, а наймолодшому чоловікові – 25 років. Максимальне значення віку однаково для обох груп: найбільше значення віку і для чоловіків, і для жінок становить 40 років.

Таблиця 2.1.

Описові статистики для вибірки

Критерій	Чоловіки	Жінки
Кількість осіб	15	15
Середній вік	33 роки	32 роки
Мінімальний вік	25	28
Максимальний вік	40	40

Отримані вище описові статистики відображені на гістограмі на Рис 2.1. Загальна характеристика вибірки в двох групах вказує на те, що групи чоловіків та жінок схожі за демографічними характеристиками, а тому ми можемо їх порівнювати.

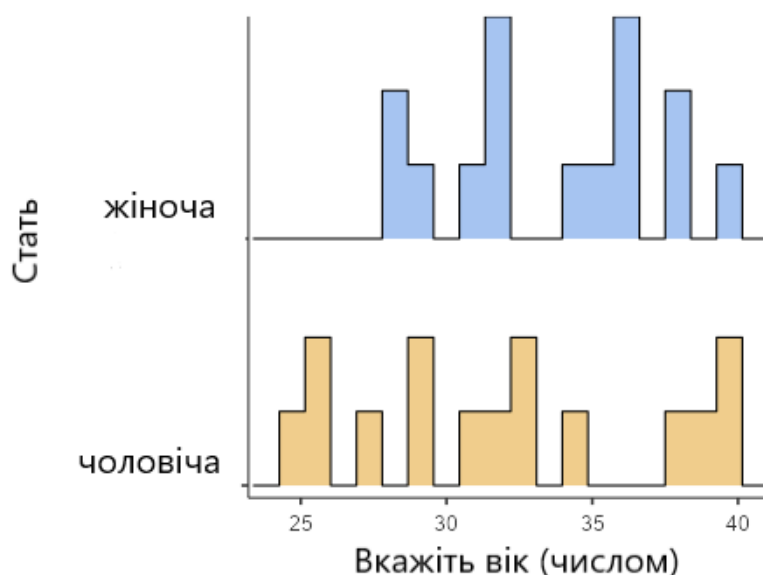


Рис 2.1. Описові статистики для вибірки

Порівняння гендерних особливостей у прояві агресії серед чоловіків та жінок, які займаються кросфітом можна почати з аналізу відповідей на питання анкети. Для представлення даних використовуються таблиці сполучення. У таблицях сполучення наводиться частота, з якою досліджувані обирали певний варіант відповіді з урахуванням статі респондента.

Перше питання анкети оцінює ставлення чоловіків та жінок до спорту. Результати їх відповідей наведені у Таблиці 2.2 (оригінальна таблиця у Додатку А). Якщо оцінювати відповіді безвідносно до статі, до більшості досліджуваних (15 осіб) повідомили, що цікавляться спортом як аматори; 11 осіб полюбляють спорт та займаються як аматори; лише 4 респонденти відмітили, що є професійними спортсменами.

Якщо порівнювати ставлення до спорту залежно від статі, то виявляється, що серед чоловіків 9 осіб цікавляться спортом як аматори, 5 осіб полюбляють спорт и 1 чоловік займається спортом професійно. Серед жінок розподіл дещо інший: 6 осіб цікавляться спортом як аматори, 6 осіб полюбляють спорт и 3 жінки займаються спортом професійно. Як можна зрозуміти з цих даних, в нашій вибірці більше професійних спортсменів сере жінок.

Таблиця 2.2

Відмінності у ставленні до спорту у чоловіків та жінок

Ставлення до спорту	Чоловіки	Жінки	Загальна кількість досліджуваних
Люблю спорт та багато займаюсь	5	6	11
Професійний спортсмен	1	3	4
Цікавлюсь як аматор	9	6	15

Друге питання анкети оцінює кількість років зайняття кросфітом у чоловіків та жінок. Результати їх відповідей наведені у Таблиці 2.3 (оригінальна таблиця у Додатку А). Якщо оцінювати відповіді безвідносно до статі, до більшість досліджуваних (14 осіб) повідомили, що займаються кросфітом 4 роки та більше; 7 осіб займаються кросфітом 2 роки; 6 осіб займаються кросфітом 2 роки; лише 3 особи займаються кросфітом менше року. Це вказує на те, що вибірка складається з досліджуваних, які досвідчені у кросфіті.

Якщо порівнювати час зайняття кросфітом залежно від статі, то виявляється, що серед чоловіків 6 осіб займаються кросфітом 4 роки та більше,

5 осіб займаються кросфітом 2 роки, 2 особи займаються кросфітом 3 роки та 2 особи, які займаються кросфітом менше року. Серед жінок більше досвідчених спортсменок: 8 осіб займаються кросфітом 4 роки та більше, 4 особи займаються кросфітом 3 роки, 2 особи займаються кросфітом 2 роки та 1 особа, яка займається кросфітом менше року.

Отримана інформація важлива для подальшої оцінки результатів нашого дослідження. Ми можемо очікувати, що прояви агресії можуть більш яскраво себе проявити у спортсменів, які довший час займаються кросфітом. В нашій вибірці більшість досліджуваних має хоча б 2 роки зайняття кросфітом.

Таблиця 2.3

Відмінності у кількості років зайняття кросфітом у чоловіків та жінок

Час зайняття кросфітом	Чоловіки	Жінки	Загальна кількість досліджуваних
Менше року	2	1	3
2 роки	5	2	7
3 роки	2	4	6
4 роки та більше	6	8	14

Третє питання анкети оцінює, чи займались чоловіки та жінки будь-яким іншим видом спорту у минулому, окрім кросфіту. Результати їх відповідей наведені у Таблиці 2.4 (оригінальна таблиця у Додатку А). Якщо оцінювати відповіді безвідносно до статі, до більшості досліджуваних (17 осіб) займалися спортом як аматори; 7 осіб не займалися спортом до кросфітом; 6 осіб прийшли у кросфіт з іншого виду спорту.

Якщо порівнювати цікавість до інших видів спорту у минулому, то виявляється, що серед чоловіків 11 осіб займались спортом як аматори; 3 чоловіки взагалі не займались спортом до кросфіту та 1 чоловік прийшов у кросфіт з іншого виду спорту. Серед жінок дещо інші тенденції: 6 осіб займались спортом як аматори; 4 жінки взагалі не займались спортом до кросфіту та 5 жінок прийшли у кросфіт з іншого виду спорту.

Таблиця 2.4

Відмінності у минулому інтересі до спорту у чоловіків та жінок

До кросфіту респондент...	Чоловіки	Жінки	Загальна кількість досліджуваних
Займався спортом як аматор	11	6	17
Не займався спортом	3	4	7
Прийшов з іншого виду спорту	1	5	6

Четверте питання анкети оцінює рівень освіти чоловіків та жінок. Результати їх відповідей наведені у Таблиці 2.5 (оригінальна таблиця у Додатку А). Якщо оцінювати відповіді безвідносно до статі, до більшості досліджуваних (22 особи) мають вищу освіту; 6 осіб мають другу або третю вищу освіту; 1 особа має неповну вищу освіту та 1 особа має середню освіту.

Якщо порівнювати рівень освіти серед чоловіків та жінок у нашій вибірці, то серед чоловіків 12 осіб з вищою освітою, 2 особи з другою або третьою освітою та 1 особа з неповною вищою освітою. Серед жінок 10 осіб з вищою освітою, 6 осіб з другою або третьою освітою, 1 особа з неповною вищою освітою та 1 особа зі середньою освітою.

Таблиця 2.5

Рівень освіти у досліджуваних

Освіта	Чоловіки	Жінки	Загальна кількість досліджуваних
Середня	0	1	1
Неповна вища	1	0	1
Вища	12	10	22
Друга (третя) вища	2	4	6

П'яте питання анкети оцінює сімейний статус чоловіків та жінок. Результати їх відповідей наведені у Таблиці 2.6 (оригінальна таблиця у Додатку А). Якщо оцінювати відповіді безвідносно до статі, до більшості досліджуваних (10 осіб) одружені; 9 осіб у стосунках та живуть з партнером; 2 особи у стосунках, але не живуть з партнером та 9 осіб не перебувають у стосунках.

Якщо порівнювати рівень освіти серед чоловіків та жінок у нашій вибірці, то серед чоловіків 4 особи одружені, 7 осіб перебувають у стосунках та живуть з партнером, 4 особи не у стосунках. Серед жінок 6 осіб одружені, 2 особи перебувають у стосунках та живуть з партнером, 2 особи перебувають у стосунках та не живуть з партнером, 5 осіб не у стосунках.

Таблиця 2.6

Сімейний стан досліджуваних

Освіта	Чоловіки	Жінки	Загальна кількість досліджуваних
Одружений (-а)	4	6	10
У стосунках, живу з партнером	7	2	9
У стосунках, не живу з партнером	0	2	2
Не у стосунках	4	5	9

Шосте питання анкети оцінює трудову діяльність чоловіків та жінок. Результати їх відповідей наведені у Таблиці 2.7 (оригінальна таблиця у Додатку А). Якщо оцінювати відповіді безвідносно до статі, до більшість досліджуваних (24 особи) працюють за наймом, та лише 6 осіб працюють на себе.

Якщо порівнювати трудову діяльність чоловіків та жінок у нашій вибірці, то серед чоловіків 11 осіб працюють за наймом та 4 чоловіки працюють на себе. Серед жінок тенденції схожі: 13 жінок працюють за наймом та 2 жінки працюють на себе.

Таблиця 2.7

Порівняння трудової діяльності досліджуваних

Освіта	Чоловіки	Жінки	Загальна кількість досліджуваних
Працюю за наймом	11	13	24
Працюю на себе	4	2	6

Таким чином, аналіз питань анкети дозволив сформулювати уявлення про соціально-психологічні характеристики вибірки в цілому, а також соціально-психологічні характеристики чоловіків та жінок окремо. Отримані дані показали, що чоловіки та жінки схожі за віком, сімейним статусом, рівнем освіти, трудовою діяльністю. На основі цього ми можемо стверджувати, що групи однорідні, а тому їх можна порівнювати. Різницю у проявах агресії ми не зможемо пояснити різницею у віці, рівні освіти, сімейному статусі чи трудовій діяльності, бо чоловіки та жінки схожі за цими характеристиками. Крім того, завдяки питанням анкети була отримана цінна інформація для інтерпретації даних. Виявилось, що серед жінок більш професійних спортсменок. Загалом, жінки довше займаються кросфітом та більша частина жінок раніше займалися іншими видами спорту.

Для більш глибоко розуміння гендерних відмінностей у переживанні агресії слід проаналізувати результати опитувальника рівня агресивності Баса-Даркі. Вісім його первинних шкал включають такі фактори як образа, фізична агресія, непрямая агресія, дратівливість, негативізм, підозрілість, вербальна агресія та відчуття провини. Для визначення вираженості цих проявів розраховувались середнє арифметичне та стандартне відхилення, окремо для чоловіків та окремо для жінок. Результати викладені у Таблиці 2.8 (оригінальна таблиця у Додатку А).

Відповідно до Таблиці 2.8, середня вираженість образи в жінок становить 12,3 бали зі стандартним відхиленням у 2,19 балів. Це значення нижче, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість образи становить 11,9 балів зі стандартним відхиленням 1,49.

Середня вираженість фізичної агресії в жінок становить 12,0 балів зі стандартним відхиленням у 1,07 балів. Це значення нижче, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість фізичної агресії становить 12,6 балів зі стандартним відхиленням 1,06.

Середня вираженість непрямой агресії в жінок становить 12,3 балів зі стандартним відхиленням у 1,18 балів. Це значення вище, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість непрямой агресії становить 11,3 балів зі стандартним відхиленням 1,44.

Середня вираженість дратівливості в жінок становить 16,1 бал зі стандартним відхиленням у 1,25 балів. Це значення нижче, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість дратівливості становить 16,7 балів зі стандартним відхиленням 1,87.

Середня вираженість негативізму в жінок становить 21,5 бали зі стандартним відхиленням у 0,834 балів. Це значення майже таке саме, як і у чоловіків, в яких середня вираженість негативізму становить 21,6 балів зі стандартним відхиленням 1,06.

Середня вираженість підозрливості в жінок становить 14,1 бали зі стандартним відхиленням у 1,91 балів. Це значення майже таке саме, як і у чоловіків, в яких середня вираженість підозрливості становить 14,3 бали зі стандартним відхиленням 2,23.

Середня вираженість вербальної агресії в жінок становить 18,5 балів зі стандартним відхиленням у 1,85 балів. Це значення таке саме, як і у чоловіків, в яких середня вираженість підозрливості становить 18,5 балів зі стандартним відхиленням 1,64.

Середня вираженість відчуття провини в жінок становить 15,7 балів зі стандартним відхиленням у 1,27 балів. Це значення майже таке саме, як і у

чоловіків, в яких середня вираженість підозрілості становить 15,8 балів зі стандартним відхиленням 2,21.

Таблиця 2.8

Відмінності між чоловіками та жінками у проявах агресії за опитувальником Баса-Даркі

	Жінки		Чоловіки	
	Середнє значення	Станд. відхил.	Середнє значення	Станд. відхил.
Образа	12.3	2.19	11.9	1.49
Фізична агресія	12.0	1.07	12.6	1.06
Непряма агресія	12.3	1.18	11.3	1.44
Дратівливість	16.1	1.25	16.7	1.87
Негативізм	21.5	0.834	21.6	1.06
Підозрілість	14.1	1.91	14.3	2.23
Вербальна агресія	18.5	1.85	18.5	1.64
Відчуття провини	15.7	1.27	15.8	2.21

Для того, щоб зрозуміти чи є отримані відмінності у рівні агресії випадковими, необхідно визначити статистичну значущість відмінностей. Для цього треба застосувати критерій Краскела-Уоліса. Критерій Краскела-Уоліса – це непараметричний аналог ANOVA, який дозволяє визначити статистичну значущість відмінностей для двох та більше груп невеликого розміру. В даному дослідженні ми порівнюємо групи по 15 осіб. Цієї кількості осіб недостатньо для отримання достовірних даних при застосуванні

параметричних критеріїв. Ці труднощі виникають через те, що в групі до 30 осіб можуть яскраво проявляються індивідуальні відмінності. Кожна індивідуальна відмінність може серйозно викривити отримані дані. Непараметричні критерії дозволяють уникнути такого викривлення, тому їх рекомендуються використовувати для визначення значущості відмінностей у випадках порівняння груп до 30 осіб.

Результати порівняння наведені у Таблиці 2.9. В результаті проведення критерію Краскела-Уоліса встановлено, прояви агресії дійсно відрізняються у чоловіків та жінок. Зокрема, чоловіки та жінки відрізняються у прояві образи ($\text{sig}=0,033$), фізичної агресії ($\text{sig}=0,038$) та непрямой агресії ($\text{sig}=0,032$). Показники статистичної значущості за цими факторами менше за 0,05. Також встановлено, що чоловіки та жінки не відрізняються за проявами дратівливості, негативізму, підозрливості, вербальної агресії та відчуття провини.

Таблиця 2.9

Статистична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у проявах агресії за опитувальником Баса-Даркі

Прояв агресивності	Рівень значущості відмінностей
Образа	0.033*
Фізична агресія	0.038*
Непряма агресія	0.032*
Дратівливість	0.279
Негативізм	0.895
Підозрливість	0.866
Вербальна агресія	0.816
Відчуття провини	1.000

* - відмінності значущі на рівні 0,05

Відповідно до ключей опитувальника рівня агресивності Баса-Даркі, сума деяких первинних шкал утворює дві вторинні шкали – шкалу агресивності та шкалу ворожості. Відповідно до мети дослідження чоловіків та жінок треба порівняти за цими шкалами. Для визначення вираженості агресії та ворожості розраховувались їх середнє арифметичне та стандартне відхилення, окремо для чоловіків та окремо для жінок. Результати викладені у Таблиці 2.10 (оригінальна таблиця у Додатку А).

Відповідно до Таблиці 2.10, середня вираженість агресії у жінок становить 46,7 балів зі стандартним відхиленням у 3,44 балів. Це значення нижче, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість агресії становить 47,8 балів зі стандартним відхиленням 3,43.

Середня вираженість ворожості в жінок становить 26,4 бали зі стандартним відхиленням у 3,56 балів. Це значення майже таке саме, як і у чоловіків, в яких середня вираженість ворожості становить 26,3 бали зі стандартним відхиленням 3,15.

Таблиця 2.10

Відмінності між чоловіками та жінками у проявах агресії та ворожості за опитувальником Баса-Даркі

	Жінки		Чоловіки	
	Середнє значення	Станд. відхил.	Середнє значення	Станд. відхил.
Агресія	46.7	3.44	47.8	3.43
Ворожість	26.4	3.56	26.3	3.15

Для того, щоб зрозуміти чи є отримані відмінності у рівні агресії випадковими, необхідно визначити статистичну значущість відмінностей. Для цього треба застосувати критерій Краскела-Уоліса.

Результати порівняння наведені у Таблиці 2.11. В результаті проведення критерію Краскела-Уоліса встановлено, прояви агресії дійсно відрізняються у

чоловіків та жінок. Зокрема, чоловіки та жінки відрізняються у прояві агресії (sig=0,027). Показники статистичної значущості за цими факторами менше за 0,05. Також було встановлено, що чоловіки та жінки, які займаються кросфітом не відрізняються у прояві ворожості.

Таблиця 2.11.

Статистична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у проявах агресії та ворожості за опитувальником Баса-Даркі

Прояв	Рівень значущості відмінностей
Агресія	0.027*
Ворожість	0.950

* - відмінності значущі на рівні 0,05

Отже, опитувальник рівня агресивності дозволив зрозуміти, що чоловіки та жінки відрізняють за загальним показником агресії. Чоловіки, які займаються кросфітом, дещо більш агресивні, ніж жінки – їх рівень агресії вище середнього (Рис2.2). Додатково було встановлено, що чоловіки та жінки відрізняються у вираженості образи, фізичної агресії та непрямой агресії. Жінки, які займаються кросфітом мають більш виражену образу та непрямую агресію; чоловіки, які займаються кросфітом, мають більш виражену фізичну агресію.

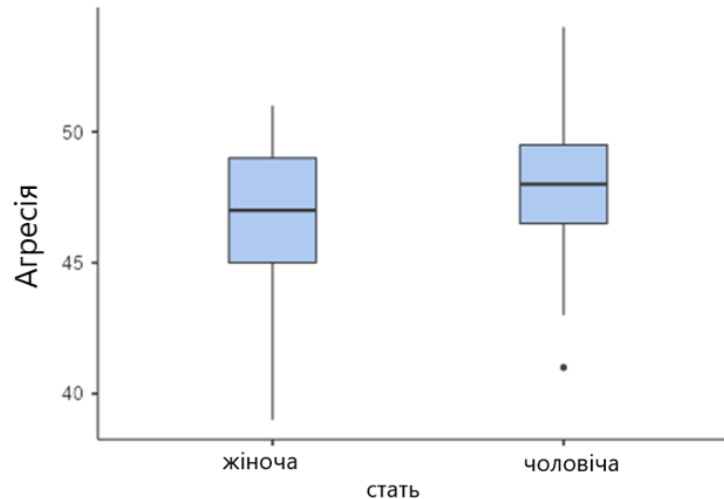


Рис.2.2 Відмінності у рівні агресії у чоловіків та жінок

Аналіз та інтерпретація опитувальника Спілбергера-Радюка – наступний крок на шляху реалізації мети дослідження. Відповідно до структури, опитувальник міряє чотири прояви особистості: інтерес, агресію, тривогу та депресію. Кожний прояв міряється у двох зрізах: за рівнем вираженості та за частотою прояву. Так утворюються вісім шкал, за допомогою яких можна дізнатись про загальний рівень стресу в досліджуваних. Ці шкали включають вираженість інтересу, вираженість агресії, вираженість тривоги, вираженість депресії, частоту інтересу, частоту агресії, частоту депресії та частоту тривоги. Вважається, що опитувальник Спілбергера-Радюка доповнює опитувальник Баса-Дарки, тому їх часто застосовують разом для дослідження агресії в респондентів.

Для визначення вираженості цих проявів розраховувались середнє арифметичне та стандартне відхилення, окремо для чоловіків та окремо для жінок. Результати викладені у Таблиці 2.12 (оригінальна таблиця у Додатку А).

Відповідно до Таблиці 2.12, середня вираженість інтересу в жінок становить 25,5 балів зі стандартним відхиленням у 6,73 балів. Це значення

вище, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість інтересу становить 23,8 балів зі стандартним відхиленням 7,88.

Середня вираженість агресії в жінок становить 10,3 бали зі стандартним відхиленням у 0,855 балів. Це значення нижче, ніж у чоловіків, в яких середня вираженість агресії становить 12,4 бали зі стандартним відхиленням 0,737.

Середня вираженість тривоги в жінок становить 15,1 бали зі стандартним відхиленням у 4,73 балів. Це значення таке саме, як у чоловіків, в яких середня вираженість тривоги становить 15,1 бал зі стандартним відхиленням 3,47.

Середня вираженість депресії в жінок становить 12,6 балів зі стандартним відхиленням у 3,99 балів. Це значення майже таке саме, як у чоловіків, в яких середня вираженість депресії становить 12,3 бал зі стандартним відхиленням 2,87.

Середня частота інтересу в жінок становить 31,6 балів зі стандартним відхиленням у 5,47 балів. Це значення вище, ніж у чоловіків, в яких середня частота інтересу становить 28,9 балів зі стандартним відхиленням 6,72.

Середня частота агресії в жінок становить 10,6 балів зі стандартним відхиленням у 2,84 бали. Це значення нижче, ніж у чоловіків, в яких середня частота агресії становить 12,3 бали зі стандартним відхиленням 3,15.

Середня частота тривоги в жінок становить 13,5 балів зі стандартним відхиленням у 4,39 бали. Це значення вище, ніж у чоловіків, в яких середня частота тривоги становить 12,1 бали зі стандартним відхиленням 1,79.

Середня частота депресії в жінок становить 15,5 балів зі стандартним відхиленням у 6,69 балів. Це значення вище, ніж у чоловіків, в яких середня частота тривоги становить 13,7 балів зі стандартним відхиленням 1,80.

Таблиця 2.12.

Відмінності між чоловіками та жінками у проявах інтересу, депресії, тривоги та агресії за опитувальником Спілбергера-Радюка

	Жінки		Чоловіки	
	Середнє значення	Станд. відхил.	Середнє значення	Станд. відхил.
Вираженість інтересу	25.5	6.73	23.8	7.88
Вираженість агресії	10.3	0.855	12.4	0.737
Вираженість тривоги	15.1	4.73	15.1	3.47
Вираженість депресії	12.6	3.99	12.3	2.87
Частота інтересу	31.6	5.47	28.9	6.72
Частота агресії	10.6	2.84	12.3	3.15
Частота тривоги	13.5	4.39	12.1	1.79
Частота депресії	15.5	6.69	13.7	1.80

Для того, щоб зрозуміти чи є отримані відмінності у рівні агресії, інтересу, тривоги та депресії випадковими, необхідно визначити статистичну значущість відмінностей. Для цього треба застосувати критерій Краскела-Уоліса.

Результати порівняння наведені у Таблиці 2.13. В результаті проведення критерію Краскела-Уоліса встановлено, прояви агресії, інтересу, тривоги та депресії дійсно відрізняються у чоловіків та жінок. Зокрема, чоловіки та жінки

відрізняються у прояві вираженості агресії ($\text{sig}=0,021$) та частоти агресії ($\text{sig}=0,032$). Показники статистичної значущості за цими факторами менше за 0,05. Також було встановлено, що чоловіки та жінки, які займаються кросфітом не відрізняються у прояві виразності та частоти інтересу, тривоги та депресії.

Таблиця 2.13

Статистична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у проявах інтересу, депресії, тривоги та агресії за опитувальником Спілбергера-Радюка

Прояв агресії, інтересу, депресії або тривоги	Рівень значущості відмінностей
Вираженість інтересу	0.432
Вираженість агресії	0.021*
Вираженість тривоги	0.762
Вираженість депресії	0.866
Частота інтересу	0.228
Частота агресії	0.032*
Частота тривоги	0.962
Частота депресії	0.907

* - відмінності значущі на рівні 0,05

Таким чином було встановлено, що чоловіки та жінки, які займаються кросфітом відрізняються у вираженості та частоті агресії. Чоловіки, які займаються кросфітом, проявляють більше агресії; їх прояви агресії частіше, ніж у жінок (Рис.2.3).

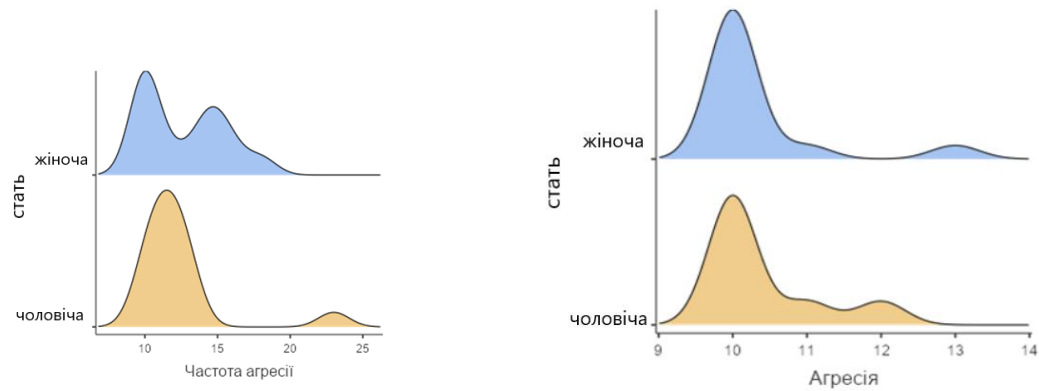


Рис. 2.3. Відмінності у вираженості та частоті агресії у чоловіків та жінок

Висновки до розділу 2

Методологічна основа дослідження відповідає основним загально-науковим та конкретно-науковим принципам. Зокрема, при проведенні дослідження були дотримані принципи розвитку, детермінізму, активності, єдності свідомості та діяльності. Безпосередньо дослідження проходило у сім етапів, які включали в себе теоретичний огляд джерел для вибору теми, формулювання теми дослідження, аналіз вітчизняних та закордонних публікацій та книг, планування цілей та завдань дослідження, збір вибірки, проведення дослідження, аналіз та інтерпретацію результатів.

У дослідженні взяло участь 30 респондентів віком від 25 до 40 років. У групу включено 15 чоловіків та 15 жінок. Всі досліджувані займаються кросфітом. Протягом дослідження респонденти заповнили анкету та пройшли опитувальник рівня агресії Баса-Даркі та восьмифакторний опитувальник особистості Спілбергера-Радюка.

Статистичний аналіз вибірки показав, що групи чоловіків та жінок схожі за віком, рівнем освіти, сімейним станом, трудовою діяльністю. Таким чином,

порівняння груп є можливим, бо вони однорідні за соціально-демографічними даними.

Для встановлення гендерних особливостей й прояву агресії у спортсменів, які займаються кросфітом були використані такі методи статистичного аналізу як описові статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення) та критерій Краскела-Уоліса. Питання анкети були оброблені за допомогою частотного аналізу та таблиць сполучення.

В результаті було виявлено, що серед жінок більше досліджуваних, які професійно займаються спортом, тоді як чоловіки просто цікавляться спортом. Серед жінок виявилось більше досліджуваних, які перейшли у кросфіт із іншого спорту у порівнянні з чоловіками. Також жінки у вибірці мають більший досвід у зайнятті кросфітом, ніж чоловіки.

В ході дослідження було встановлено, що жінки та чоловіки відрізняються у вираженості образи, фізичної агресії та непрямой агресії. Чоловіки, які займаються кросфітом, мають більш виражену фізичну агресію. Жінки, які займаються кросфітом мають більш виражену образу та непрямую агресію. Ці відмінності були статистично підтверджені.

Якщо порівнювати агресію чоловіків та жінок, які займаються кросфітом, то виявляється, що чоловіки більш агресивні, ніж жінки. А різниця у рівні ворожості у чоловіків та жінок не підтвердилась.

Отримані тенденції підтвердились у результатах опитувальника Спілбергера-Радюка. Чоловіки та жінки відрізняються у вираженості та частоті прояву агресії. Чоловіки сильніше та частіше виражають агресію, ніж жінки. Отримані відмінності у проявах агресії чоловіками та жінками, які займаються кросфітом, не пов'язані із такими характеристиками як вік, рівень освіти, сімейний стан та особливості трудової діяльності, бо групи схожі за цими показниками.

РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА ФОРМИ ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ОСІБ З ПРОЯВАМИ АГРЕСІЇ

2.1. Агресія в фокусі роботи психолога з клієнтом

Час від часу в світі спалахують війни, то в одній частині планети, то в іншій. Війни точаться не лише між країнами, вони можуть спалахувати і в середині держави, між групами людей з різними поглядами. В сім'ях конфлікти призводять до страждань всіх членів сім'ї. Причиною війн та конфлікту є агресія, що з погляду психології, в повсякденному житті часто асоціюється з гнівом, злістю, ненавистю. Агресія буває різна. Вона може бути як деструктивна, так і така, що сприяє підтриманню життя, її можна назвати доброякісною. Вона служить життєвим інтересам та виживанню. В суспільстві всі види агресії мають негативне забарвлення і вважаються злякисними. І основним запитом в психотерапії є здобування навичок управління агресією, яка шкодить стосункам як в сім'ї так і в соціумі.

Агресія, гнів дуже розповсюджена людська реакція. Мабуть, не має жодної людини, яка б не відчувала гніву, злості, дратівливості. На жаль, деякі люди стикаються з великими проблемами після неконтрольованого прояву агресії. Основна проблема агресії в тому, що вона є руйнівною. Крім того агресія породжує агресію, яка з часом зростає. Навіть до близьких людей ми можемо відчувати злість, проявляти агресію, якщо ми не задоволені їх поведінкою чи вчинками. Агресія може проявлятися не лише фізично, але й вербально. Проте ціль залишається одна – нашкодити кривднику, який викликав цю агресію.

Існують різні форми агресії:

- вербальна агресія націлена на ображення та спричинення психологічної шкоди жертві;
- фізична агресія – результатом є фізична шкода;
- пасивна агресія – протидія, незгода або відмова в спілкуванні;

- активна агресія – прямий напад на опонента;
- пряма агресія – це спричинення фізичної чи психологічної шкоди;
- непряма агресія – нанесення шкоди не жертві, а її близькій людині, або майну, а також може проявлятися у вигляді пліток, негативу, осудження.

Враховуючи такі критерії агресії як позиція по відношенню до жертви та реакція жертви, можна виділити наступні види агресії:

- наступальна агресія – агресор наносить фізичну або психологічну шкоду жертві, яка не провокувала агресію
- захисна агресія – агресивна поведінка з нанесенням пошкоджень у відповідь на агресію з боку іншої особи;
- агресія у відповідь – помста іншому у відповідь, як реакція – помста;
- спровокована агресія – фізичний чи психологічний напад, що спровокував агресивну реакцію у відповідь.
- немотивована або неспровокована агресія – агресія в бік жертви, яка не провокувала агресора;
- неконтрольована агресія є результатом роздратування, основна ціль – зняти напруження і відчуття роздратування;
- спонукальна агресія – це агресивна поведінка, ціль якої – визвати реакцію у відповідь;
- санкціонована агресія не виходить за рамки соціальних норм.

Існує маса причин, що є пусковим механізмом для агресії. Щоб зрозуміти мотиви агресора, потрібно ситуацію розглядати в комплексі, та й агресія буває різною.

Агресія може бути симптомом серйозної хвороби, що пов'язана з порушеннями роботи головного мозку. Серед них шизофренія, енцефаліт, менінгіт, неврастенія, епеліптоїдна неврастенія і т.д. Дуже часто люди оправдовують свою агресію поганим настроєм, спадковістю характеру і навіть психічними розладами. Проте лише 12% з усіх агресивних людей дійсно мають психічно хворими. Негативною реакцією всіх інших є наслідком неправильного сприйняття того, що відбувається, а також відсутність самоконтролю. Ще однією причиною агресії може бути незадоволення особистим життям в цілому або певною ситуацією, що виникла в житті людини, а навичок, щоб вирішити її сприятливим чином, бракує [8].

Якщо брати за основу біологічні чинники, то причиною зміни рівня агресії можуть бути порушення гормонального фону – коливання показників тестостерону, кортизолу, адреналіну. Вважається, що і спадковість впливає на реакцію людини, що передає тип нервової системи від батьків дітям. Набуті або скопійовані реакції людини на ту чи іншу ситуацію впливають на поведінку. Щоб досягнути певної цілі людині доводиться конкурувати, боротися. І в життєвій боротьбі дуже важко залишатися врівноваженим [8].

Дуже великою проблемою є агресія мас, що має вплив на окремих осіб. Людина втрачає свою індивідуальність і потрапляє під вплив релігійних сект, пропаганди, расової ненависті, політиків, криміналітету, сильних особистостей, які є агресивними і закликають до агресивної поведінки. В групі особистість зливається з масою, індифікується з керівником та іншими учасниками.

Як правило, причиною прояву агресії стають особистісні проблеми, що пов'язані з сімейними кризами, стосунками з рідними, інтимом, самотністю і т.д. Варто лише згадати про цю проблему, як людина відразу дасть негативну реакцію.

Одна з базових причин агресивної поведінки і реакцій, звісно, являється психологічна дитяча травма. Вона супроводжує особистість протягом усього

життя і впливає на нього. Неблагополучна сім'я, авторитарне та строге виховання розвиває внутрішню агресію. Перегляд передач та фільмів, в яких пропагується насилля негативно впливає на несформовану психіку дітей та підлітків.

Стан здоров'я, перевтома, неповноцінний відпочинок, безсоння також може викликати агресивну поведінку, що являється реакцією на безсилля та безпомічність. Зловживання психотропними речовинами (алкоголем, наркотиками та ін.) призводить до неадекватного реагування на конкретну ситуацію.

Жертвою агресії можуть стати близькі люди, члени сім'ї (зазвичай один), люди з соціуму, з якою пересікається агресор (однокурсники, лікарі, продавці, співслужбовці, сусіди), тварини, птахи. Досить часто агресія спрямовується не людей, а на неживі фізичні об'єкти – псування майна, поїдання неістівних предметів. Колекціонування зброї, захоплення мисливством або, навіть, агресивними комп'ютерними іграми також є причиною агресивності.

Агресія може бути направлена не лише зовні на інші об'єкти, але й на сам суб'єкт, тобто на самого себе – як на саме тіло, так і особистість. Це може проявлятися у відмові від їжі, нанесенні пошкоджень на шкіру, безсвідоме каліцтво, погризуванні нігтів, вириванні волосся тощо.

Психотерапія дивиться на агресію зовсім під іншим кутом. Для психолога чи психотерапевта агресія не є чимось негативним. Агресію можна розглядати як життєву силу діяти, реалізовувати свої мрії, отримувати бажане, закривати основні потреби для виживання. Всім живим істотам притаманна агресія. Це сила, що спрямовує нас вперед. Але іноді умови бувають настільки несприятливі, що основною ціллю є не життя, а лише виживання. Для цього необхідно більше енергії, джерелом якої є агресія.

Розглянемо деякі психологічні чинники, що впливають на рівень агресії.

Першим чинником є ступінь впевненості в собі. Віра в себе – це основа для розвитку агресії і навіть гніву. Коли людина знає і приймає себе, вірить в свої сили, то вона може змінити своє життя і подолати всі труднощі. Інколи, у житті будь-якої людини можуть трапляється різні труднощі, фінансові, професійні, особистісні і навіть зі здоров'ям, але лише віра в свої сили і високий рівень агресії, а отже і енергії, може підняти її на інший рівень соціального благополуччя. Постійна невпевненість в собі, занижена самооцінка притаманна для комплексу неповноцінності, що був описаний Альфредом Адлером. Адлер вважав, що комплекс неповноцінності пов'язаний з дитинством. Оскільки немовля не може вижити без батьків, то це призводить до розвитку неспроможності і невіри в себе. А коли батьки не підтримують і не підбадьорюють дитину, то віра в себе і рівень агресії стає низьким, і не збільшується з віком.

Трапляється і так, що комплекс неповноцінності може компенсуватися професійною діяльністю, великими статками, високими посадами та частою зміною статевих партнерів. Тобто внутрішня психологічна неповноцінність компенсується зовнішніми соціальними успіхами. Але, нажаль, це не працює.

Наступною причиною «поломки» агресії являється сексуальне, фізичне або психологічне насилля, як домашнє, так і нанесене незнайомцями. Після негативного досвіду психіка людини може взяти на себе роль агресора або жертви.

Інший чинник, який безпосередньо впливає на формування агресії – це стосунки з мамою і татом. Налагодження відносин з батьками – основне завдання психотерапії. Розібравшись у своїх відносинах з батьками, людина зустрінеться і зрозуміє своє почуття агресії. В іншому випадку, недостатній або надлишковий рівень агресії буде негативно впливати на досягнення поставлених цілей і реалізацію потреб, мрії, бажань.

Почуття вини – ще один важливий чинник, що має вплив на агресію. З давніх часів людство намагалось керувати і направляти агресію і

сексуальність. Цього завжди прагнули батьки, керівники держав, засновники будь-якої ідеології, в тому числі релігія. Вони прагнуть тримати під контролем і спрямовувати агресивну та сексуальну енергію так, як їм необхідно. За допомогою почуття вини можливо маніпулювати та керувати іншою людиною та її агресією.

Психологія розглядає вину як похідну від гніву, що був адресований комусь іншому, але не досягнувши адресата, був спрямований на особу, яка відчула агресію. Перед тим як виникає почуття вини, з початку з'являється гнів, який був направлений на оточуючих. Якщо нам не вистачає агресії, то виникає гнів, який мобілізує організм і стимулює підключення додаткових джерел енергії. Гнів являється стимулятором для досягнення цілей.

Для того, щоб реалізувати бажання, організм включає лібідоносну, тобто сексуальну, зону психіки і виділяється енергія. Це таке собі відчуття голоду, яке викликає агресію і стимулює до дій. Коли не виходить реалізувати наше бажання через перепони, створені іншим, ми відчуваємо гнів. Щоб не нашкодити ближньому, людина подавляє гнів, який згодом формує почуття вини та образу.

Нереалізована сепарація від батьків може також впливати на рівень агресії. Причиною цього буває гіперопіка дитини батьками. Виростаючи, дитина залежить від батьків фінансово, емоційно, тощо. Для того щоб вирішити будь яку проблему, потрібно мати певний рівень агресії. Отже в даному випадку цілком є сепарація, корекція рівня агресії, віри в свої сили і в себе

3.2. Програма роботи психологічної корекції агресивності клієнта

Розглянувши всі види агресії та гніву, а також фактори, що породжують ці почуття, ми можемо відзначити, що агресивна поведінка дуже негативно впливає на життя особистості. Цей вплив може бути направлений як на оточуючих, так і на саму особу у формі аутоагресії. Накопичення великої

кількості негативу потребує звільнення цієї енергії. Кожна людина вибирає свій спосіб: руйнівний або соціально прийнятний. Спорт – це один із соціально прийнятних способів вивільнення агресії, але якщо не контролювати навантаження і занадто захопитися самовдосконаленням, то це захоплення може перетворитися на неконтрольовану аутоагресію. В цьому випадку енергія сублімується, або використовується як відігрування.

Свою агресію можливо пізнати лише в контакті з іншими, ніби дивлячись на себе в дзеркало або зі сторони. Тоді людина може замислитись яка вона насправді і як вона самостійно руйнує стосунки з оточуючими. Щоб не завдавати шкоди та проблем собі та оточенню, гарним рішенням буде проходження психотерапії, психокорекції або профілактики агресивної поведінки.

Існують різні підходи психокорекції що направлені на управління агресією. Можна звернутися до різних методів психотерапії, таких як психоаналіз, емоційно-фокусованої, когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої терапії та інших.

На мою думку з проблемами деструктивної поведінки швидше справляється конітивно-поведінкова терапія, яка дає змогу зосередитись на управлінні агресією та гнівом. Проходячи терапію людина в першу чергу навчається прислухатися до свого тіла, що відбувається з ним коли людина відчуває негативні емоції. Терапевт ознайомлює клієнта з фізіологією, пояснює як працює мозок, наша симпатична та парасимпатична нервова система, яка спонукає людину до тих чи інших дій. Зрозумівши як влаштована наша фізіологія можна переходити до технік, які допоможуть розслабити тіло. Ще їх називають техніками релаксації [37].

Далі продовжується знайомство з тим, які думки заповнюють мозок клієнта, позитивні чи негативні, чому вони виникають, при яких обставинах. Дізнаємось якими переконаннями та установками наповнена людина, як сформований її світогляд, чому переважають ірраціональні переконання і яка причина їх виникнення, чому світ наповнюють лише чорно-білі кольори.

Зрозумівши, що це лише причина сприйняття тих чи інших подій, можна далі навчати спрямовувати погляд клієнта під іншим кутом, щоб він міг бачити весь спектр кольорів [20].

Третій етап когнітивно-поведінкової терапії – це розбір моделей поведінки клієнта, набуття навиків спостереження за своєю поведінкою, з'ясування яку поведінку викликають ті чи інші думки, знайомство з реакціями, які сформувалися протягом життя. Потім можливий перехід до формування нових навичок та набування досвіду нової поведінки.

Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) можливо застосовувати як в індивідуальній інтервенції, так і в групах, наприклад тренінгах.

Коротко ознайомившись з завданням терапії, можемо назвати мету інтервенції. Отже це:

- усвідомлення клієнтом механізмів, які сприяють появі та прогресу агресивного стану, опираючись на нові знання про себе, когнітивні та емоційні процеси, поведінку та процеси соматичних проявів;
- визнання того, що клієнт не володіє навичками коректно виражати свої емоції, в тому числі гнів, та формування нових навиків та умінь висловлювати свої негативні емоції в соціально одобрених формах;
- ознайомлення та розвиток навичок, що дають можливість впізнати, а в подальшому контролювати агресію та гнів;
- формування навичок спілкування, здобуття знань про свої права, відстоювання своєї думки, вміння давати відповідь на агресивну поведінку інших у прийнятних формах.

Розглянемо домовленості та правила співпраці. Розпочинаючи терапію, перед усе, терапевт повинен обговорити з клієнтом всі умови і правила співпраці. Обов'язково необхідно встановити дні і час регулярних зустрічей. Терапевт гарантує конфіденційність всієї інформації про клієнта, нерозголошення того, що відбувається під час сесії. Також терапевт гарантує

надання професійної консультації та терапії. Клієнт в свою чергу гарантує присутність на всіх сесіях, про які була домовленість, виконання всіх завдань, що запропонував психотерапевт. Для кращого результату клієнт має бути чесним, відкрито говорити про свої почуття. Забороняється вживання алкоголю та наркотиків, не проявляти агресії до психотерапевта. Про всі почуття повідомляється вербально [11].

В КПТ підході в основному працюють за загальноприйнятими протоколами. Їх існує багато, але основний протокол по роботі з гнівом це протокол Кассінова та Тафрейта. Розглянемо основні пункти, які необхідно включити при психотерапії агресії та гніву.

Перший, і можливо самий важливий пункт в роботі з агресією – це прийняття себе без будь-яких умов, щоб людина не зробила, яких би помилок не допустила, навіть якщо було зроблений невірна дія, прийняте помилкове рішення. Особистість має право критикувати свої вчинки, але не себе. В роботі з таким клієнтом необхідно підтримуюче спілкування. Навчити відрізнити особистість клієнта від його вчинків. Порадити спілкуватися з тими людьми, які дійсно ставляться до клієнта з повагою і любов'ю. Приймавши себе клієнт більш впевнено почне діяти по відношенню до себе та інших. За ствердженням Артур Ландж, Патрісії Якубовскі та Л.Вулф, впевнена поведінка це:

- а) твердо говорити «ні», якщо ви чогось не бажаєте;
- б) говорити достатньо впевнено, твердо та голосно, без звинувачень інших та без зайвих жестів;
- в) відповідати якомога коротко, без зайвих пауз;
- г) не командувати та не наполягати на своїй думці занадто;
- д) якщо вас щось попроси, що для вас є неприйнятним, необхідно пояснити свою позицію і запропонувати свій варіант;
- е) відверто виражати свої почуття
- є) виражати своє незадоволення та дратівливість словами без образ та принижень;

- ж) використовувати «Я-висловлювання» та «Ти-висловлювання».

Наступне, з чим необхідно попрацювати, - це мотивація. Часто агресія та гнів сприймаються як вплив на інших, тому не зрозуміло навіщо його необхідно уникати. В роботі з мотивацією можна розглянути:

- всі за та проти прояву агресії,
- обговорити наслідки прояву гніву,
- з'ясувати чи агресія входить до цінностей клієнта,
- розглянути як агресія впливає на відносини з оточуючими.

Третій етап – усвідомлення проявів гніву та виявлення симптомів. До основних методів виявлення агресії входять: ведення щоденника емоцій, відслідковування емоцій у спілкуванні з оточуючими як домашнє завдання, аналіз почуттів агресії і агресивних проявів, тести. Навчившись відслідковувати агресивні симптоми, надалі клієнт зможе вплинути агресію і попередити негативні її прояви. На цьому етапі працюємо з фізіологічними проявами агресії, відслідковуємо її в тілі. Варто пояснити, що проблема не в тому, що почуття виникають, а в тому, що їх невірно виражають, намагаючись придушити, сховати, видати за інші.

Четвертий крок- необхідно навчити клієнта керувати своїм агресивним збудженням, використовуючи різні техніки. Щоб зменшити нервові напруження можна запропонувати та провести вправи на релаксацію та заспокоєння, щоб набути нових навичок керування емоційного стану. Наприклад, техніка прогресивної м'язової релаксації, управління уявою, автотренінг, різні форми релаксації. Якщо використовувати ці техніки, то вони призведуть до позитивних змін в тілі, наприклад, знизять частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, зменшить м'язове напруження. З часом клієнт зможе навчитися відразу розслаблятися, як тільки відчує зростання агресії та гніву.

П'ятий – один із головних кроків – це розширення знань про роботу мозку, про реакції «бий-біжи», як вона проявляється в тілі і в думках;

знайомство зі шкалами агресії; вияснення різниці між ворожістю, агресією та гнівом; про чорно-біле мислення. Також необхідно допомогти усвідомити та визначити власні потреби клієнта, допомогти встановити власні фізичні, емоційні, інтелектуальні кордони, та навчити як їх захищати, враховуючи інтереси інших [52].

Якби старанно клієнт не проходив терапію і не намагався притримуватися всіх порад, але ніхто не застрахований від помилок і рецидивів. Щоб попередити рецидив необхідно засвоїти навички керування. Необхідно донести до клієнта, що помилятися притаманно кожній людині, це невід'ємний процес терапії, і кожна помилка допомагає. Важливо обговорити і перерахувати ті подразники, які зустрічаються найчастіше, або ті, які є найдієвішими. Це можуть бути, як ситуації, так і люди. Маючи вже позитивний досвід і навички передбачення агресивних реакцій, клієнт зможе попередити негативний сценарій і зможе побороти бажання скористатися минулими моделями поведінки. Але не справившись зі своїми емоціями і відчувши агресію чи гнів, він зможе підтримати себе і не відчувати себе невдахою [40]. Усвідомивши помилку все ж повернеться до плану терапії. І тут дуже важливо знайти баланс, і намагатися зменшити можливість створення негативних ситуацій. Про рецидив слід говорити, коли виник сумнів, що у клієнта є прогрес і він справляється зі своєю агресією. В даному випадку клієнту необхідна підтримка і переконання в тому, що такі помилки притаманні кожній людині.

Тему завершення терапії необхідно прийняти разом, досягнувши поставлених цілей і клієнт може справлятися з ситуаціями які виникають.

Висновки до розділу 3

Агресія, гнів дуже розповсюджена людська реакція. . Основна проблема агресії в тому, що вона є руйнівною. Крім того агресія породжує агресію, яка з часом зростає. Агресія може проявлятися не лише фізично, але й вербально.

Проте ціль залишається одна – нашкодити кривднику, який викликав цю агресію.

В цьому розділі ми розглянули форми та види агресії. Розглянувши всі види агресії та гніву, а також фактори, що породжують ці почуття, ми можемо відзначити, що агресивна поведінка дуже негативно впливає на життя особистості.

На мою думку з проблемами деструктивної поведінки швидше справляється конітивно-поведінкова терапія, яка дає змогу зосередитись на управлінні агресією та гнівом.

Також були описані основні складові, які повинні входити до інтервенції у когнітивно-поведінковій терапії при роботі з агресією. Були запропоновані сучасні методи психотерапії. Застосований нами підхід містив фізіологічний погляд (тобто релаксація), когнітивний (розглянули ірраціональні когнітивні інтерпретації та їх корекцію), а також поведінковий (формування нових навиків та їх закріплення).

ВИСНОВКИ

Наша робота присвячена теоретичному обґрунтуванню феномену агресії; теоретичним засадам вивчення агресії у спортсменів та гендерним особливостям прояву агресії у спортсменів-кросфітерів .

Загалом, наявність певної частки агресії у гармонійно розвиненої особистості цілком необхідна , оскільки це робить її соціально адаптованою і здібною до подолання життєвих перешкод, тобто позитивно спрямована агресивність розвиває у людини наполегливість, ініціативність, заповзятливість, допомагає адаптуватися в навколишньому світі. При цьому відсутність агресії призводить до пасивності, конформності, податливості, стирання індивідуальності, зниження соціального статусу. Агресія - соціально необхідна властивість особистості, відсутність котрої призводить до податливості, нездатності особистості в цілому зайняти активну життєву позицію.

Аспект самосвідомості індивіда представлений багаторівневою системою співвіднесення особистості з тілесними, психофізіологічними, психологічними та соціокультурними значеннями маскулінності (мужності) та фемінінності (жіночності). У повсякденному свідомості маскулінність ототожнюється з активнотворчим, культурним початком особистості індивіда, а фемінінність – з пасивно-репродуктивним, природним початком. Для позначення соціокультурних причин міжстатевих відмінностей чоловіків та жінок у науковий контекст запроваджено поняття «гендер». В основі формування гендеру лежать дві причини – біологічна та соціальна.

В спортивному житті ми спираємося на позицію, що індивідуальні якості особистості – це важливий фактор її успішної діяльності. Однак, тренування та змагання передбачають прояв агресії як для чоловіків, так і для жінок.

Для встановлення гендерних особливостей прояву агресії у спортсменів-кросфітерів було проведене дослідження. За отриманими результатами можна зробити такі висновки.

1) В ході дослідження було встановлено, що жінки та чоловіки відрізняються у вираженості образи, фізичної агресії та непрямой агресії.

2) Чоловіки, які займаються кросфітом, мають більш виражену фізичну агресію. Жінки, які займаються кросфітом мають більш виражену образу та непрямую агресію.

3) Якщо порівнювати агресію чоловіків та жінок, які займаються кросфітом, то виявляється, що чоловіки більш агресивні, ніж жінки. А різниця у рівні ворожості у чоловіків та жінок не підтвердилась.

4) Чоловіки та жінки відрізняються у вираженості та частоті прояву агресії. Чоловіки сильніше та частіше виражають агресію, ніж жінки.

5) Отримані відмінності у проявах агресії чоловіками та жінками, які займаються кросфітом, не пов'язані із такими характеристиками як вік, рівень освіти, сімейний стан та особливості трудової діяльності, бо групи схожі за цими показниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аликина Н. В. Принципы диагностики агрессивного поведения /Н. В. Аликина. – М., 2002. – 140 с.
2. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. -2000. - № 6. - С. 112 - 123.
3. Аронсон Э. Общественное животное/ Э.Аронсон. — М: Аспект-Пресс, 1998.
4. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236с.
5. Бандура А. Теория социального научения: пер. с англ. - СПб.: Евразия, 2000. - 320 с.
6. Басс А. Психология агрессии/А.Басс // Вопросы психологи.- 1967.- №3.
7. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль Л. Берковиц. – М., 2001. – 512 с.
8. Бэрн Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер, 2000. – 352 с.
9. Вельдер Р. К вопросу о феномене подсознательной агрессивности /Р. Вельдер /Общественные науки и современность. – М. , 1999. – № 3. – С. 183–190.
10. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта /Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов / Учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения – М. : Академия, 2000 – С. 288.
11. Гринбергер Д., Падески К.. Управление настроением: методы и упражнения.- «Питер», 2008.
12. Дроздов А. Ю. Агрессивное поведение молодежи в контексте социальной ситуации / А. Ю. Дроздов /СоцИс. – 2003. – № 4. – С. 31–34.

13. Дроздов О.Ю. Проблемы агрессивной поведінки особистості /О.Ю.Дроздов, М.А.Скок. – Чернігів, 2000. – 156 с.
14. Дубравин Дэн. Психология эмоций: чувства под контролем.-Агенция «Айпио»,2015.
15. Захаров М. А. Социология спорта : учебно-методическое пособие М. А. Захаров ; 2-е изд., перераб. и доп. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008 – 216 с.
16. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологии /С. Н. Ениколопов / Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 60–71.
17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства — СПб.: Питер, 2002. — 752 с.
18. Ильин Е. П. Психология спорта /Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2008. – 352 с.
19. Кассинов Г., Тафрейт Р. Психотерпия гнева: полное руководство. — СПб.: Сова, 2006. — 477.
20. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией. — М.: Астрель: АСТ, 2007. — 301 с.
21. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте: пер с англ. /Брайент Дж. Кретти. – М., Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
22. Лалаянц И. Энергия агрессивности / И. Лалаянц / Семья и школа. – М. , 2000. – № 6. – С. 20–21.
23. Лисенко А. Г. Популярно про агресію // Інформаційнометодичний бюлетень ЖОЦССМ «Прийди і допоможи». — 2001. — Випуск 4. - 197 с.
24. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло)/ К. Лоренц – М. : Просвещение, 1994.
25. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2001. – 240 с.
26. Майерс Д. Социальная психология. — 7е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 794с.

27. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. — СПб.: Питер, 2011. — 288 с.
28. Мелоян А.Е. Глибиннопсихологічні витоки агресивності особистості (на матеріалах активного соціального психологічного навчання): дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” /А.Е.Мелоян. – К., 2004. – 312 с.
29. Платонова З. Н Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом З. Н. Платонова //Спортивный психолог. – 2009. – № 3 (28). – С. 26–28.
30. Попов А. Л. Психология спорта А. Л. Попов. – М., 1999. – С. 289.
31. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
32. Реан А. А. Изучение агрессивности личности / А. А. Реан / Психология изучения личности. – СПб., 1999. – С. 216 251.
33. Реан А. А. Социализация агрессии / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский // Социальная педагогическая психология. – СПб., 1999. – С. 36–43.
34. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат /А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
35. Романчук О., «Когнітивно-поведінкова терапія розладів регуляції злості», матеріали семінару 2016 р.
36. Румянцева Т.Г. Агрессия и контроль /Т.Г.Румянцева //Вопросы психологии. – 1992. – № 5-6. – С. 35 – 40.
37. Румянцева Т.Т. Понятие об агрессивности в современной и зарубежной психологии /Т. Т. Румянцева / Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 81.
38. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций :тренинги управления чувствами и настроениями.
39. Сафонов В. К Агрессия в спорте В. К. Сафонов. – СПб. : СПбГУ, 2003. – 157 с.

40. Смирнова Т. П. Личностные факторы репрезентации агрессивного поведения у представителей различных психологических типов : дис.... канд. психол. наук. / Т. П. Смирнова. – М., 2006. – 227 с.
41. Соловьева С.Л. Агрессивность как свойство личности в норме и в патологии: автореф. дис. ... докт. психол. наук / С.Л. Соловьева. – СПб., 1996. – 42 с.
42. Столяренко А. Е. Основы психологии / А. Е. Столяренко. – М. , 1999 – С. 675.
43. Татаржицкий С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий : дис.... канд. пед. наук. / С. Е. Татаржицкий. – Хабаровск, 2003.
44. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд – М. : Прогресс, 1993. – 458 с.
45. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. — М.: Республика, 1994. — 385 с.
46. Х. Хекхаузен Агрессия.//Мотивация и деятельность. М., 1986, т.1, с.365-405
47. Чалдини Р. Агрессия / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг. – СПб., 2002.
48. Eron, L.D. Theories of Aggression – From Drives to Cognition. Aggressive Behaviour, Plenum Press, Chapter I. NY, 1994. P. 3.
49. Kerr, J.H. Rethinking Aggression and Violence in Sport, Routledge, Oxon, 2005.
50. Richard, C.H. Sport Psychology: Concepts and Applications, New York, 2002.
51. Russell, G.W. Aggression in the Sports World: A Social Psychological Perspective, Oxford University Press, New York, 2008.
52. Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer, R.N., Duda, J. Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. The Sport Psychologist. 1997. № 11. P. 1–7
53. The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

54. R Core Team (2020). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2020-08-24).
55. <https://psycabi.net/testy/126-test-na-stress-i-depressiyu-8-faktornyj-lichnostnyj-oprosnik-spilbergera-radyuka>

Додаток А

Таблиця 1. Описові статистики для вибірки

Descriptives		
	Стать	Вкажіть вік (числом)
N	Жіноча	15
	Чоловіча	15
Missing	Жіноча	0
	Чоловіча	0
Mean	Жіноча	33.7
	Чоловіча	32.1
Minimum	Жіноча	28
	Чоловіча	25
Maximum	Жіноча	40
	Чоловіча	40

Таблиця 2. Відмінності у ставленні до спорту у чоловіків та жінок

ContingencyTables			
Ваше відношення до спорту	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Люблю спорт та багато займаюся	6	5	11
Професійний спортсмен	3	1	4
Захоплююсь як аматор	6	9	15
Total	15	15	30

Таблиця 3. Відмінності у часу зайняття кросфітом у чоловіків та жінок

ContingencyTables

Скільки років займаєтесь кросфітом?	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
2 роки	2	5	7
3 роки	4	2	6
4 роки і більше	8	6	14
Менше року	1	2	3
Total	15	15	30

Таблиця 4. Відмінності у минулому інтересу до спорту у чоловіків та жінок

ContingencyTables

До кросфіту:	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
займався(ась) як аматор	6	11	17
не займався(лась) спортом	4	3	7
прийшов(ла) з іншого виду спорту	5	1	6
Total	15	15	30

Таблиця 5. Рівень освіти у досліджуваних

ContingencyTables

Освіта	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Друга (третя) вища	4	2	6
Вища	10	12	22
Неповна вища	0	1	1
Середня	1	0	1
Total	15	15	30

Таблиця 6. Сімейний стан досліджуваного

ContingencyTables

Сімейний стан	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
В шлюбі	6	4	10
у відносинах, проживаю з партнером	2	7	9
у відносинах, але не проживаю з партнером	2	0	2
не у відносинах	5	4	9
Total	15	15	30

Таблиця 7. Трудова діяльність у досліджуваних

ContingencyTables

Трудова діяльність	Пол		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Найманий робітник	13	11	24
Працюю на себе	2	4	6
Total	15	15	30

Таблиця 8. Відмінності між чоловіками та жінками у проявах агресії за опитувальником Баса-Даркі

Descriptives									
	Стать	Образа	Фізична агресія	Непряма агресія	Дратівливість	Негативізм	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини
N	Ж	15	15	15	15	15	15	15	15
	Ч	15	15	15	15	15	15	15	15
Mean	Ж	12.3	12.0	12.3	16.1	21.5	14.1	18.5	15.7
	Ч	11.9	12.6	11.3	16.7	21.6	14.3	18.5	15.8
Standard deviation	Ж	2.19	1.07	1.18	1.25	0.834	1.91	1.85	1.27
	Ч	1.49	1.06	1.44	1.87	1.06	2.23	1.64	2.21
Minimum	Ж	10.0	10.0	10.0	14.0	20.0	12.0	14.0	13.0
	Ч	10.0	11.0	9.00	13.0	20.0	12.0	15.0	13.0
Maximum	Ж	16.0	14.0	14.0	18.0	23.0	19.0	21.0	17.0
	Ч	14.0	14.0	14.0	20.0	23.0	19.0	21.0	19.0

Таблиця 9. Статистична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у проявах агресії за опитувальником Баса-Даркі

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Образа	4.4446	1	0.033
Фізична агресія	4.4021	1	0.038
Непряма агресія	4.6036	1	0.032
Дратівливість	1.1703	1	0.279
Негативізм	0.0174	1	0.895
Підозрілість	0.0286	1	0.866
Вербальна агресія	0.0539	1	0.816
Почуття провини	0.0000	1	1.000

Таблиця 10. Відмінності між чоловіками та жінками у проявах агресії та ворожості за опитувальником Баса-Даркі

Descriptives			
	Стать	Ворожість	Агресивність
N	Жіноча	15	15
	Чоловіча	15	15
Mean	Жіноча	26.4	46.7
	Чоловіча	26.3	47.8
Median	Жіноча	26.0	47.0
	Чоловіча	26.0	48.0
Standarddeviation	Жіноча	3.56	3.44
	Чоловіча	3.15	3.43
Minimum	Жіноча	22.0	39.0
	Чоловіча	22.0	41.0
Maximum	Жіноча	35.0	51.0
	Чоловіча	33.0	54.0

Таблиця 11. Статистична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у проявах агресії та ворожості за опитувальником Баса-Даркі

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Ворожість	0.00395	1	0.950
Агресія	4.63161	1	0.027

Таблиця 12. Відмінності між чоловіками та жінками у проявах інтересу, тривоги, депресії та агресії за опитувальником Спілбергера-Радюка

Descriptives									
	Стать	Інтерес	Агресія	Тривожність	Депресія	Частота інтересу	Частота агресії	Частота тривоги	Частота депресії
N	Ж	15	15	15	15	15	15	15	15
	Ч	15	15	15	15	15	15	15	15
Mean	Ж	25.5	10.3	15.1	12.6	31.6	10.6	13.5	15.5
	Ч	23.8	12.4	15.1	12.3	28.9	12.3	12.1	13.7
Standard deviation	Ж	6.73	0.855	4.73	3.99	5.47	2.84	4.39	6.69
	Ч	7.88	0.737	3.47	2.87	6.72	3.15	1.71	1.80
Minimum	Ж	13.0	10.0	10.0	10.0	20.0	10.0	10.0	10.0
	Ч	15.0	10.0	10.0	10.0	18.0	10.0	10.0	11.0
Maximum	Ж	34.0	13.0	24.0	23.0	39.0	18.0	23.0	36.0
	Ч	40.0	12.0	23.0	18.0	40.0	23.0	17.0	17.0

Таблиця 13. Статистична значущість відмінностей між чоловіками та жінками у проявах інтересу, депресії, тривоги та агресії за опитувальником Спілбергера-Радюка

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Агресія	4.41288	1	0.021
Тривожність	0.09151	1	0.762
Депресія	0.02835	1	0.866
Частота інтересу	1.45156	1	0.228
Частота агресії	4.44489	1	0.032
Частота тривоги	0.00226	1	0.962
Частота депресії	0.01364	1	0.907
Інтерес	0.61698	1	0.432

Додаток Б

Біографічний опитувальник

Дані анкети є частиною магістерської роботи, що проводиться на факультеті Клінічна психологія Київського інституту сучасної психології та психотерапії, та призначені для збору даних, необхідних для психологічного дослідження. Будь-яка інформація, отримана за допомогою анкет, є строго конфіденційною.

Дякуємо за співпрацю!

Ім'я _____

Стать _____ Вік _____

Ваше відношення до спорту?

- професійний спортсмен
- люблю спорт і багато займаюсь
- захоплююсь як amator

Скільки років займаєтесь кросфітом?

- 1 рік
- 2 роки
- 3 роки
- 4 роки і більше

До кросфіту Ви

- не займалися спортом
- займались як amator
- прийшли з іншого виду спорту

Що дає Вам кросфіт (може бути декілька варіантів відповіді):

- відпочинок від інтелектуальної діяльності*
- боротьбу зі стресом*
- боротьбу з тривогою*
- активність після сидячої роботи*
- цікаве спілкування*
- гарний настрій*
- мотивацію*
- підтримку здоров'я*
- гарне тіло*

Освіта:

- середня*
- неповна вища*
- вища*
- друга (третья) вища*

Сімейний стан:

- у шлюбі*
- у стосунках, проживаємо окремо*
- у стосунках, проживаємо разом*
- не маю стосунків*

Трудова діяльність:

- працюю на себе*
- найманий працівник*
- не працюю*

Додаток В

Опитувальник Басса-Дарки

Опитувальник Басса-Дарки складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден.

Текст опитувальника

- 1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
- 2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
- 3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
- 4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
- 5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
- 6. Я не знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
- 7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
- 8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
- 9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
- 10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
- 11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
- 12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
- 13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
- 14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
- 15. Я часто буваю не згоден з людьми.
- 16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
- 17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
- 18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
- 19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
- 20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
- 21. Мене трохи засмучує моя доля.
- 22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
- 23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
- 24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
- 25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
- 26. Я не здатний на грубі жарти.
- 27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.

- 28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
- 29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
- 30. Досить багато людей задрять мені.
- 31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
- 32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
- 33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "кляцнули по носі".
- 34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
- 35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
- 36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
- 37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе задрість.
- 38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
- 39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.
- 40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
- 41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.
- 42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.
- 43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
- 44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
- 45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
- 46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
- 47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
- 48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
- 49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
- 50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
- 51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
- 52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
- 53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
- 54. Невдачі засмучують мене.
- 55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
- 56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
- 57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
- 58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
- 59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
- 60. Я лаюся тільки зі злості.
- 61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
- 62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

- 63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
- 64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
- 65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
- 66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.
- 67. Я часто думаю, що жив неправильно.
- 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
- 69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.
- 70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.
- 71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. У суперечці я часто підвищую голос.
- 74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.
- 75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

- 1. **Фізична агресія:**
 - да = 1, немає = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;
 - немає = 1, да = 0: 9 і 7.
- 2. **Непряма агресія:**
 - • да = 1, немає = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;
 - • немає = 1, да = 0: 26, 49.
- 3. **Роздратування:**
 - • да = 1, немає = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
 - • немає = 1, да = 0: 11, 35, 69.
- 4. **Негативізм:**
 - • да = 1, немає = 0: 4, 12, 20, 28;
 - • немає = 1, да = 0: 36.
- 5. **Образа:** да = 1, немає = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.
- 6. **Підозрілість:**
 - • да = 1, немає = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
 - • да = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.
- 7. **Вербальна агресія:**
 - • да = 1, немає = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
 - • да = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.
- 8. **Почуття провини:** да = 1, немає = 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 - ю і 6 - ю шкали, а індекс

агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7 - ю.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 . Норма ворожості дорівнює 6, $5-7 \pm 3$. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Користуючись цією методикою, необхідно пам'ятати, що агресивність як властивість особистості і агресія як акт поведінки можуть бути зрозумілі в контексті психологічного аналізу сфери мотивацій та потреб особистості. Тому опитувальником Басса - Дарки слід користуватися в сукупності з іншими методиками: особовими тестами психічних станів (Кеттелл, Спілбергер), проектними методиками (Люшер) і т.д.

Додаток Г

Тест на стресс и депрессию. 8-факторный личностный опросник. Методика Спилбергера-Радюка:

Вопросы к тесту, часть I.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Нет, это не так – 1 балл

Пожалуй, это так – 2 балла

Верно – 3 балла

Совершенно верно - 4 балла

1. У меня подвижный ум
2. Мне хочется дать кому-нибудь пинка
3. Я встревожен
4. Я чувствую безразличие
5. У меня живой ум
6. Я обеспокоен
7. Мне хочется кого-нибудь толкнуть
8. Я чувствую равнодушие
9. Мне хочется кого-нибудь ударить
10. У меня бодрый ум
11. Я чувствую тоску
12. Я переживаю
13. Я расслаблен
14. Я чувствую себя умственно активным
15. Я рассержен
16. Мне грустно
17. Я хочу многое узнать
18. Я чувствую уныние
19. Мне беспокойно
20. Я в агрессивном настроении
21. Мне интересен мир вокруг меня
22. Мне скучно
23. Я готов взорваться
24. Я нервничаю
25. Я чувствую обречённость
26. Мне хочется знать, что происходит вокруг
27. Я в гневе
28. Я озабочен
29. У меня пытливый ум
30. Я чувствую печаль
31. Я чувствую нервозность

32. Я в ярости
33. Я хочу о многом спросить
34. Я в отчаянии
35. Мне хочется съязвить
36. Я чувствую недостаток уверенности в себе
37. У меня придирчивое настроение
38. Я с пессимизмом думаю о будущем
39. Я спокоен
40. Я полон энергии

Вопросы к тесту, часть II.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

Нет, это не так – 1 балл

Пожалуй, это так – 2 балла

Верно – 3 балла

Совершенно верно - 4 балла

41. Я хочу многое узнать
42. Я чувствую опасность
43. Я вспыльчив
44. Я чувствую тоску
45. Мне интересен мир вокруг меня
46. В сердцах я могу нагрубить
47. Я чувствую угрозу
48. У меня на душе горестно
49. Я тревожусь из-за того, что может произойти что-то плохое
50. Я подавлен
51. Я любознателен
52. У меня взрывной характер
53. Мне интересно
54. Я испытываю панику
55. Сгоряча я могу наговорить грубостей
56. У меня мрачное настроение
57. Мне любопытно
58. Мне плохо
59. Я чувствую смятение
60. Мне хочется сорвать злость на ком-нибудь
61. Мне хочется кого-нибудь толкнуть
62. Я чувствую грусть
63. У меня подвижный ум
64. Я нервничаю
65. Я стремлюсь к умственной деятельности

66. Я чувствую обречённость
 67. Я придираюсь к другим
 68. Мне неуютно
 69. Я чувствую себя умственно активным
 70. Я чувствую себя уязвимым
 71. Я ссорюсь
 72. Я вижу будущее беспросветным
 73. Я равнодушен ко всему
 74. Когда я раздражён, мне хочется кого-нибудь ударить
 75. Я бываю растерянным
 76. Я уверен в будущем
 77. Я спокоен
 78. Мне хочется дать кому-нибудь пинка
 79. Я ничем не интересуюсь
 80. Я испытываю радость

Ключ к тесту Спилбергера, расчет значений:

1 (часть I)

Интенсивность любознательности (Интерес) ИЛ =
 $v_1 + v_5 + v_{10} + v_{14} + v_{17} + v_{21} + v_{26} + v_{29} + v_{33} + v_{40}$

2 (часть I)

Интенсивность агрессии (Агрессия) ИА
 = $v_2 + v_7 + v_9 + v_{15} + v_{20} + v_{23} + v_{27} + v_{32} + v_{35} + v_{37}$

3 (часть I)

Интенсивность тревоги (Тревога) ИТ = $v_3 + v_6 + v_{12} + v_{19} + v_{24} + v_{28} + v_{31} + v_{36} -$
 $(v_{13} + v_{39}) + 10$ (прибавить к сумме вопросов число десять)

4 (часть I)

Интенсивность депрессии (Депрессия) ИД =
 $v_4 + v_8 + v_{11} + v_{16} + v_{18} + v_{22} + v_{25} + v_{30} + v_{34} + v_{38}$

5 (часть II)

Частота любознательности (Любознательность) ЧЛ =
 $v_{41} + v_{45} + v_{51} + v_{53} + v_{57} + v_{63} + v_{65} + v_{69} - (v_{73} + v_{79}) + 10$ (прибавить к сумме
 вопросов число десять)

6 (часть II)

Частота агрессии (Агрессивность) ЧА

$$= v_{43} + v_{46} + v_{52} + v_{55} + v_{60} + v_{61} + v_{67} + v_{71} + v_{74} + v_{78}$$

7 (часть II)

Частота тревоги (Тревожность) ЧТ =

$$v_{42} + v_{47} + v_{49} + v_{54} + v_{59} + v_{64} + v_{68} + v_{70} + v_{75} - v_{77} + 5 \text{ (прибавить к сумме вопросов число пять)}$$

8 (часть II)

Частота депрессии (Депрессивность) ЧД

$$= v_{44} + v_{48} + v_{50} + v_{56} + v_{58} + v_{62} + v_{66} + v_{72} - (v_{76} + v_{80}) + 10 \text{ (прибавить к сумме вопросов число десять)}$$

Интерпретация результатов теста Спилбергера:

Нормальные значения шкалы Спилбергера.

Интерес (интенсивность любознательности) $25,74 \pm 6,02$

Агрессия (интенсивность агрессии) $13,28 \pm 4,89$

Тревога (интенсивность тревоги) $18,46 \pm 6,72$

Депрессия (интенсивность депрессии) $15,09 \pm 6,15$

Любознательность (частота любознательности) $31,80 \pm 4,99$

Агрессивность (частота агрессии) $18,35 \pm 4,68$

Тревожность (частота тревоги) $18,11 \pm 5,14$

Депрессивность (частота депрессии) $17,63 \pm 5,07$

О наличии стресса можно судить по интенсивности тревоги плюс интенсивности агрессии, о наличии депрессии - по интенсивности депрессии, при этом в расчет также берутся личностные показатели стресса и депрессии (частота стресса и депрессии).