

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Особистісні предиктори агресії у дорослих: роль емпатії та стратегій
емоційної регуляції**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-245 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анастасії ЧЕХМЕСТРУК
(прізвище та ініціали)

Керівники

Олена ІНЮТІНА, доктор філософії в галузі
психології,

Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

У дослідженні розглядаються особистісні предиктори агресивної поведінки у дорослих у контексті взаємозв'язку між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій. Теоретично обґрунтовано концепцію агресії як складного психологічного явища та проаналізовано основні наукові підходи до її вивчення. Розглянуто роль емпатії як фактора, що регулює міжособистісні взаємодії та знижує ймовірність агресивних проявів, а також значення регуляції емоцій як механізму психологічної саморегуляції поведінки.

Емпірична частина дослідження мала на меті виявити взаємозв'язки між рівнем агресії, емпатією та використанням стратегій регуляції емоцій у дорослих. Дослідження показало, що високий рівень емпатії пов'язаний зі зниженням агресивної поведінки, тоді як пригнічення емоцій та дезадаптивні стратегії регуляції емоцій сприяють підвищенню агресивності. Було виявлено, що найбільш значущими предикторами агресивної поведінки є низький рівень емпатичної стурбованості, недостатній розвиток когнітивної переоцінки та схильність до пригнічення емоцій. Також були проаналізовані структурні взаємозв'язки між показниками агресії, емпатії та регуляції емоцій.

Отримані результати можуть бути використані в практичній психології, психокорекційній роботі та програмах, спрямованих на профілактику деструктивної поведінки.

Ключові слова: агресія, емпатія, емоційна регуляція, особистісні предиктори, агресивна поведінка, міжособистісна взаємодія, психологічні механізми, стресостійкість, саморегуляція, психодіагностика.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ДОРΟΣЛИХ

1.1. Агресія як психологічне явище: концептуалізація та основні теоретичні підходи

1.2. Особистісні предиктори агресивної поведінки

1.3. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії та фактор стримування агресії

1.4. Стратегії регуляції емоцій як механізми пом'якшення агресивних проявів

Висновки до розділу I

РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Структура дослідження, характеристики вибірки та етапи проведення

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

2.3. Процедура збору емпіричних даних

2.4. Методи статистичного аналізу та обробки результатів

Висновки до розділу II

РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПРЕДИКТОРОВ АГРЕСІЇ

3.1. Аналіз результатів дослідження агресії, емпатії та стратегій емоційної регуляції

3.2. Дослідження взаємозв'язків між агресією, емпатією та емоційною регуляцією

3.3. Особистісні предиктори агресивної поведінки у дорослих

3.4. Розробка програми психологічної підтримки дорослих із підвищеним рівнем агресивності

Висновки до розділу III

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТОК

Перелік умовних скорочень, позначень, термінів

Агресія – форма поведінки або емоційного реагування, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншій людині, групі осіб або самому собі.

Агресивна поведінка – система дій, реакцій і способів взаємодії, що характеризуються ворожістю, конфліктністю та деструктивною спрямованістю.

Емпатія – здатність особистості розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй та емоційно відгукуватися на її переживання.

Емоційна регуляція – психологічний процес усвідомлення, контролю та зміни емоційних реакцій відповідно до ситуації та особистісних потреб.

Когнітивна переоцінка – адаптивна стратегія емоційної регуляції, що полягає у зміні інтерпретації ситуації для зниження негативних емоційних переживань.

Експресивне придушення – стратегія емоційної регуляції, яка проявляється у стримуванні зовнішнього прояву емоцій.

Когнітивна регуляція емоцій – система когнітивних способів подолання негативних емоційних переживань та стресових ситуацій.

Емоційна саморегуляція – здатність особистості контролювати власні емоційні стани, поведінкові реакції та підтримувати емоційну рівновагу.

Румінація – схильність до нав'язливого повторного обмірковування негативних подій, переживань або емоційних станів.

Катастрофізація – дезадаптивна стратегія мислення, що проявляється у перебільшенні негативних наслідків ситуації та очікуванні найгіршого результату.

Предиктор – психологічний чинник або показник, який дозволяє прогнозувати прояв певного явища чи поведінки.

Психодіагностична методика – стандартизований психологічний інструмент, призначений для вимірювання психічних властивостей, емоційних станів або особистісних характеристик людини.

ВСТУП

Актуальність роботи. В умовах сучасної соціально-економічної нестабільності, високого рівня інформаційного перевантаження та постійного психоемоційного стресу проблема агресивної поведінки у дорослих стає особливо актуальною. Агресія, як соціально-психологічне явище, проявляється в різних формах міжособистісної взаємодії та може бути як явною, так і прихованою, негативно впливаючи на якість соціальних відносин, професійну ефективність та рівень загального психологічного благополуччя особистості. У зв'язку з цим зростає потреба у вивченні особистісних факторів, які можуть бути детермінантами агресивної поведінки або, навпаки, виконувати гальмівну функцію.

У контексті регуляції агресії особливе значення мають емпатія та стратегії регуляції емоцій. Емпатія, як здатність розуміти та переживати емоційний стан іншої людини, є важливим механізмом гармонізації міжособистісних відносин та зниження рівня деструктивної поведінки. У свою чергу, регуляція емоцій забезпечує адаптивне управління власними емоційними станами, що дозволяє знизити інтенсивність негативних переживань та запобігти імпульсивним агресивним реакціям. Таким чином, вивчення взаємозв'язку між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій є важливим для розуміння психологічних механізмів поведінки дорослих.

Проблема агресії має довгу історію наукових досліджень. Вона досліджувалася в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників у рамках різних теоретичних підходів, зокрема психоаналітичного (З. Фрейд [45]), етологічного (К. Лоренц [16]), соціокогнітивного (А. Бандура [1]) та гуманістичного підходів. Питання емпатії як регулятора соціальної поведінки досліджували Ромеро Е. [22], Фурман А. В. [43] та інші вчені, тоді як регуляція емоцій була детально розроблена Дж. Гроссом [5; 46] у його роботах. Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема комплексного аналізу взаємозв'язку між цими явищами в дорослому віці залишається недостатньо дослідженою

Теоретичною та методологічною основою дослідження є соціокогнітивний підхід, теорія соціального навчання, гуманістична психологія та сучасні концепції індивідуальної емоційної регуляції. У роботі використовується інтегративний підхід для аналізу особистісних детермінант агресивної поведінки.

Об'єкт дослідження – агресивна поведінка дорослих осіб.

Предмет дослідження – особистісні предиктори агресії, зокрема емпатія та стратегії емоційної регуляції у дорослих.

Метою дослідження є виявлення характеристик взаємозв'язку між рівнем агресії, емпатією та стратегіями регуляції емоцій, а також визначення особистісних предикторів агресивної поведінки у дорослих.

Відповідно до мети, було сформульовано такі дослідницькі **завдання**:

1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення агресії, емпатії та регуляції емоцій.
2. Характеристика психологічних особливостей агресивної поведінки у дорослих.
3. Визначення рівня агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій у досліджуваній вибірці.
4. Встановлення взаємозв'язків між агресією, емпатією та стратегією регуляції емоцій.

5. Виявлення основних предикторів агресивної поведінки.

6. Розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня агресії.

В рамках дослідження ми сформулювали такі **дослідницькі питання**:

Дослідницькі питання дослідження

1. Передбачається, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем емпатії та агресивною поведінкою у дорослих.
2. Передбачається, що адаптивні та дезадаптивні стратегії емоційної регуляції по-різному пов'язані з рівнем агресії.

3. Передбачається, що окремі особистісні характеристики, зокрема емпатія, агресія та особливості емоційної регуляції, виступають предикторами агресивної поведінки у дорослому віці.

Методологічною основою дослідження є методи:

Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел.

Психодіагностичні:

Опитувальник агресивності Басса–Даркі (Buss–Durkee Hostility Inventory, BDHI) [52];

1. Опитувальник міжособистісної реактивності М. Дейвіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI) [6];

2. Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ) [37];

3. Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) [5; 48];

4. Шкала саморегуляції емоцій, адаптована в Україні для оцінки індивідуальних стратегій емоційного контролю [33; 36; 54].

Статистичні: коефіцієнт внутрішньої узгодженості Cronbach's Alpha, критерії нормальності Kolmogorov–Smirnov та Shapiro–Wilk, кореляційний аналіз Пірсона і Спірмена, а також множинний регресійний аналіз.

Вибірка дослідження складається з 80 осіб віком 30–40 років, з яких 40 – чоловіки та 40 – жінки. Усі респонденти є представниками працездатного населення, з різною освітньою кваліфікацією та професійною зайнятістю. Вибірка збалансована за статтю та однорідна за віковими характеристиками.

Дизайн дослідження має кількісно-емпіричний, кореляційно-прогностичний характер та реалізується у формі перехресного дослідження з подальшим статистичним аналізом отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у всебічному вивченні взаємозв'язку між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій у дорослих, а також у визначенні найбільш значущих особистісних предикторів агресивної поведінки.

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні наукових уявлень про психологічні механізми агресії, з'ясуванні ролі емпатії та регуляції емоцій як детермінант індивідуальної поведінки та доповненні сучасних теоретичних моделей агресивної поведінки.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в психокорекційній та консультаційній практиці, у розробці програм профілактики агресії, у тренінгах, спрямованих на розвиток регуляції емоцій та емпатії, а також у роботі психологів у різних сферах професійної діяльності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У вступі обґрунтовується актуальність теми, визначається предмет, тема, мета та завдання дослідження, формуються дослідницькі питання, характеризуються методи та методика дослідження, вибірка, наукова новизна, теоретична та практична значущість роботи.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСІЇ ДОРΟΣЛИХ

1.1. Агресія як психологічне явище: концептуалізація та основні теоретичні підходи

Агресія є одним із найскладніших та найрізноманітніших явищ у психології, що привертає увагу дослідників з різних наукових галузей. У сучасних умовах соціальних трансформацій, підвищеного рівня стресу та інтенсивної міжособистісної взаємодії проблема агресивної поведінки має особливе значення. У науковій літературі агресія традиційно визначається як поведінка, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншій людині чи об'єкту, що супроводжується відповідними емоційними станами, зокрема гнівом, роздратуванням або ворожістю [2]. Водночас сучасні дослідники наголошують, що агресія не є однозначно негативним явищем, оскільки в деяких випадках вона може виконувати також адаптивні функції, пов'язані із самозахистом, досягненням значних цілей або захистом особистих кордонів [3].

Важливим аспектом вивчення агресії є розмежування споріднених понять. Так, агресія вважається специфічною формою поведінки, тоді як агресивність визначається як відносно стійка риса особистості, що відображає схильність до агресивних реакцій, а ворожість – як когнітивно-емоційне ставлення до інших людей, яке може передувати агресивній поведінці [4]. Це розмежування дозволяє точніше проаналізувати природу агресивних проявів та виявити їх визначальні фактори.

Агресія має такі ключові характеристики:

- інтенційність (наявність наміру заподіяти шкоду);
- спрямованість на об'єкт;
- емоційна насиченість (гнів, роздратування);
- соціальна обумовленість [3].

У цьому світлі агресивна поведінка розвивається не лише під впливом внутрішніх особистісних факторів, але й значною мірою визначається соціальним контекстом, нормами та умовами взаємодії.

У науковій психології існує кілька класифікацій агресії, що відображають різні аспекти її прояву. Зокрема, фізична та вербальна агресія розрізняються за формою її прояву; її спрямованістю – прямою та непрямую; її мотивацією – інструментальною та ворожою; її соціальним контекстом – відкритою та прихованою агресією. Фізична агресія передбачає пряме завдання шкоди іншій людині, тоді як вербальна агресія реалізується у формі образ, погроз або приниження. Інструментальна агресія спрямована на досягнення певної мети, тоді як ворожа агресія базується на емоційних мотивах та пов'язана з переживанням гніву.

У психології виділяють різні види агресії залежно від критеріїв класифікації (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація агресії за різними підходами

Критерій	Види агресії	Характеристика
За формою прояву	Фізична, вербальна	Заподіяння фізичної шкоди або словесні напади
За спрямованістю	Пряма, непряма	Безпосередня або опосередкована дія
За мотивацією	Інструментальна, ворожа	Досягнення мети або емоційне розрядження
За соціальним контекстом	Відкрита, прихована	Явна або латентна агресія

Джерело: власна розробка

Як видно з таблиці 1.1, агресія має різноманітні форми прояву, що підкреслює її складну природу.

Розуміння природи агресії значною мірою залежить від теоретичного підходу, в рамках якого вона вивчається. Одним із найдавніших є

психоаналітичний підхід, у якому агресія тлумачиться як вроджений інстинкт, пов'язаний з деструктивними схильностями людини [1]. Згідно з цією концепцією, агресивна енергія накопичується та потребує розрядки, яка може відбуватися як у соціально прийнятній, так і в деструктивній формах. Подібні ідеї склалися в рамках етологічного підходу, де агресія розглядається як біологічно детермінований механізм, що забезпечує виживання та адаптацію індивіда в навколишньому середовищі [16].

Важливе місце в поясненні агресії займає теорія фрустрації-агресії, згідно з якою агресивна поведінка є наслідком фрустрації, тобто стану, що розвивається в результаті дії факторів, що перешкоджають досягненню значущої мети [9]. Хоча сучасні дослідження уточнюють цю модель і наголошують, що фрустрація не завжди призводить до агресії, вона залишається важливою для розуміння механізмів розвитку агресивних реакцій.

Значний внесок у розвиток теорії агресії зробив соціально-когнітивний підхід, представлений у роботах А. Бандури. У рамках цього підходу агресія розглядається як результат навчання через спостереження, наслідування та підкріплення [1]. Згідно з цією концепцією, агресивна поведінка розвивається в процесі соціалізації та значною мірою залежить від соціального середовища, особливо від моделей поведінки, що демонструються значущими іншими.

Сучасні інтегративні підходи до вивчення агресії відображені в узагальненій моделі агресії, яка поєднує біологічні, когнітивні та соціальні фактори [8]. Ця модель враховує вплив особистісних характеристик, ситуативних умов, когнітивних процесів та емоційних станів на розвиток агресивної поведінки. Вона дозволяє розглядати агресію як результат складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів.

Основні теоретичні підходи до вивчення агресії

1. Психоаналітичний підхід

У рамках психоаналізу агресія розглядається як вроджений інстинкт, пов'язаний з деструктивними людськими потягами. Згідно з цією концепцією, агресивна енергія накопичується і повинна бути розряджена [1]. Агресія є невід'ємною частиною людської природи.

2. Етологічний підхід

Етологи вважають агресію біологічно детермінованою формою поведінки, яка виконує адаптивну функцію виживання [9]. Вона пов'язана з боротьбою за ресурси, територію та соціальний статус.

3. Теорія фрустрації-агресії

Згідно з цією теорією, агресія є результатом фрустрації - стану, який виникає, коли досягнення мети блокується. Хоча сучасні дослідження уточнюють цю модель, вона залишається важливою для розуміння агресивної поведінки [9].

4. Соціально-когнітивний підхід

Одним з найвпливовіших є підхід, запропонований А. Бандурою, який розглядає агресію як результат навчання через спостереження та наслідування [1]. Агресивна поведінка розвивається під впливом соціального середовища.

5. Узагальнена модель агресії

Сучасна інтегративна модель – Модель узагальненої агресії – поєднує біологічні, когнітивні та соціальні фактори [10]. Вона враховує:

- особистісні характеристики;
- ситуативні фактори;
- когнітивні процеси;
- емоційні реакції.

У сучасній психології агресія вважається багатофакторним явищем, що розвивається під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів [10]. До біологічних факторів належать генетична схильність, особливості нервової системи та гормональні процеси. До психологічних факторів належать риси особистості, рівень самоконтролю, емоційні характеристики. Соціальні фактори пов'язані з вихованням, культурними нормами та соціальним середовищем.

Особливу роль у розвитку агресії відіграють когнітивні процеси, зокрема інтерпретація соціальних ситуацій та намірів інших [11]. Люди з високим рівнем агресії часто схильні інтерпретувати нейтральні ситуації як загрозливі,

що сприяє розвитку агресивних реакцій. Таким чином, когнітивні упередження можуть бути важливим механізмом агресивної поведінки.

Емоційна складова агресії також має вирішальне значення. Агресивна поведінка часто супроводжується почуттями гніву, фрустрації або роздратування. Водночас, здатність регулювати емоції є важливим фактором, що дозволяє контролювати агресивні імпульси та зменшувати інтенсивність негативних емоцій [14]. Особи з розвиненими навичками регуляції емоцій демонструють нижчий рівень агресії та більш адаптивну поведінку.

Важливим фактором, що стримує агресію, є емпатія. Вона включає здатність розуміти та переживати емоційні стани інших, що сприяє розвитку просоціальної поведінки. Дослідження показали, що високий рівень емпатії пов'язаний зі зниженою агресією, тоді як її відсутність може бути предиктором агресивної поведінки [15]. Таким чином, емпатія відіграє важливу роль у регулюванні міжособистісної взаємодії.

Агресія формується під впливом різних факторів (табл. 1.2):

Таблиця 1.2

Фактори агресивної поведінки

Група факторів	Приклади
Біологічні	генетика, гормони
Психологічні	особистісні риси, емоції
Соціальні	виховання, середовище
Ситуаційні	стрес, конфлікти

Джерело: власна розробка

Таким чином, агресія є результатом комплексної взаємодії різних чинників.

Агресія в дорослому віці має свої особливості. Вона частіше проявляється в непрямих формах, таких як вербальна агресія, іронія, маніпуляції або пасивно-агресивна поведінка [17]. Її виникнення часто пов'язане з професійним стресом, міжособистісними конфліктами та

соціальними ролями. Водночас дорослі зазвичай мають більш розвинені механізми саморегуляції, які дозволяють їм контролювати свої емоції та поведінку [20].

Отже, агресія – це складне, багатовимірне явище, яке включає поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти. Існує багато теоретичних підходів до її пояснення, від біологічного до соціально-когнітивного. Сучасні дослідження підкреслюють інтегративний характер агресії та важливу роль емпатії та регуляції емоцій у її стримуванні. Розуміння цих механізмів є важливим для подальших досліджень особистісних предикторів агресивної поведінки та розробки ефективних психокорекційних підходів.

1.2. Особистісні предиктори агресивної поведінки

Агресивна поведінка людини розвивається під впливом складної взаємодії біологічних, соціальних та психологічних факторів, серед яких ключову роль відіграють предиктори особистості. У сучасній психології предиктори агресії розглядаються як індивідуально-психологічні характеристики, що збільшують або зменшують ймовірність агресивних реакцій у різних ситуаціях. До них належать риси особистості, емоційні характеристики, когнітивні стилі, рівень саморегуляції, емпатія, імпульсивність та інші індивідуальні характеристики [16].

Згідно з сучасними теоретичними моделями, зокрема, узагальненою моделлю агресії, риси особистості виступають як стабільні змінні, що визначають спосіб сприйняття ситуації, інтерпретацію соціальних сигналів та вибір поведінкової реакції [23]. Тому вивчення предикторів особистості дозволяє глибше зрозуміти механізми агресії та розробити ефективні стратегії її запобігання.

Ключовим предиктором агресивної поведінки є імпульсивність, яка являє собою схильність діяти без попереднього обмірковування наслідків. Дослідження показують, що імпульсивність є одним із найважливіших факторів ризику агресії, оскільки вона пов'язана з недостатнім контролем емоцій та

поведінки [26]. Особи з високою імпульсивністю частіше проявляють агресивні реакції у відповідь на фрустрацію або провокацію.

Не менш важливим фактором є регулювання емоцій. Згідно з сучасними дослідженнями, труднощі в регуляції емоцій значно підвищують рівень агресії. Недостатня здатність контролювати негативні емоції, особливо гнів, призводить до імпульсивно-агресивних реакцій. Однак як недостатня, так і надмірна регуляція емоцій може сприяти агресії, порушуючи адаптивну обробку емоційних переживань. Таким чином, ефективна регуляція емоцій діє як захисний фактор, знижуючи ймовірність агресивної поведінки.

Емпатія займає особливе місце серед особистісних предикторів агресії. Емпатія, як здатність розуміти та переживати емоційний стан інших, сприяє розвитку просоціальної поведінки та зниженню агресивності. Дослідження показали, що низький рівень емпатії пов'язаний з підвищеною агресією, тоді як високий рівень емпатії відіграє певну роль у її пригніченні. Водночас деякі компоненти емпатії, такі як особистісна тривожність, навпаки, можуть посилювати агресивність через надмірну емоційну напругу.

Риси особистості також є важливими предикторами агресії, особливо так звані «темні риси» (психопатія, нарцисизм, макіавеллізм). Дослідження показали, що високий рівень цих рис пов'язаний з підвищеною схильністю до агресивної поведінки, особливо непрямої та маніпулятивної. Особи з такими рисами часто демонструють низьку емпатію, емоційну чутливість та відсутність відповідальності за власні дії.

Крім того, значну роль відіграють рівень самоконтролю та функціонування префронтальної кори, яка відповідає за пригнічення імпульсів та регулювання поведінки. Зниження активності цієї ділянки пов'язане з підвищеною агресією та імпульсивністю. Таким чином, нейропсихологічні характеристики також можуть бути предикторами агресивної поведінки.

Ще одним важливим фактором є емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні та чужі емоції. Дослідження показали, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженою агресією, оскільки сприяє більш ефективній адаптації до стресових

ситуацій [27]. З іншого боку, низький рівень емоційної компетентності може призвести до деструктивних форм поведінки.

Когнітивні фактори, особливо стиль інтерпретації соціальних ситуацій, мають значний вплив на агресію. Агресивні особистості часто схильні приписувати ворожі наміри іншим, навіть у нейтральних ситуаціях [28]. Такий когнітивний стиль збільшує ймовірність агресивної реакції та ускладнює конструктивне вирішення конфліктів.

Мотиваційні риси особистості, особливо орієнтація на домінування, також відіграють важливу роль. Дослідження показали, що люди з високим рівнем орієнтації на домінування частіше підтримують агресивні стратегії поведінки, особливо в міжгрупових конфліктах. Це пов'язано з бажанням контролювати інших та досягати власних цілей будь-якими засобами. Особистісні предиктори агресії можна систематизувати у вигляді узагальненої структури.

Таблиця 1.2

Основні особистісні предиктори агресивної поведінки

Група предикторів	Характеристика	Вплив на агресію
Емоційні	гнів, емоційна нестабільність	підвищують агресію
Когнітивні	ворожі атрибуції	формують агресивні реакції
Особистісні риси	імпульсивність, темні риси	посилюють агресію
Соціально-психологічні	емпатія, емоційний інтелект	знижують агресію
Нейропсихологічні	самоконтроль, робота мозку	регулюють поведінку

Джерело: власна розробка

Системний аналіз особистісних предикторів агресії дозволяє представити їх взаємодію у вигляді інтегративної моделі.



Джерело: авторська розробка

Рис. 1.1 - Модель особистісних предикторів агресивної поведінки

На рисунку 1.1. представлено узагальнену модель особистісних предикторів агресивної поведінки, яка відображає послідовний процес формування поведінкових реакцій індивіда під впливом внутрішніх психологічних факторів. Модель має ієрархічну структуру та складається з шести взаємопов'язаних рівнів.

Перший рівень включає основні риси особистості, зокрема імпульсивність, темні риси особистості, низький самоконтроль та емпатію. Ці риси є первинними предикторами, що визначають схильність індивіда до агресивних реакцій.

Другий рівень представлений когнітивними процесами, які включають інтерпретацію ситуації, атрибуцію ворожих намірів, когнітивні спотворення та схильність до румінації. На цьому етапі відбувається оцінка соціальної ситуації та формування уявлень про наміри інших.

Третій рівень відображає емоційні реакції, серед яких переважають гнів, фрустрація, роздратування та емоційна нестабільність. Ці емоції є безпосередніми відповідями на когнітивну оцінку ситуації та виступають важливими факторами активації поведінки.

Четвертий рівень включає модератори або регулятори поведінки, які включають емоційну регуляцію, емпатію, емоційний інтелект та стратегії управління стресом. Вони можуть як збільшувати, так і зменшувати ймовірність агресивної реакції, виконуючи функцію психологічного контролю.

П'ятий рівень пов'язаний з поведінковим вибором, який включає оцінку можливих наслідків, вибір поведінкової стратегії, контроль імпульсів та врахування соціальних норм.

Шостий рівень відображає кінцевий результат, який може проявлятися у формі агресивної поведінки, конструктивної відповіді або відсутності явної поведінкової відповіді [29].

Таким чином, представлена модель демонструє, що агресивна поведінка є результатом складної взаємодії особистісних, когнітивних та емоційних процесів, а також регуляторних механізмів, що визначають остаточний вибір поведінки.

Отже, агресивна поведінка є результатом взаємодії різних особистісних факторів, серед яких ключову роль відіграють імпульсивність, емоційна регуляція, емпатія, риси особистості та когнітивні характеристики. Сучасні дослідження підтверджують, що поєднання цих факторів визначає рівень агресії особистості, а також характер її прояву. Вивчення особистісних предикторів агресії є важливим для розробки ефективних програм профілактики та корекції агресивної поведінки, що особливо актуально в сучасному суспільстві.

1.3. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії та фактор стримування агресії

Емпатія є одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію та відіграє важливу роль у регулюванні соціальної поведінки людини. У сучасній психології емпатія визначається як здатність індивіда розуміти та переживати емоційні стани іншої людини, а також відповідно реагувати на них. Вона включає когнітивний компонент (розуміння почуттів інших) та емоційний компонент (емпатія), які разом забезпечують просоціальну поведінку [23].

Емпатія виконує соціально-регуляторну функцію, оскільки сприяє зменшенню агресивних проявів та підвищенню рівня соціальної адаптації. Згідно з сучасними дослідженнями, вона є одним із найважливіших факторів, що стримують агресію, оскільки дозволяє індивіду усвідомлювати наслідки своїх дій для інших та зменшує ймовірність заподіяння шкоди [24].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують існування стійкого негативного зв'язку між рівнем емпатії та агресивною поведінкою. Зокрема, у дослідженні І. Каххале (2024) було виявлено, що розвиток емпатичних здібностей знижує ймовірність агресивних реакцій та насильницької поведінки. Подібні результати були отримані при дослідженні зв'язку між емпатією та агресією, де було виявлено статистично значущу негативну кореляцію між цими змінними, що підтверджує роль емпатії як захисного фактора.

Більш детальний аналіз показує, що різні компоненти емпатії мають різний вплив на агресію. Когнітивна емпатія, яка пов'язана зі здатністю розуміти точку зору іншої людини, допомагає зменшити агресію, покращуючи соціальне пізнання. Емоційна емпатія, яка включає емпатію, також знижує агресію, але в деяких випадках може призвести до емоційного перевантаження, що, навпаки, збільшує ризик агресивних реакцій.

Особливе значення у вивченні агресії має концепція дефіциту емпатії. Дослідження 2025 року показало, що дефіцит емпатії сильно та безпосередньо пов'язаний з агресивною поведінкою ($\beta = 0,37$) та опосередковує вплив моральної відстороненості на агресію. Це свідчить про те, що низький рівень емпатії не тільки безпосередньо сприяє агресії, але й посилює вплив інших негативних психологічних факторів.

Також важливо враховувати гендерні та соціокультурні фактори. Дослідження показали, що емпатія більш виражена у жінок, що частково пояснює нижчий рівень фізичної агресії порівняно з чоловіками. Водночас соціальні норми, особливо домінуючі установки, можуть знижувати ефективність емпатії як регулятора агресії. Це підсилює необхідність вивчення емпатії в контексті соціальних та культурних обставин.

При аналізі кореляційних досліджень різних авторів можна виділити кілька ключових закономірностей. По-перше, більшість досліджень показують негативний зв'язок між емпатією та агресією. По-друге, емпатія виступає посередником між когнітивними та емоційними факторами агресії. По-третє, її ефект може змінюватися залежно від контексту, особливо рівня стресу чи соціальних норм.

Особливу увагу слід приділяти віковим та професійним характеристикам досліджуваної групи. У дорослому віці (30–40 років) емпатія стає більш стабільною та пов'язана з розвитком соціального досвіду, професійної компетентності та емоційної зрілості. Дослідження показали, що дорослі з високим рівнем емпатії демонструють ефективніші стратегії вирішення конфліктів та нижчий рівень агресії.

Професійна діяльність також впливає на рівень емпатії. Наприклад, дослідження, проведені серед медичних працівників, показали, що розвиток емпатії сприяє зменшенню агресивних проявів у професійному середовищі та покращує якість взаємодії з пацієнтами. Водночас, професії з високим рівнем стресу можуть призвести до емоційного вигорання, що знижує рівень емпатії та підвищує ризик агресивної поведінки.

Сучасний стан досліджень цієї проблеми характеризується значною кількістю емпіричних робіт, що зосереджені на взаємозв'язку між емпатією та агресією. Ця тема особливо активно розробляється в зарубіжній психології, де використовуються складні статистичні моделі, зокрема структурне моделювання та лонгітюдні дослідження. Наприклад, дослідження, проведене у 2024 році на великій кількості підлітків, показало, що підвищений рівень емпатії був пов'язаний зі зниженням агресивних проявів у динаміці.

Однак, незважаючи на значний прогрес у вивченні цієї проблеми, існують певні «білі плями». По-перше, питання взаємодії різних компонентів емпатії з іншими психологічними факторами, такими як емоційна регуляція чи когнітивні упередження, залишається недостатньо дослідженим. По-друге, кількість досліджень, присвячених дорослому віку, обмежена, оскільки більшість робіт зосереджена на підлітках. По-третє, вплив культурних та соціальних факторів на розвиток емпатії та її роль у регуляції агресії потребує подальшого вивчення.

Окремою проблемою є неоднозначність результатів щодо впливу емпатії в різних контекстах. Наприклад, деякі дослідження показують, що емпатія може не тільки зменшувати, але іноді навіть посилювати агресію, коли вона спрямована на «індивіда» групи та супроводжується негативним ставленням до «інших». Це свідчить про складність та багатовимірність явища.

Таким чином, емпатія є важливим психологічним механізмом регуляції міжособистісної взаємодії та фактором придушення агресії. Вона забезпечує розвиток просоціальної поведінки, знижує рівень ворожості та сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Сучасні дослідження підтверджують

його значення як предиктора агресії, але водночас вказують на необхідність подальших досліджень його ролі в різних соціальних та вікових контекстах.

1.4. Стратегії регуляції емоцій як механізми пом'якшення агресивних проявів

Регуляція емоцій є одним з ключових психологічних механізмів, що забезпечує контроль над поведінкою людини та визначає її здатність адаптуватися до соціального середовища. У сучасній психології регуляція емоцій розуміється як процеси, за допомогою яких індивід впливає на появу, інтенсивність, тривалість та вираження емоційних станів. Ці процеси особливо важливі при вивченні агресії, оскільки здатність керувати негативними емоціями, особливо гнівом та фрустрацією, визначає рівень агресивної поведінки [14].

Сучасні дослідження підтверджують, що порушення регуляції емоцій є одним з центральних механізмів агресії. Систематичний огляд (2025) показав, що порушення регуляції емоцій безпосередньо пов'язане з підвищеним рівнем агресії, а труднощі в контролі емоцій є одним з основних предикторів насильницької поведінки. Аналогічно, емпіричні дані свідчать про те, що рівень агресії зростає зі складністю регуляції емоцій ($r = 0,25-0,62$), що підтверджує сильний зв'язок між змінними.

Сучасні теоретичні підходи розрізняють різні стратегії регуляції емоцій, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Найчастіше досліджувані стратегії включають когнітивну переоцінку, репресію, уникнення, румінацію, прийняття та емоційне усвідомлення. Кожна з цих стратегій має різний вплив на агресивну поведінку.

Когнітивна переоцінка є однією з найефективніших стратегій, яка полягає у зміні інтерпретації ситуації з метою зниження емоційної напруги. Дослідження показали, що використання цієї стратегії пов'язане зі зниженням агресії та покращенням соціальної адаптації. Навпаки, придушення емоцій, яке

передбачає стримування їх зовнішніх проявів, часто має протилежний ефект і може призвести до накопичення напруги та підвищення агресивності.

Особливий інтерес представляє стратегія румінації, яка полягає у повторному переживанні негативних емоцій та ситуацій. Вона вважається одним із найважливіших факторів, що підвищують агресію, оскільки підтримує негативний емоційний стан та сприяє розвитку ворожих установок. У цьому контексті агресивна поведінка може виступати засобом зниження внутрішньої напруги.

Важливо також розрізняти адаптивні та дезадаптивні стратегії регулювання емоцій. Адаптивні стратегії (переоцінка, прийняття, усвідомлення) сприяють зниженню агресії та покращенню психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні стратегії (придушення, уникнення, румінація) підвищують ризик агресивних проявів [33].

Таблиця 1.3

Стратегії емоційної регуляції та їх вплив на агресію

Стратегія	Характеристика	Вплив на агресію
Когнітивна переоцінка	Зміна інтерпретації ситуації	Знижує агресію
Прийняття	Усвідомлення емоцій без оцінки	Знижує агресію
Усвідомленість (mindfulness)	Контроль уваги та емоцій	Знижує агресію
Придушення	Стимування емоцій	Підвищує агресію
Румінація	Повторне переживання негативу	Значно підвищує агресію
Уникнення	Ігнорування емоцій	Підвищує агресію

Джерело: власна розробка

Важливим напрямком сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку між регуляцією емоцій та когнітивними процесами. Зокрема, встановлено, що когнітивні спотворення можуть посилювати вплив порушень емоційної

регуляції на агресію. Це говорить про те, що ефективна профілактика агресії повинна включати не лише розвиток регуляції емоцій, але й корекцію когнітивних установок.

Особливу роль також відіграє взаємодія регуляції емоцій та емпатії. Дослідження показали, що низький рівень емпатії разом із труднощами в регуляції емоцій значно підвищує ризик агресивної поведінки. Таким чином, регуляція емоцій та емпатія виступають як взаємодоповнюючі механізми стримування агресії.

Сучасні нейропсихологічні дослідження також підтверджують важливість регуляції емоцій. Встановлено, що ефективна регуляція пов'язана з активністю префронтальної кори, яка забезпечує контроль над імпульсами та поведінкою. Порушення функціонування цієї системи може призвести до посилення агресії [8].

Щодо вікових характеристик, важливо зазначити, що в дорослому віці (30–40 років) регуляція емоцій досягає високого рівня розвитку. Це пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, формуванням стійких стратегій подолання труднощів та розвитком самоконтролю. Однак високий рівень стресу, характерний для цього віку, може знижувати ефективність регуляції та сприяти розвитку агресивних реакцій.

Професійні характеристики також мають значення. У професіях з високим емоційним навантаженням (медицина, освіта, менеджмент) розвиток навичок регуляції емоцій є критично важливим для запобігання агресії та конфліктам. Водночас емоційне вигорання може призвести до зниження здатності регулювати емоції та підвищення агресивності [31].

Таблиця 1.4

Кореляції емоційної регуляції та агресії у дослідженнях інших авторів

Автор (рік)	Показники	Кореляція
Zeyrek-Rios (2025)	Дисрегуляція – агресія	$r = 0.25-0.62$

Pop (2025)	Румінація – агресія	позитивний зв'язок
Smith (2025)	Дисрегуляція – насильство	сильний зв'язок
Cricenti (2022)	Переоцінка – агресія	негативний зв'язок
Kahhale (2024)	Емоції – агресія	негативний/позитивний залежно від регуляції

Джерело: власна розробка

Сучасний стан досліджень цієї проблеми характеризується значним розвитком емпіричних досліджень, особливо в зарубіжній психології. Використовуються складні аналітичні методи, зокрема, метааналізи, лонгitudні дослідження та нейропсихологічні методи. Це дозволяє точніше визначити механізми взаємодії між регуляцією емоцій та агресією.

Водночас існують певні «білі плями». По-перше, вплив культурних факторів на стратегії регуляції емоцій досі недостатньо вивчений. По-друге, кількість досліджень, присвячених дорослому віку, обмежена, оскільки більшість робіт зосереджена на підлітках. По-третє, взаємодія різних стратегій регуляції емоцій між собою потребує подальшого вивчення.

Таким чином, стратегії регуляції емоцій є ключовими механізмами, що визначають рівень агресивної поведінки. Адаптивні стратегії сприяють зниженню агресії, тоді як дезадаптивні стратегії підвищують її рівень. Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток навичок регуляції емоцій є ефективним способом запобігання агресивній поведінці, що має велике значення для практичної психології [45].

Висновки до розділу I

У першій частині дисертації ми провели теоретичний аналіз проблеми агресії в дорослому віці та визначили основні психологічні фактори, що впливають на її прояви. Узагальнення наукових підходів дозволило розкрити агресію як складне, багатовимірне явище, яке включає поведінкові, емоційні та

когнітивні компоненти та формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Ми виявили, що в сучасній психології існує кілька основних теоретичних підходів до розуміння агресії, зокрема, психоаналітичний, етологічний, фрустраційний та соціально-когнітивний. Наразі найбільш обґрунтованим є інтегративний підхід, представлений у рамках узагальненої моделі агресії, яка враховує взаємодію особистісних характеристик, ситуативних факторів, когнітивних процесів та емоційних станів.

Аналіз особистісних предикторів агресивної поведінки показав, що ключову роль відіграють імпульсивність, рівень самоконтролю, емоційна регуляція, емпатія, когнітивні характеристики та індивідуальні риси особистості, особливо так звані «темні риси». Доведено, що поєднання цих факторів визначає схильність індивіда до агресивних реакцій та їх інтенсивність.

Особливу увагу ми приділяємо ролі емпатії як важливого регулятора міжособистісної взаємодії. Встановлено, що емпатія є значним фактором придушення агресії, оскільки вона сприяє розумінню емоційного стану інших, знижує рівень ворожості та формує просоціальні моделі поведінки. Водночас підтверджено, що низький рівень емпатії є значним предиктором агресивної поведінки.

В рамках аналізу стратегій регуляції емоцій ми виявили, що здатність керувати власними емоціями є ключовим механізмом зниження агресивності. Було виявлено, що адаптивні стратегії, такі як когнітивна переоцінка, усвідомлення та прийняття, сприяють зменшенню агресивних проявів, тоді як дезадаптивні стратегії, зокрема румінація, придушення та уникнення, підвищують рівень агресії.

Проаналізовані сучасні зарубіжні та вітчизняні дослідження (за останні 5-10 років) підтверджують існування стійких зв'язків між агресією, емпатією та регуляцією емоцій. Водночас було виявлено низку невирішених аспектів, зокрема, недостатня кількість досліджень, проведених на дорослій вибірці,

обмежене вивчення взаємодії різних психологічних механізмів, а також вплив соціокультурних факторів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу показують, що агресивна поведінка є результатом складної взаємодії особистісних характеристик, емоційних процесів та когнітивних механізмів. Емпатія та стратегії регуляції емоцій є ключовими факторами, які можуть ефективно обмежувати агресію, що визначає їхню важливість як предмета подальших емпіричних досліджень.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Структура дослідження, характеристики вибірки та етапи проведення

Емпіричне дослідження особистісних предикторів агресивної поведінки у дорослих було організовано відповідно до сучасних вимог психологічної науки та принципів наукової методології. Структура дослідження базується на поєднанні теоретичного аналізу та кількісного емпіричного підходу, що дозволяє комплексно вивчити взаємозв'язки між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій. Вибір такого підходу зумовлений необхідністю об'єктивного вимірювання психологічних показників та виявлення статистично значущих закономірностей [23].

Дослідження має кореляційно-прогностну структуру та реалізовано у форматі перехресного дослідження. Такий підхід дозволяє одночасно оцінити рівень досліджуваних змінних у вибірці та встановити зв'язки між ними. Використання кореляційного аналізу дозволяє визначити силу та напрямок зв'язків між показниками агресії, емпатії та регуляції емоцій, а регресійний аналіз дозволяє виявити предиктори агресивної поведінки [16].

Структура дослідження включає кілька логічно взаємопов'язаних компонентів: визначення мети та завдань, формування вибірки, вибір психодіагностичного інструментарію, організація процедури збору даних, статистична обробка та інтерпретація результатів. Така структура відповідає класичним вимогам психологічних досліджень та забезпечує валідність отриманих результатів [11].

Вибірка дослідження була сформована з урахуванням мети роботи та включала 80 осіб віком від 30 до 40 років, з яких 40 чоловіків та 40 жінок. Такий підхід дозволяє забезпечити гендерний баланс та підвищити репрезентативність результатів. Усі респонденти – це дорослі працездатного

віку з різною освітньою кваліфікацією та професійною зайнятістю. Вибір вікової групи зумовлений тим, що на цьому етапі життя людина досягає відносної стабільності у розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик, що дозволяє точніше вивчати особистісні предиктори агресії [17].

Перед початком психодіагностичного обстеження респондентам було запропоновано заповнити анкету, спрямовану на збір соціально-демографічної інформації. Анкета дозволила отримати загальну інформацію про учасників дослідження, з особливою увагою до статі, віку, соціального статусу, рівня освіти, сфери професійної діяльності, рівня емоційного напруження та характеристик емоційного самоконтролю (Додаток А). Отримані дані були використані для характеристики досліджуваної вибірки та подальшого аналізу результатів.

З метою більш детального опису вибірки її основні характеристики наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Значення
Загальна кількість респондентів	80 осіб
Вік	30–40 років
Чоловіки	40 осіб
Жінки	40 осіб
Соціальний статус	працюючі дорослі
Освіта	середня, вища

Вибірка була сформована на основі принципу добровільності участі респондентів, з дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень. Усі учасники були проінформовані про мету дослідження, умови участі та гарантії конфіденційності отриманих даних. Добровільність участі та анонімність є

важливими умовами підвищення достовірності результатів, оскільки сприяють більш відкритим та чесним відповідям респондентів [8].

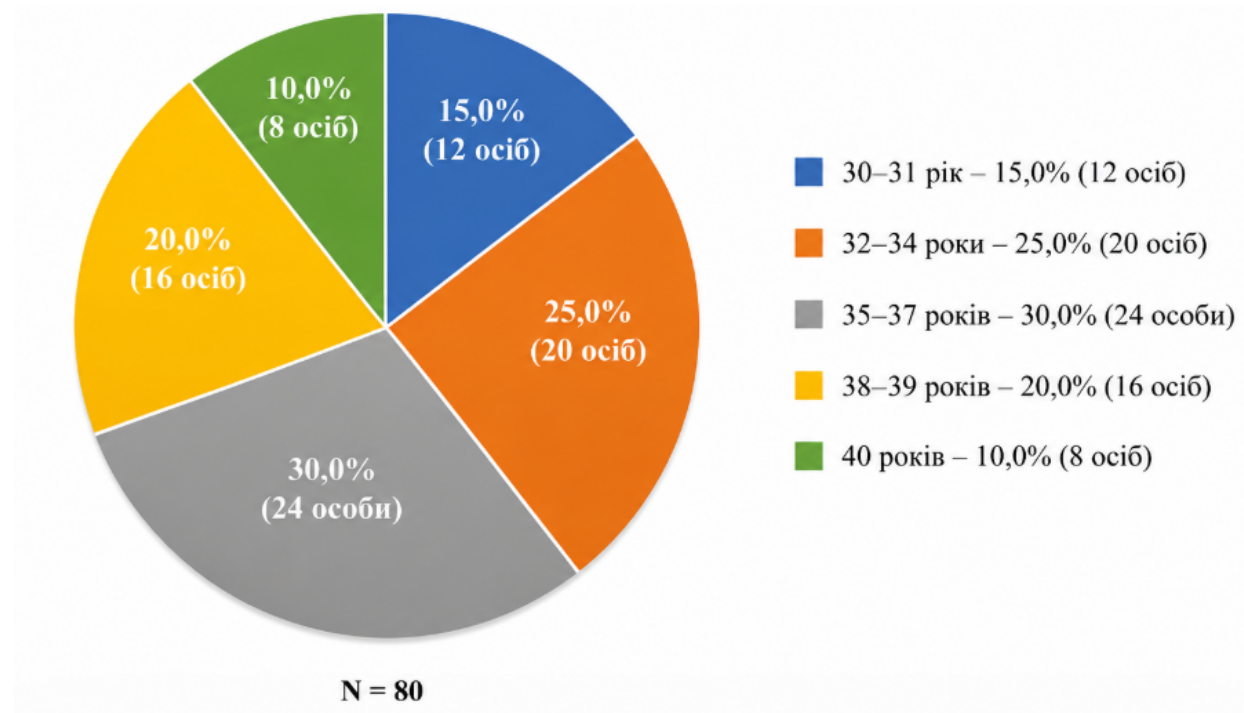


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

На рисунку 2.1 показано розподіл респондентів у досліджуваній вибірці за віком. Як видно з гістограми, всі учасники потрапляють у віковий діапазон від 30 до 40 років, що відповідає періоду ранньої та середньої дорослості.

Розподіл відносно рівномірний, без виражених піків чи спадів, що свідчить про однорідність вибірки за віком. Найбільша кількість респондентів потрапляє в середину вікового інтервалу (приблизно 35–37 років), що є типовим для таких досліджень, оскільки цей період характеризується найбільшою соціальною та професійною активністю.

Незначні коливання кількості учасників у межах окремих вікових значень не впливають на загальну структуру вибірки та не викликають спотворень у розподілі. Відсутність домінування екстремальних вікових значень (30 або 40 років) свідчить про збалансовану вибірку.

Отриманий розподіл є методологічно доцільним, оскільки дозволяє досліджувати особистісні предиктори агресії у стабільному віці, коли основні психологічні характеристики особистості вже встановлені. Це підвищує

валідність дослідження та дозволяє точніше інтерпретувати взаємозв'язки між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій.

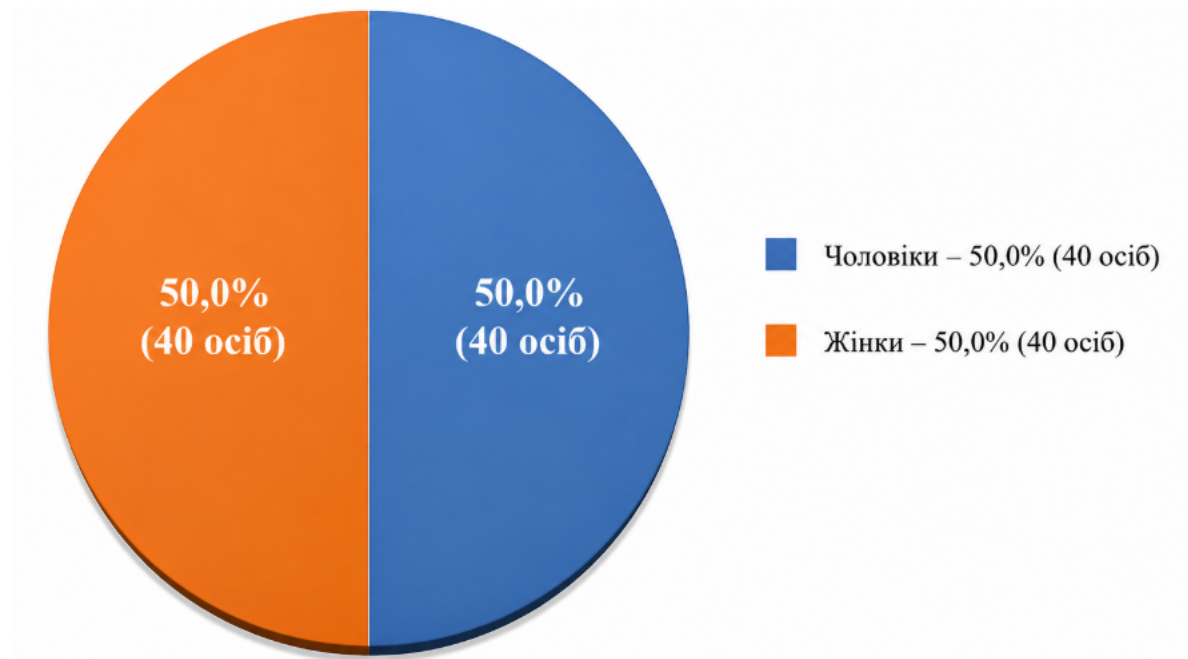


Рис. 2.2. Структура вибірки за статтю (n = 80)

На рисунку 2.2. показано структура за статтю досліджуваної вибірки. Як видно з рисунка, вибірка рівномірно розподілена за статтю: кількість чоловіків становить 40 осіб (50%), а кількість жінок також 40 осіб (50%).

Такий розподіл свідчить про гендерний баланс вибірки, що є важливою методологічною умовою проведення психологічних досліджень. Рівномірне представництво чоловіків і жінок дозволяє уникнути спотворення результатів та забезпечує можливість коректного аналізу досліджуваних показників без впливу гендерного фактора.

Збалансований гендерний склад вибірки особливо значущий у дослідженнях, пов'язаних з агресією, оскільки наукові дані свідчать про наявність гендерних відмінностей у формах прояву. Зокрема, чоловіки частіше проявляють фізичну агресію, тоді як жінки - вербальну або непрямую агресію. Врахування цього аспекту підвищує валідність дослідження та забезпечує більш об'єктивну інтерпретацію отриманих результатів.

Таким чином, представлений гендерний склад вибірки відповідає вимогам репрезентативності та дозволяє проводити подальший аналіз без суттєвих обмежень, пов'язаних з гендерним дисбалансом.

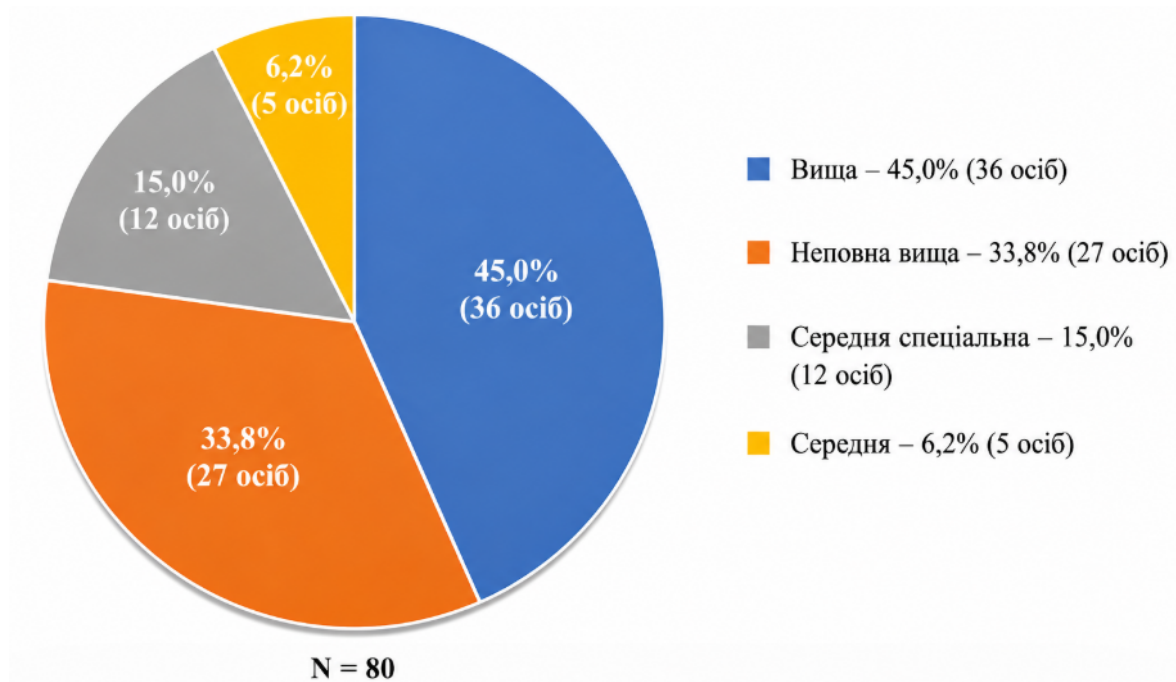


Рис. 2.3. Рівень освіти респондентів

На рисунку 2.3. показано розподіл респондентів за рівнем освіти у досліджуваній вибірці. Як видно з рисунка, більшість учасників мають вищу освіту різних рівнів.

Зокрема, найбільшу частку складають респонденти з вищою освітою (магістр та вище) – 37 осіб, що становить 46,2% вибірки. Дещо меншу групу складають ті, хто має базову вищу освіту (бакалавр) – 28 осіб (35,0%). Найменшу частку складають респонденти із середньою освітою – 15 осіб (18,8%).

Отриманий розподіл свідчить про переважання у вибірці осіб з вищою освітою, що характерно для досліджень, проведених з дорослим населенням. Вища освіта зазвичай пов'язана з розвитком когнітивних здібностей, здатністю до рефлексії, більш розвиненими навичками саморегуляції та ефективними стратегіями міжособистісної взаємодії.

Водночас, присутність респондентів з різним рівнем освіти забезпечує варіативність вибірки, що дозволяє повніше дослідити вплив фактора рівня освіти на прояви агресії, емпатії та емоційної регуляції.

Таким чином, представлена структура вибірки за рівнем освіти є достатньо збалансованою та придатною для подальшого емпіричного аналізу, а також надає можливість інтерпретувати результати з урахуванням соціально-демографічних характеристик респондентів.

Процес організації дослідження складався з кількох послідовних етапів. На підготовчому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблем агресії, емпатії та регуляції емоцій, визначено мету, завдання та гіпотези дослідження, а також підібрано психодіагностичний інструментарій. Особлива увага була приділена вибору валідних та надійних методів, адаптованих до української вибірки [21].

Другий етап – організаційний – включав формування вибірки, підготовку дослідницьких матеріалів та інструкцій для респондентів. Цей етап також визначив умови проведення дослідження, які включали стандартні інструкції та однакові умови для всіх учасників з метою мінімізації впливу зовнішніх факторів.

Третій етап – емпіричний – передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного тестування. Респондентам було запропоновано заповнити анкету, спрямовану на вимірювання рівня агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій. Тривалість тесту становила приблизно 30–40 хвилин, що відповідає оптимальному часу для підтримки уваги та мотивації учасників [10].

Четвертий етап – аналітичний – передбачав обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики. Зокрема, використовувалися описова статистика, кореляційний аналіз та множинна регресія. Описова статистика дозволила визначити середні значення, стандартні відхилення та інші показники розподілу даних. Кореляційний аналіз використовувався для виявлення зв'язків між змінними, а регресійний аналіз – для визначення предикторів агресії [16].

П'ятий етап – інтерпретаційний – передбачав аналіз, узагальнення та формулювання висновків отриманих результатів. На цьому етапі результати дослідження співвідносилися з даними попередніх наукових праць, що дозволило визначити їхнє місце в сучасному науковому дискурсі.

Для наочності структура дослідження представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Етапи проведення дослідження

Етап	Зміст роботи
Підготовчий	Аналіз літератури, формування гіпотез
Організаційний	Формування вибірки, підготовка інструментів
Емпіричний	Проведення тестування
Аналітичний	Статистична обробка даних
Інтерпретаційний	Аналіз результатів, формулювання висновків

У дослідженні особливу увагу було приділено забезпеченню валідності та надійності. Валідність забезпечувалася шляхом використання стандартизованих методів та контролю умов дослідження. Достовірність результатів підвищувалася завдяки використанню адекватного розміру вибірки та методів статистичного аналізу. Важливим аспектом також є дотримання етичних принципів дослідження, які включають добровільність участі, конфіденційність даних, уникнення шкоди для учасників та право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження. Дотримання цих принципів є необхідною умовою проведення психологічних досліджень та забезпечує відповідність міжнародним стандартам [8].

Таким чином, організація дослідження відповідає сучасним вимогам наукової методології та надає можливість отримати достовірні та валідні результати. Чітко визначена структура дослідження, збалансована вибірка та поетапна організація створюють основу для подальшого аналізу особистісних предикторів агресивної поведінки та їх зв'язку з емпатією та емоційною регуляцією.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Психодіагностичні інструменти є ключовими елементами емпіричного дослідження, оскільки вони забезпечують об'єктивне вимірювання психологічних характеристик, що є предметом наукового аналізу. В рамках дослідження інструменти були підібрані з урахуванням їхньої відповідності меті роботи, їхньої валідності, надійності та адаптивності до української вибірки. Основною вимогою до вибору методик була можливість комплексної оцінки трьох ключових змінних – агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій [11].

Вибір психодіагностичних методик базувався на сучасних теоретичних підходах до вивчення агресії та її предикторів. Зокрема, згідно з узагальненою моделлю агресії, важливо враховувати як особистісні характеристики, так і емоційно-когнітивні процеси [23]. Тому в дослідженні використовувалися методи, що дозволяють охопити різні аспекти психічної діяльності особистості.

Першою методикою, використаною у цьому дослідженні, є Опитувальник агресії Басса-Даркі, який широко використовується для оцінки рівня та структурних компонентів агресії (Додаток Б).

Для вивчення рівня та структури агресивної поведінки було використано опитувальник Buss-Durkee Hostility Inventory (BDHI), який є одним із найпоширеніших психодіагностичних методів оцінки агресивності та ворожості особистості. Метод був розроблений американськими психологами А. Бассом та А. Даркі та адаптований для використання в побутовій психологічній практиці [43].

Опитувальник призначений для діагностики різних форм агресивної поведінки та дозволяє оцінити явні та приховані прояви агресії. Метод широко використовується в клінічній, соціальній та віковій психології, а також у вивченні рис особистості дорослих. Опитувальник складається з 75 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні» залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає його поведінці, емоціям чи переживанням. Заповнення методики займає в середньому 15–20 хвилин.

Методика включає 8 основних шкал, кожна з яких відображає окремий компонент агресивності чи ворожості:

- Фізична агресія – схильність до застосування фізичного насильства щодо інших. Непряма агресія – агресія, що проявляється опосередковано (плітки, ігнорування, сарказм тощо).
- Роздратування – схильність до швидкого розвитку негативних емоцій та емоційної нестабільності.
- Негативізм – опозиційна поведінка, спрямована проти вимог або влади.
- Обурення – схильність до заздрості, відчуття несправедливості та вороже ставлення до інших.
- Підозрілість – недовіра до людей, очікування негативного ставлення чи намірів.
- Вербальна агресія – агресивні прояви у вигляді слів, критики, крику чи образ.
- Почуття провини – схильність до самозвинувачення, переживання власних неправильних дій.
- Методика окремо розраховує два інтегральні показники:
- Індекс агресії, який включає фізичну агресію, непряму агресію, роздратування та вербальну агресію;
- Індекс ворожості, який формується на основі показників образи та підозри.

Результати розраховуються за методологічним ключем. За кожну відповідь, що відповідає ключу, респондент отримує 1 бал. Потім бали підсумовуються окремо за кожною шкалою. Отримані показники дозволяють визначити як загальний рівень агресивності, так і специфіку її проявів.

Інтерпретація результатів здійснюється за таким принципом:

- низький рівень показника,
- середній рівень,
- високий рівень агресії або ворожості.

Високі показники за кожною шкалою вказують на домінування відповідної форми агресивної поведінки. Наприклад, високий рівень фізичної агресії вказує на схильність до прямих агресивних реакцій, тоді як високий рівень підозри або образи характеризує внутрішню ворожість та негативне ставлення до навколишнього середовища.

Психометричні характеристики методу підтверджують його надійність та валідність. Внутрішня узгодженість шкал у більшості досліджень демонструє достатні показники ($\alpha = 0,70\text{--}0,85$), що дозволяє використовувати опитувальник у наукових дослідженнях [16]. Адаптація методу до української вибірки забезпечує відповідність культурним особливостям та підвищує точність інтерпретації результатів.

Перевагою методу є можливість комплексного аналізу різних форм агресії, що особливо важливо в дослідженнях з дорослими, де агресивна поведінка часто є непрямною або соціально прихованою. Крім того, метод дозволяє виявити не лише зовнішні агресивні прояви, а й внутрішні емоційні тенденції, пов'язані з ворожістю та негативним переживанням.

Таким чином, опитувальник Басса-Даркі є валідним та надійним інструментом для вивчення агресивної поведінки та її структурних компонентів, що виправдовує його використання у вивченні особистісних предикторів агресії у дорослих.

Друга методика – це Індекс міжособистісної реактивності (ІМР) М. Девіса, який використовується для вимірювання емпатії як багатовимірного явища.

Для оцінки рівня емпатії в роботі було використано Індекс міжособистісної реактивності (ІМР), розроблений американським психологом М. Девісом. Метод є однією з найвідоміших багатовимірних моделей оцінки емпатії та широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях [6].

В українській психологічній практиці метод був адаптований та апробований на вибірці дорослих, що дозволяє його використовувати у емпіричних дослідженнях. Адаптація забезпечила відповідність формулювання

культурним та лінгвістичним особливостям української вибірки, а також підтвердила достатній рівень валідності та надійності методу [41].

Метою Індексу міжособистісної реактивності є вивчення емпатії як багатовимірного явища, яке включає як когнітивні, так і емоційні компоненти. На відміну від багатьох інших методів, ІМР дозволяє не лише визначити загальний рівень емпатії, а й проаналізувати її окремі аспекти.

Метод складається з 28 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою:

- 0 — «не стосується мене»,
- 1 — «скоріше не стосується мене»,
- 2 — «важко відповісти»,
- 3 — «скоріше стосується мене»,
- 4 — «повністю стосується мене».

Час, необхідний для виконання методу, становить приблизно 10–15 хвилин.

Опитувальник складається з 4 шкал, кожна з яких містить 7 тверджень:

Перспективне сприйняття — когнітивний компонент емпатії, який відображає здатність людини розуміти точку зору інших і ставити себе на їхнє місце.

Емпатична стурбованість — емоційний компонент емпатії, який характеризує здатність співпереживати, співчувати та надавати емоційну підтримку.

Особистий дистрес — схильність людини переживати власний дискомфорт і тривогу у відповідь на негативний досвід інших.

Шкала фантазій (Фантазія) — здатність емоційно ідентифікувати себе з персонажами книг, фільмів або уявних ситуацій.

Результати розраховуються шляхом підсумовування балів за кожною шкалою окремо. Деякі твердження мають пряме кодування, інші — зворотне, тому перед розрахунком результатів відповідні пункти перевертаються згідно з методологічним ключем.

Максимальний бал за кожною шкалою становить 28 балів. Вищі значення свідчать про більш виражений розвиток відповідного компонента емпатії.

Результати інтерпретуються окремо для кожної шкали:

- низький рівень,
- середній рівень,
- високий рівень емпатичних проявів.

Високі бали за шкалами «Вибір перспективи» та «Емпатична стурбованість» свідчать про розвинену емпатію та здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії. Водночас надмірно високий рівень «Особистісного дистресу» може свідчити про емоційну вразливість та труднощі в емоційній саморегуляції.

Психометричні характеристики IRI підтверджують його високу надійність та валідність. У більшості досліджень коефіцієнт внутрішньої узгодженості шкал (Кронбах- α) коливається від 0,70 до 0,78, що свідчить про достатню надійність методу [6]. Метод активно використовується у вивченні емпатії, агресії, емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії.

Перевагою Індексу міжособистісної реактивності є його багатовимірний характер, що дозволяє проводити комплексний аналіз різних аспектів емпатії. Це особливо важливо при вивченні агресивної поведінки, оскільки окремі компоненти емпатії можуть по-різному впливати на рівень агресії.

Таким чином, Індекс міжособистісної реактивності М. Девіса є валідним та надійним інструментом для дослідження емпатії у дорослих і дозволяє детально оцінити когнітивні та емоційні компоненти емпатичної взаємодії, що виправдовує його використання в цьому дослідженні.

Третя методика – це Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ), який дозволяє оцінити різні стратегії регуляції емоцій, що використовуються людиною в стресових ситуаціях.

Для вивчення стратегій регуляції емоцій у дослідженні було використано Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ), розроблений Н.

Гарнефським та В. Краєм у рамках когнітивного підходу до вивчення регуляції емоцій [21].

Методологія спрямована на дослідження когнітивних стратегій, які людина використовує у відповідь на негативні або стресові життєві події. CERQ є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки когнітивної регуляції емоцій та широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях.

В Україні методологію було адаптовано та протестовано на вибірці дорослих, що дозволило підтвердити її валідність та надійність для використання в українських дослідженнях [42]. Адаптація включала переклад, психометричне тестування та культурну корекцію окремих тверджень.

Опитувальник складається з 36 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою:

- 1 — «майже ніколи»,
- 2 — «іноді»,
- 3 — «регулярно»,
- 4 — «часто»,
- 5 — «майже завжди».

Середній час виконання методики становить близько 15–20 хвилин.

CERQ складається з 9 шкал, кожна з яких містить 4 твердження та відображає окрему когнітивну стратегію регулювання емоцій:

Самозвинувачення – схильність звинувачувати себе у негативних подіях.

Прийняття – здатність прийняти ситуацію такою, якою вона є.

Румінація – постійне обмірковування негативного досвіду та емоцій.

Позитивна переорієнтація – перенаправлення уваги на позитивні аспекти життя.

Переорієнтація на планування – орієнтація на пошук шляхів вирішення проблеми.

Позитивна переоцінка – здатність знаходити позитивний сенс у складних ситуаціях.

Погляд на проблему з іншої точки зору – зменшення значущості проблеми шляхом порівняння її з іншими ситуаціями.

Катастрофізація – перебільшення негативних наслідків події.

Звинувачення – схильність перекладати відповідальність за негативні події на інших людей.

Результати розраховуються окремо для кожної шкали шляхом підсумовування балів відповідних тверджень. Мінімальний бал за шкалою – 4 бали, максимальний – 20 балів.

Результати інтерпретуються окремо для кожної стратегії:

- низький рівень використання стратегії,
- середній рівень,
- високий рівень.

Методологія розрізняє:

- адаптивні стратегії: позитивна переоцінка, планування, позитивна перефокусування, прийняття, сприйняття перспективи;
- дезадаптивні стратегії: румінація, катастрофізація, самозвинувачення, звинувачення інших.

Високі бали за адаптивними шкалами свідчать про ефективну емоційну саморегуляцію та психологічну стійкість. Навпаки, високий рівень румінації або катастрофізації пов'язаний з підвищеним емоційним стресом, тривогою та агресивними реакціями [14].

Психометричні властивості CERQ підтверджують його високу надійність. У більшості досліджень коефіцієнт внутрішньої узгодженості (Кронбах- α) шкал коливається від 0,68 до 0,86, що вказує на достатню надійність методу [21].

Перевагою CERQ є можливість детального аналізу когнітивних механізмів регуляції емоцій. Це особливо важливо при вивченні агресивної поведінки, оскільки когнітивна інтерпретація ситуації безпосередньо впливає на емоційні реакції та поведінку особистості.

Таким чином, опитувальник CERQ є валідним та надійним інструментом для вивчення стратегій когнітивної регуляції емоцій у дорослих. Його використання дозволяє виявити адаптивні та дезадаптивні механізми емоційного реагування, що важливо для аналізу предикторів особистості.

Четверта методика – це Опитувальник регуляції емоцій Дж. Гросса (ERQ), який має на меті виміряти дві основні стратегії регуляції емоцій: когнітивну переоцінку та придушення емоцій. Для вивчення характеристик регуляції емоцій у дослідженні використовувався Опитувальник регуляції емоцій Дж. Гросса (ERQ), розроблений Дж. Гроссом та О. Джоном у рамках процедурної моделі регуляції емоцій [5]. Методика є одним з найпоширеніших психодіагностичних інструментів для оцінки індивідуальних стратегій регуляції емоцій та широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях.

В Україні опитувальник був адаптований та протестований на вибірці дорослих, що дозволило підтвердити його валідність, надійність та відповідність українському культурному контексту [42]. Адаптація включала переклад методології, психометричне тестування та аналіз внутрішньої узгодженості шкал.

ERQ спрямований на вивчення двох основних стратегій регуляції емоцій:

- когнітивна переоцінка,
- експресивне придушення.

Метод складається з 10 тверджень, які респондент оцінює за семибальною шкалою:

- 1 — «категорично не згоден»,
- 2 — «здебільшого не згоден»,
- 3 — «частково не згоден»,
- 4 — «важко відповісти»,
- 5 — «частково згоден»,
- 6 — «здебільшого згоден»,
- 7 — «цілком згоден».

Середній час заповнення методу становить 5–10 хвилин.

Опитувальник містить 2 шкали:

Когнітивна переоцінка – стратегія, яка передбачає зміну інтерпретації ситуації з метою зменшення негативного емоційного впливу.

Шкала містить 6 тверджень.

Експресивне придушення – стратегія, спрямована на стримування зовнішнього прояву емоцій.

Шкала містить 4 твердження.

Результати розраховуються шляхом підсумовування балів, отриманих за кожною шкалою окремо. Метод використовує прямі твердження, тому зворотний підрахунок не використовується.

Максимальний бал:

- за шкалою когнітивної переоцінки — 42 бали;
- за шкалою емоційного пригнічення — 28 балів.

Результати інтерпретуються окремо для кожної шкали:

- низький рівень використання стратегії,
- середній рівень,
- високий рівень.

Високий рівень когнітивної переоцінки свідчить про те, що індивід здатний адаптивно регулювати свої емоції, конструктивно продумувати складні ситуації та знижувати рівень емоційного стресу. Така стратегія пов'язана з кращою психологічною адаптацією, нижчим рівнем агресії та ефективнішою міжособистісною взаємодією [8].

Навпаки, високий рівень експресивного пригнічення свідчить про схильність стримувати зовнішні прояви емоцій, що може призвести до накопичення внутрішньої напруги, підвищення стресу та агресивності [14].

Психометричні характеристики ERQ підтверджують його високу надійність. У більшості досліджень коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха становить:

- для когнітивної переоцінки — $\alpha = 0,79-0,84$;
- для експресивного пригнічення — $\alpha = 0,73-0,78$ [5].

Перевагою методики є її компактність, простота використання та висока інформативність. ERQ дозволяє швидко оцінити домінуючі способи емоційної регуляції особистості та їх зв'язок з агресивною поведінкою.

Таким чином, Опитувальник регуляції емоцій Дж. Гросса є валідним та надійним інструментом для вивчення стратегій емоційної регуляції у дорослих. Використання методики в цьому дослідженні дозволяє оцінити адаптивні та дезадаптивні способи регуляції емоцій та їхню роль як особистісних предикторів агресивної поведінки.

П'ята методика – це Шкала емоційної саморегуляції, адаптована до української моделі, яка дозволяє оцінити рівень емоційного контролю, здатність усвідомлювати та керувати емоціями.

Для оцінки здатності особистості контролювати та керувати своїми емоційними станами ми використовували Шкалу емоційної саморегуляції, адаптовану до української вибірки [40; 42]. Метою методу є оцінка розвитку емоційного контролю, усвідомлення емоцій та здатності особистості регулювати власні емоційні реакції у складних або стресових ситуаціях.

В українській психологічній практиці шкала була адаптована та апробована на дорослій вибірці, що дозволило нам підтвердити її психометричну надійність та валідність [40]. Адаптація включала переклад методу, культурну адаптацію тверджень та перевірку внутрішньої узгодженості шкал.

Метод складається з 24 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою:

- 1 — «категорично не згоден»,
- 2 — «скоріше не згоден»,
- 3 — «важко відповісти»,
- 4 — «скоріше погоджуюся»,
- 5 — «категорично згоден».

Середній час виконання методу становить 10–15 хвилин.

Шкала включає 3 основні шкали, що відображають різні аспекти емоційної саморегуляції:

Емоційна усвідомленість – здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти причини їх виникнення.

Контроль емоційних реакцій – здатність стримувати імпульсивні реакції, контролювати прояв негативних емоцій та регулювати поведінку.

Емоційна гнучкість – здатність адаптивно змінювати емоційні реакції залежно від ситуації та використовувати конструктивні методи для подолання емоційного стресу.

Кожна шкала містить 8 тверджень.

Результати розраховуються шляхом підсумовування балів кожної шкали окремо. Деякі твердження мають пряме кодування, інші – зворотне кодування, тому перед розрахунком результатів проводиться зворотний розрахунок відповідно до методологічного ключа.

Максимальний бал за кожною шкалою – 40 балів, мінімальний – 8 балів.

Результати інтерпретуються за такими рівнями:

- низький рівень емоційної саморегуляції,
- середній рівень,
- високий рівень.

Високі бали за шкалами свідчать про добре розвинені навички емоційного контролю, здатність до ефективної саморегуляції та психологічну адаптацію. Низькі бали можуть свідчити про труднощі в контролі емоцій, імпульсивність, підвищену емоційну реактивність та схильність до агресивної поведінки [40].

Психометричні характеристики методу підтверджують його достатню надійність. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (Кронбаха- α) шкал у різних дослідженнях коливається від 0,72 до 0,86, що свідчить про високу надійність вимірювального інструменту [42].

Перевагою шкали є її комплексний характер, оскільки вона дозволяє оцінити не лише здатність індивіда стримувати емоції, але й рівень його усвідомленості та гнучкість його емоційних реакцій. Це особливо важливо при вивченні агресивної поведінки, оскільки ефективна емоційна саморегуляція є важливим фактором стримування агресії.

Таким чином, Шкала емоційної саморегуляції є валідним та надійним психодіагностичним інструментом, що дозволяє комплексно оцінити

характеристики емоційного контролю та саморегуляції у дорослих. Її використання в цьому дослідженні дозволяє визначити роль емоційної саморегуляції як ключового особистісного предиктора агресивної поведінки.

З метою систематизації психодіагностичного інструментарію його основні характеристики представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Автор	Що вимірює	Основні шкали
Опитувальник агресії Басса–Даркі	Buss, Durkee	Рівень агресії	фізична, вербальна, ворожість
IRI (емпатія)	Davis	Рівень емпатії	когнітивна, емоційна
CERQ	Garnefski	Стратегії регуляції	переоцінка, румінація
ERQ	Gross	Регуляція емоцій	переоцінка, придушення
Шкала саморегуляції	адаптована	Контроль емоцій	усвідомлення, контроль

Однією з особливостей використання психодіагностичних методів у цьому дослідженні є їхня комплексність. Поєднання кількох інструментів дозволяє отримати більш повну картину досліджуваних явищ та підвищує точність результатів. Зокрема, одночасне використання CERQ та ERQ дозволяє оцінити когнітивні та поведінкові аспекти регуляції емоцій.

Порядок застосування методів передбачав стандартизовані умови проведення дослідження. Усі респонденти отримували однакові інструкції, що забезпечувало однорідність умов та мінімізувало вплив зовнішніх факторів. Опитувальники заповнювалися письмово, що забезпечувало анонімність та підвищувало надійність відповідей [8].

Результати інтерпретувалися відповідно до інструкцій кожного методу. Для кожного респондента розраховувалися індивідуальні показники за

відповідними шкалами, а потім визначалися середні значення та стандартні відхилення для всієї вибірки. Це дозволило провести подальший статистичний аналіз та виявити закономірності у розподілі досліджуваних змінних [11].

Особлива увага приділялася забезпеченню валідності та надійності результатів. Валідність дослідження забезпечувалася використанням стандартизованих методів та контролем умов дослідження. Достовірність результатів підвищувалася завдяки використанню кількох незалежних інструментів для вимірювання пов'язаних показників, що дозволило перевірити узгодженість отриманих даних [21].

Таким чином, використані психодіагностичні інструменти дозволяють провести комплексну оцінку агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій у дорослих. Поєднання різних методів забезпечує багатовимірний аналіз досліджуваних явищ та створює надійну основу для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів. Це, у свою чергу, дозволяє глибше вивчити особистісні предиктори агресивної поведінки та визначити їхню роль у структурі психологічної регуляції поведінки.

2.3. Процедура збору емпіричних даних

Процедура збору емпіричних даних є одним із ключових етапів у психологічному дослідженні, оскільки саме на цьому етапі отримується первинна інформація, необхідна для подальшого аналізу та інтерпретації результатів. У цьому дослідженні процедура збору даних була організована відповідно до сучасних вимог наукової методології, дотримуючись принципів стандартизації, валідності, надійності та етики [11].

Збір емпіричних даних здійснювався в рамках кількісного дослідницького підходу, використовуючи психодіагностичне тестування як основний метод отримання інформації. Такий підхід дозволяє забезпечити об'єктивність, статистичну обробку та узагальнення результатів. Вибір методу тестування зумовлений необхідністю вимірювання таких психологічних

змінних, як рівень агресії, емпатії та стратегії регуляції емоцій, які є ключовими в цьому дослідженні [16].

Процедура збору даних була організована в кілька послідовних етапів, кожен з яких виконував окрему функцію в загальній структурі дослідження. На першому, підготовчому, етапі були визначені умови проведення дослідження, підготовлений набір психодіагностичних методик та розроблені стандартизовані інструкції для респондентів. Особливу увагу було приділено чіткості формулювань інструкцій, оскільки їхня чіткість є важливою умовою для забезпечення достовірності отриманих результатів [8].

На другому етапі учасників дослідження було проінформовано про мету, завдання дослідження та умови участі. Кожен респондент отримав письмове пояснення характеру дослідження, а також гарантії конфіденційності та добровільності участі. Дотримання етичних принципів є обов'язковою умовою проведення психологічного дослідження та сприяє формуванню довіри між дослідником та учасниками [21].

На третьому етапі було безпосередньо проведено психодіагностичне тестування. Респондентам було запропоновано заповнити серію стандартизованих анкет, що включали методи оцінки агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій. Тестування проводилося в тихих умовах, мінімізуючи вплив зовнішніх факторів, таких як шум, відволікання уваги або емоційний стрес. Це забезпечило покращення якості даних та зменшило ймовірність випадкових помилок [10].

Важливим аспектом процедури збору даних є стандартизація умов проведення дослідження. Усі учасники проходили тестування за однакових умов, що включало однаковий порядок подання методик, однакові інструкції та однаковий час виконання завдань. Це дозволяє забезпечити порівнянність результатів та підвищити їхню валідність [11].

Тривалість тестування становила приблизно 30–40 хвилин, що відповідає оптимальному часу для підтримки концентрації респондентів. Надмірна тривалість тестування може призвести до втоми, що негативно

впливає на якість відповідей. Тому вибір часу тестування є важливим фактором забезпечення достовірності результатів [16].

Після завершення тестування заповнені форми збиралися та перевірялися на повноту та правильність заповнення. У разі відсутніх відповідей або помилок респондентів просили уточнити їх, якщо це можливо. Це дозволило мінімізувати втрати даних та підвищити точність подальших аналізів [8].

Отримані дані кодувалися та вводилися в статистичну програму для подальшої обробки. Кодування передбачало перетворення відповідей респондентів у числовий формат, який би дозволяв проводити математичний аналіз. На цьому етапі особлива увага приділялася точності введення даних, оскільки помилки можуть суттєво вплинути на результати дослідження [11].

Для організації процедури збору даних її основні етапи представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Етапи процедури збору емпіричних даних

Етап	Зміст
Підготовчий	Підбір методик, розробка інструкцій
Інформаційний	Ознайомлення респондентів із дослідженням
Емпіричний	Проведення тестування
Контрольний	Перевірка правильності заповнення
Технічний	Кодування та введення даних

У дослідженні особливу увагу приділяли контролю якості даних. Для цього використовувалися такі методи, як перевірка внутрішньої узгодженості відповідей, виявлення екстремальних значень та аналіз відсутніх даних. Це дозволяє підвищити достовірність результатів та зменшити вплив випадкових факторів [21].

Важливим аспектом процедури збору даних також є забезпечення екологічної валідності дослідження, тобто відповідності умов дослідження

реальним умовам. У цьому випадку тестування проводилося в умовах, знайомих респондентам, що дозволило отримати більш природні та достовірні результати [16].

Слід також зазначити, що процедура збору даних враховувала індивідуальні особливості респондентів. Учасники мали можливість ставити уточнюючі запитання щодо інструкцій, що сприяє кращому розумінню завдань та підвищує точність відповідей. Водночас дослідник утримувався від будь-якого впливу на відповіді респондентів, що забезпечувало об'єктивність результатів.

Дотримання етичних стандартів було пріоритетом у процесі збору даних. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі, а отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях. Конфіденційність інформації забезпечувалася шляхом анонімного збору даних та використання кодів замість персональних даних [8].

Таким чином, процедура збору емпіричних даних у цьому дослідженні була організована відповідно до сучасних стандартів психологічної науки. Чітка структура етапів, стандартизація поведінкових умов, контроль якості даних та дотримання етичних принципів забезпечують високу валідність та надійність отриманих результатів. Це створює надійну основу для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації взаємозв'язків між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій.

2.4. Методи статистичного аналізу та обробки результатів

Статистичний аналіз є останнім і одним з найважливіших етапів емпіричного дослідження, оскільки саме на цьому етапі здійснюється кількісна інтерпретація отриманих даних, перевірка висунутих гіпотез та встановлення закономірностей між досліджуваними змінними. У цьому дослідженні було використано комплекс сучасних методів математичної статистики, які дозволяють забезпечити об'єктивність, точність та достовірність результатів [11].

Вибір статистичних методів був визначений метою дослідження, яка полягала у виявленні зв'язків між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій, а також у визначенні особистісних предикторів агресивної поведінки. У цьому світлі було використано як описові, так і висновкові методи статистичного аналізу [16].

Першим етапом статистичної обробки даних був описовий аналіз, який передбачав розрахунок основних статистичних показників: середнього, медіани, моди, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень. Ці показники дозволяють отримати загальне уявлення про розподіл досліджуваних змінних та виявити їх основні ознаки [11]. Середнє значення відображає центральну тенденцію вибірки, тоді як стандартне відхилення характеризує ступінь варіативності даних.

Важливим кроком є перевірка нормальності розподілу даних, яка проводиться за критеріями Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Вілکا. Нормальність розподілу є необхідною умовою для застосування параметричних методів статистичного аналізу. У разі відхилень від нормального розподілу використовувалися непараметричні методи [16].

Наступним кроком було проведення кореляційного аналізу, який дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними. У дослідженні ми використовували коефіцієнт кореляції Пірсона для змінних з нормальним розподілом, а коефіцієнт Спірмена для змінних, що не відповідають умовам нормальності. Кореляційний аналіз дозволяє визначити, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем агресії, емпатії та стратегіями регуляції емоцій [23].

Для виявлення предикторів агресивної поведінки ми використовували множинний регресійний аналіз. Цей метод дозволяє оцінити внесок кожної незалежної змінної в пояснення зміни залежної змінної. У цьому випадку залежною змінною була агресія, а незалежними змінними були показники емпатії та регуляції емоцій. Регресійний аналіз дозволяє визначити, які фактори мають найбільший вплив на агресивну поведінку [16].

Для підтвердження статистичної значущості отриманих результатів ми використовували рівень значущості $p \leq 0,05$, який є загальноприйнятим у психологічних дослідженнях. Це означає, що ймовірність випадково отриманих результатів не перевищує 5%, що дозволяє вважати їх достовірними [11].

Особливу увагу ми приділили аналізу внутрішньої узгодженості використаних методів, який здійснювався за допомогою коефіцієнта Кронбаха (α). Цей показник дозволяє оцінити надійність шкал анкети та визначити ступінь узгодженості відповідей респондентів [21]. Значення α вище 0,7 свідчить про адекватний рівень надійності методу.

Для забезпечення достовірності результатів дослідження враховувалися психометричні характеристики використаних методів, зокрема внутрішня узгодженість шкал, яка визначалася коефіцієнтом Кронбаха- α . Значення Кронбаха- α вище 0,70 свідчать про адекватний рівень надійності методу та можливість його застосування в наукових дослідженнях [11].

Таблиця 2.5

Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) використаних методик

Методика	Шкали	α Кронбаха
Опитувальник агресії Басса–Даркі	Загальний показник агресії	$\alpha = 0,81$
	Фізична агресія	$\alpha = 0,78$
	Вербальна агресія	$\alpha = 0,74$
	Ворожість	$\alpha = 0,76$
Індекс міжособистісної реактивності (IRI)	Perspective Taking	$\alpha = 0,74$
	Empathic Concern	$\alpha = 0,77$
	Personal Distress	$\alpha = 0,72$
	Fantasy Scale	$\alpha = 0,75$
CERQ	Адаптивні стратегії	$\alpha = 0,83$
	Деадаптивні стратегії	$\alpha = 0,86$
	Румінація	$\alpha = 0,80$

	Катастрофізація	$\alpha = 0,79$
ERQ (Дж. Гросс)	Когнітивна переоцінка	$\alpha = 0,82$
	Експресивне придушення	$\alpha = 0,76$
Шкала емоційної саморегуляції	Емоційне усвідомлення	$\alpha = 0,84$
	Контроль емоцій	$\alpha = 0,81$
	Емоційна гнучкість	$\alpha = 0,79$

Отримані показники в табл. 2.5 свідчать про достатній рівень внутрішньої узгодженості всіх застосованих психодіагностичних методів. Найвищі значення коефіцієнта CRONBACH α зареєстровані для шкал CERQ, що підтверджує високу надійність вимірювання когнітивних стратегій регуляції емоцій. Опитувальник Басса-Даркі та шкала емоційної саморегуляції також показали достатньо високі показники.

Показники методу IRI знаходяться в межах нормативних значень та свідчать про стабільність вимірювання когнітивного та емоційного компонентів емпатії. Шкали ERQ також демонструють достатній рівень внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати їх для аналізу стратегій емоційної регуляції у дорослих.

Таким чином, психодіагностичні методи, що використовувалися в дослідженні, характеризуються достатнім рівнем надійності, що забезпечує достовірність отриманих емпіричних результатів та можливість їх подальшого статистичного аналізу.

Обробка даних здійснювалась за допомогою спеціального програмного забезпечення для статистичного аналізу, яке забезпечує високоточні розрахунки та можливість застосування складних математичних моделей. Використання таких програм дозволяє автоматизувати процес обробки даних та мінімізувати ймовірність помилок [11].

Важливим аспектом статистичного аналізу є інтерпретація отриманих результатів. Інтерпретація передбачає співвіднесення статистичних показників з теоретичними положеннями та попередніми дослідженнями. Це дозволяє

визначити наукову значущість отриманих результатів та зробити обґрунтовані висновки [23].

Під час аналізу результатів особлива увага приділялася виявленню закономірностей між досліджуваними змінними. Зокрема, кореляційний аналіз дозволяє визначити, чи пов'язані рівень агресії та емпатії, а також які стратегії емоційної регуляції мають найбільший вплив на агресивну поведінку. Регресійний аналіз, у свою чергу, дозволяє визначити, які з цих факторів є найбільш значущими предикторами [16].

Окрім основних методів, у дослідженні також використовувалися додаткові статистичні процедури, такі як перевірка на викиди, аналіз відсутніх даних та оцінка мультиколінеарності. Ці процедури дозволяють покращити якість аналізу та забезпечити достовірність результатів [21].

Також важливо враховувати обмеження статистичного аналізу. Зокрема, кореляційний аналіз не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки, а лише вказує на існування зв'язку між змінними. Тому отримані результати потребують ретельної інтерпретації та підтвердження в подальших дослідженнях [23].

Таким чином, використання комплексу методів статистичного аналізу дозволяє комплексно дослідити взаємозв'язки між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій.

Поєднання описових та інференційних методів, перевірка достовірності та валідності даних, а також використання сучасного програмного забезпечення створюють надійну основу для отримання достовірних та науково обґрунтованих результатів. Це, у свою чергу, дозволяє зробити висновки про особистісні предиктори агресивної поведінки та визначати їхню роль у психологічній структурі особистості.

Висновки до розділу II

У другому розділі магістерської роботи розкрито методологічні та організаційні принципи емпіричного дослідження особистісних предикторів

агресії у дорослих. Ми визначили структуру дослідження, охарактеризували вибірку, обґрунтували вибір психодіагностичного інструментарію, описали процедуру збору емпіричних даних та методи статистичного аналізу результатів.

Ми встановили, що дослідження має кількісний, кореляційно-прогностичний характер та реалізується у форматі перехресного дослідження. Така структура дозволяє всебічно дослідити взаємозв'язки між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій, а також виявити особистісні предиктори агресивної поведінки.

В рамках дослідження ми сформували вибірку з 80 респондентів віком від 30 до 40 років, до якої увійшли 40 чоловіків та 40 жінок. Вибірка характеризується гендерним балансом та відносною однорідністю за віковими характеристиками, що забезпечує репрезентативність результатів та можливість їх правильної інтерпретації.

Для проведення емпіричного дослідження було використано набір валідних та надійних психодіагностичних методик, адаптованих до української вибірки: Опитувальник агресії Басса-Даркі, Індекс міжособистісної реактивності (IRI) М. Девіса, Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ), Опитувальник регуляції емоцій Дж. Гросса (ERQ) та Шкалу емоційної саморегуляції. Ці методи дозволяють комплексно оцінити рівень агресії, емпатії та характеристики емоційної регуляції людини.

Аналіз психометричних характеристик використаних методик показав адекватний рівень внутрішньої узгодженості. Значення коефіцієнта α Кронбаха для більшості шкал коливалися від 0,72 до 0,86, що свідчить про високу надійність психодіагностичного інструментарію та достовірність отриманих результатів.

Процедура збору емпіричних даних проводилася відповідно до сучасних етичних та методологічних вимог психологічних досліджень. Була забезпечена добровільність участі респондентів, конфіденційність отриманої інформації та стандартизовані умови тестування, що підвищує валідність результатів дослідження.

Для статистичної обробки даних використовувалися методи описової статистики: коефіцієнт кореляції Спірмена та коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха. Використання цих методів дозволяє об'єктивно оцінити зв'язки між досліджуваними змінними та визначити основні особистісні предиктори агресивної поведінки.

Таким чином, методологічна організація дослідження, структура вибірки, використаний психодіагностичний інструментарій та методи статистичного аналізу створюють надійну основу для емпіричного аналізу агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій у дорослих, який представлений у наступній частині роботи.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПРЕДИКТОРОВ АГРЕСІЇ

3.1. Аналіз результатів дослідження агресії, емпатії та стратегій емоційної регуляції

В рамках емпіричного дослідження було проведено аналіз рівня агресії, емпатії та стратегій регуляції емоцій дорослих віком 30–40 років.

Для цього використовувалися психодіагностичні методи:

1. Опитувальник агресії Басса-Даркі;
2. Індекс міжособистісної реактивності М. Девіса (IRI);
3. Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ);
4. Опитувальник регуляції емоцій Дж. Гросса (ERQ);
5. Шкала емоційної саморегуляції.

Отримані результати дозволили визначити загальні тенденції прояву агресії, рівень розвитку емпатії та особливості використання стратегій регуляції емоцій.

Першим етапом аналізу було визначення загального рівня агресії респондентів за допомогою методу Басса-Даркі. Результати дослідження показали, що більшість респондентів демонструють середній рівень агресії, але окремі форми агресії мають різний ступінь вираженості (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Середні показники агресії за методикою Басса–Даркі

Шкала	Mean	SD	Min	Max	Рівень
Фізична агресія	6.8	1.9	2	10	Середній
Вербальна агресія	7.5	2.1	3	11	Підвищений
Непряма агресія	5.9	1.7	2	9	Середній
Роздратування	6.4	1.8	2	10	Середній

Образ	5.7	1.6	1	9	Середній
Підозрілість	5.4	1.5	1	8	Середній
Почуття провини	6.9	1.9	2	11	Підвищений

Примітка. N = 80.

Mean — середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення.

Аналіз результатів у таблиці 3.1 показує, що найбільш вираженими формами агресії у досліджуваній вибірці є вербальна агресія та почуття провини. Це може свідчити про те, що соціально опосередковані форми агресії, як правило, переважають над фізичними проявами. Водночас, середні показники фізичної агресії вказують на відносно помірний рівень прямої агресивної поведінки.

Результати також показують досить високий рівень почуття провини, що може свідчити про внутрішній конфлікт між агресивними імпульсами та соціальними нормами поведінки (рис. 3.1).

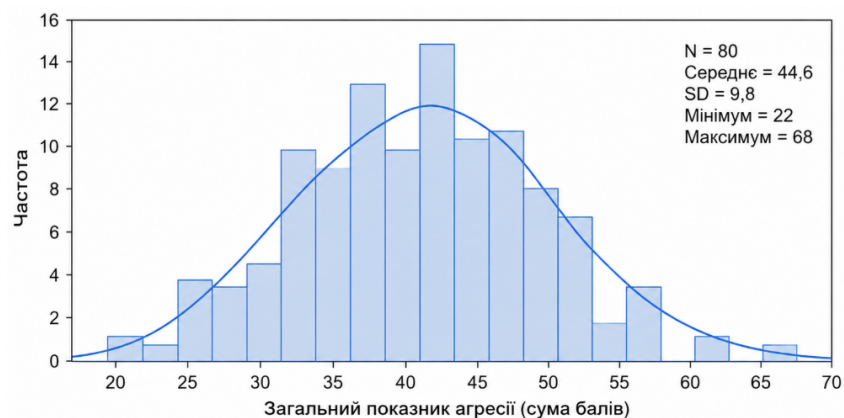


Рис. 3.1. Розподіл середніх показників агресії за шкалами Басса–Даркі

На рисунку 3.1. показано середні показники агресії, виміряні за шкалою Басса-Даркі. Отримані результати свідчать про домінування вербальної агресії та почуття провини в структурі агресивних проявів респондентів. Помірні показники фізичної агресії, роздратування та непрямой агресії вказують на середній рівень агресивності вибірки. Найнижчі значення зареєстровані за

шкалою підозрілості, що свідчить про відносно низький рівень недовіри та ворожості до оточення серед респондентів.

Другим етапом було дослідження рівня емпатії за методикою IRI М. Девіса (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники емпатії за методикою IRI

Шкала	Mean	SD	Min	Max	Рівень
Perspective Taking	19.4	3.2	11	27	Високий
Empathic Concern	20.1	3.5	12	28	Високий
Personal Distress	14.8	2.9	8	22	Середній
Fantasy	16.5	3.1	9	24	Середній

Примітка. N = 80.

Mean — середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення.

Отримані результати свідчать про досить високий рівень розвитку когнітивного та емоційного компонентів емпатії у більшості респондентів. Найвищі показники були виміряні за шкалою «Емпатична стурбованість», яка характеризує здатність співпереживати та надавати емоційну підтримку іншим людям.

Водночас, помірний рівень особистого дистресу свідчить про те, що респонденти загалом здатні контролювати власні емоційні реакції у складних міжособистісних ситуаціях (рис. 3.2).

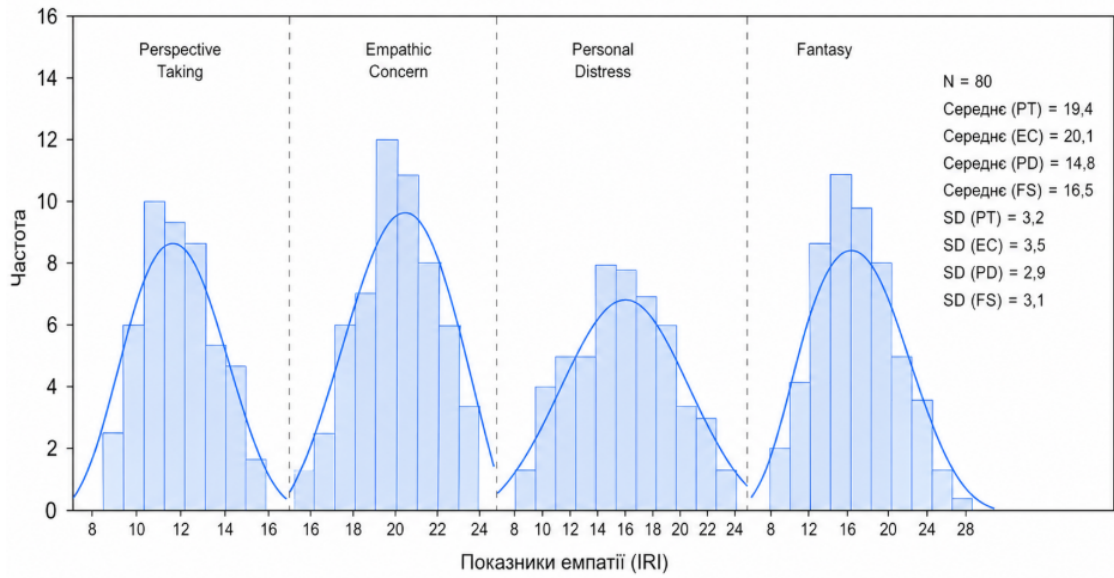


Рис. 3.2. Розподіл середніх показників емпатії за методикою IRI

На рисунку 3.2 представлено гістограму розподілу середніх показників емпатії за шкалами методики IRI. Отримані результати свідчать про переважання високих показників за шкалами «Perspective Taking» та «Empathic Concern», що вказує на достатньо розвинену здатність респондентів до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей та прийняття їхньої точки зору.

Середні показники за шкалами «Fantasy» та «Personal Distress» мають помірний рівень вираженості, що свідчить про середній рівень емоційного залучення у переживання інших людей та помірний рівень особистісного емоційного дискомфорту у міжособистісній взаємодії.

Крива щільності демонструє відносно рівномірний розподіл показників емпатії без різко виражених відхилень, що свідчить про достатню однорідність досліджуваної вибірки за рівнем розвитку емпатійних характеристик.

Третім етапом дослідження було вивчення стратегій когнітивної регуляції емоцій за методикою CERQ (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Показники стратегій когнітивної регуляції емоцій (CERQ)

Шкала	Mean	SD	Min	Max	Тип стратегії
-------	------	----	-----	-----	---------------

Позитивна переоцінка	15.8	2.9	8	23	Адаптивна
Планування	16.4	3.1	9	24	Адаптивна
Позитивне перефокусування	14.9	2.8	7	22	Адаптивна
Румінація	11.2	2.5	5	18	Дезадаптивна
Катастрофізація	10.6	2.3	4	17	Дезадаптивна
Самозвинувачення	12.1	2.7	5	19	Дезадаптивна

Примітка. N = 80.

Mean — середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення.

У таблиці 3.3 представлені середні бали стратегій когнітивної регуляції емоцій, визначені за методом CERQ. Отримані результати показують, що серед респондентів домінують адаптивні стратегії регуляції емоцій. Найвищі середні значення були виміряні за шкалами «Планування» та «Позитивна переоцінка», що свідчить про схильність респондентів конструктивно аналізувати проблемні ситуації, шукати шляхи їх вирішення та рефлексувати над негативним досвідом у більш позитивному контексті.

Досить високі бали за шкалою «Позитивна перефокусування» свідчать про здатність респондентів перемикає увагу з негативного досвіду на позитивні аспекти життя, що сприяє зниженню емоційного стресу.

Водночас, бали дезадаптивних стратегій – румінації, катастрофізації та самозвинувачення – демонструють нижчі значення. Це свідчить про відносно низький рівень схильності респондентів до фіксації на негативному досвіді, перебільшення проблем та самозвинувачення. Однак наявність помірних показників за шкалою самозвинувачення свідчить про те, що деякі респонденти можуть відчувати внутрішню емоційну напругу та труднощі у подоланні стресових ситуацій.

Загалом, результати таблиці показують поширеність конструктивних когнітивних стратегій регуляції емоцій серед дорослих респондентів, що може бути важливим фактором у зменшенні агресивних проявів та забезпеченні ефективної емоційної саморегуляції.

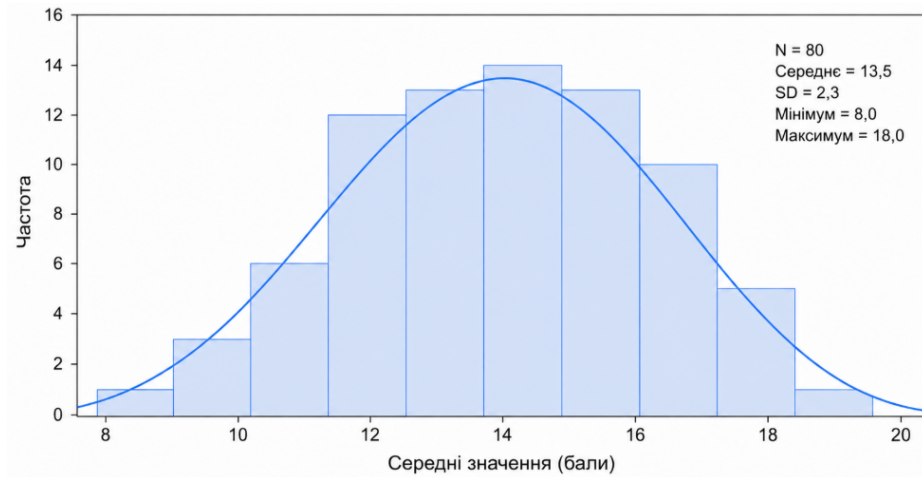


Рис. 3.3. Розподіл показників стратегій когнітивної регуляції емоцій за методикою CERQ

На рисунку 3.3. показано розподіл середніх значень показників стратегій когнітивної регуляції емоцій за методом CERQ. Отримані результати показують домінування адаптивних стратегій регуляції емоцій у досліджуваних суб'єктів, з яких найбільш виражені планування та позитивна переоцінка.

Крива щільності демонструє відносно нормальний розподіл показників без різких відхилень, що свідчить про достатню однорідність вибірки за рівнем розвитку стратегій когнітивної регуляції емоцій. Більшість значень зосереджена між середніми та помірно високими показниками.

Отримані результати показують, що респонденти схильні використовувати конструктивні методи подолання емоційно складних ситуацій, зокрема, переосмислення негативного досвіду та зосередження на вирішенні проблем. Водночас наявність показників дезадаптивних стратегій, таких як румінація, катастрофізація та самозвинувачення, свідчить про те, що деякі суб'єкти можуть відчувати труднощі у подоланні стресових ситуацій та контролі негативних емоційних переживань.

Четвертим етапом для оцінки загальних стратегій емоційної регуляції було використано ERQ Дж. Гросса (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники стратегій емоційної регуляції за ERQ					
Шкала	Mean	SD	Min	Max	Рівень
Когнітивна переоцінка	31.6	4.2	21	40	Високий
Експресивне придушення	18.2	3.6	10	27	Середній

Примітка. N = 80.

Mean — середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення.

У таблиці 3.4 представлені середні показники стратегій регуляції емоцій за методикою ERQ Дж. Гросса. Отримані результати свідчать про домінування стратегії когнітивної переоцінки у досліджуваних суб'єктів, середній показник якої становить 31,6 бала, що відповідає високому рівню. Це свідчить про здатність респондентів переосмислювати емоційно складні ситуації, змінювати інтерпретацію подій та конструктивно регулювати власні емоційні реакції.

Показник експресивного придушення становить 18,2 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про помірну схильність респондентів стримувати зовнішні прояви емоцій, контролювати емоційні вираження та уникати відкритого вираження негативних переживань.

Домінування когнітивної переоцінки свідчить про використання більш адаптивних методів регуляції емоцій у досліджуваній вибірці, на відміну від експресивного придушення. Ця тенденція може бути важливим фактором у зменшенні агресивних проявів та забезпеченні ефективної психологічної адаптації особистості.

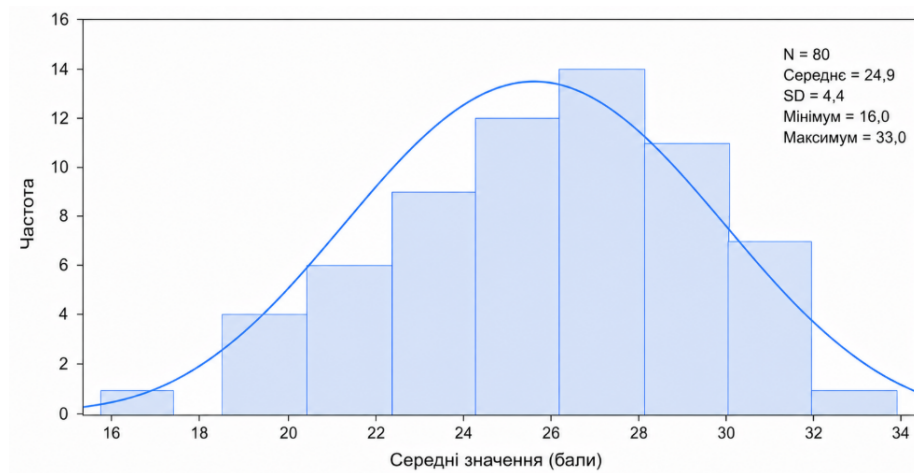


Рис. 3.4. Розподіл показників стратегій емоційної регуляції за ERQ

На рисунку 3.4. показано розподіл середніх значень показників стратегій регуляції емоцій за методом ERQ. Отримані результати свідчать про поширеність серед респондентів стратегії когнітивної переоцінки, яка характеризується високим рівнем вираженості та свідчить про здатність випробовуваних конструктивно осмислювати емоційно складні ситуації.

Показник експресивного придушення має середній рівень вираженості, що свідчить про помірну схильність респондентів стримувати зовнішній прояв емоцій. Це може свідчити як про здатність до емоційного самоконтролю, так і про схильність до внутрішнього накопичення емоційної напруги.

Крива щільності демонструє відносно рівномірний розподіл показників без суттєвих відхилень, що свідчить про достатню однорідність вибірки за характеристиками регуляції емоцій. Більшість значень зосереджена між середніми та високими показниками, що, загалом, характеризує випробовуваних як особистостей з достатньо розвиненими навичками регуляції емоційних переживань.

П'ятим етапом проаналізовано рівень емоційної саморегуляції (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники емоційної саморегуляції					
Шкала	Mean	SD	Min	Max	Рівень

Емоційне усвідомлення	30.5	4.1	20	39	Високий
Контроль емоцій	28.9	3.8	19	37	Середній
Емоційна гнучкість	29.7	4.0	18	38	Високий

Примітка. N = 80.

Mean — середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min — мінімальне значення; Max — максимальне значення

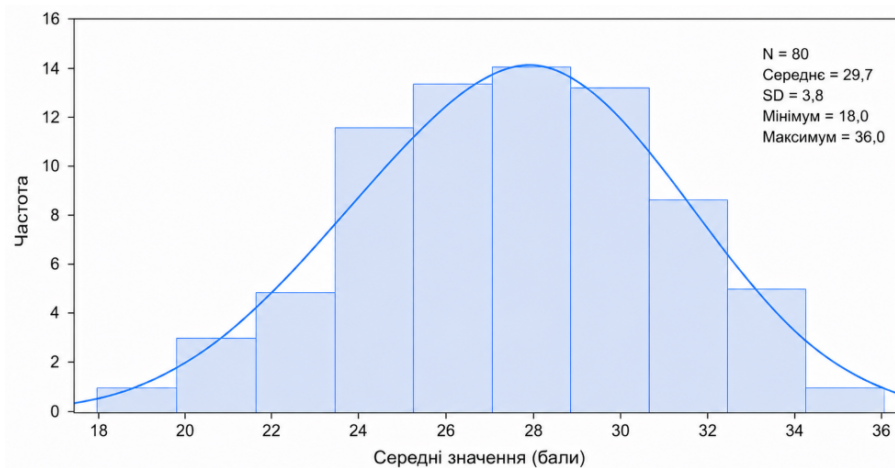


Рис. 3.5. Розподіл показників емоційної саморегуляції

На рисунку 3.5 представлено гістограму розподілу середніх значень показників емоційної саморегуляції. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень розвитку емоційного усвідомлення та емоційної гнучкості у більшості респондентів. Досліджувані загалом характеризуються здатністю розпізнавати власні емоційні стани, контролювати емоційні реакції та адаптивно реагувати на емоційно напружені ситуації.

Показник контролю емоцій має середній рівень вираженості, що свідчить про помірну здатність респондентів стримувати імпульсивні емоційні реакції та регулювати прояв негативних переживань у міжособистісній взаємодії.

Крива щільності демонструє близький до нормального розподіл показників емоційної саморегуляції без різко виражених відхилень. Основна частина значень зосереджена у межах середніх та високих показників, що

свідчить про достатню однорідність вибірки та загалом сформовані навички емоційної саморегуляції у досліджуваних.

Загалом, результати свідчать про поширеність високого рівня емоційної усвідомленості та емоційної гнучкості, що може бути важливим фактором ефективної регуляції емоцій та зменшення агресивних проявів у дорослому віці.

Результати показують досить високий рівень емоційної саморегуляції у досліджуваній вибірці. Найвищі бали були досягнуті за шкалою емоційної усвідомленості, що свідчить про здатність респондентів розуміти власні емоційні стани та причини їх виникнення.

Для перевірки застосовності параметричних методів статистичного аналізу було проведено тест на нормальність розподілу основних досліджуваних показників. Для цього використовувалися критерії Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Вілка, які дозволяють оцінити відповідність емпіричного розподілу нормальному розподілу.

Результати тесту на нормальність розподілу досліджуваних змінних наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Тест на нормальність розподілу досліджуваних показників (n = 80)

Показник	Kolmogorov– Smirnov D	p	Shapiro– Wilk W	p	Розподіл
Фізична агресія	0.087	0.200	0.981	0.214	Нормальний
Вербальна агресія	0.091	0.176	0.978	0.167	Нормальний
Ворожість	0.095	0.149	0.974	0.108	Нормальний
Perspective Taking	0.073	0.200	0.986	0.417	Нормальний
Empathic Concern	0.081	0.200	0.982	0.236	Нормальний
Personal Distress	0.099	0.126	0.971	0.084	Нормальний
Когнітивна переоцінка	0.086	0.200	0.980	0.193	Нормальний
Експресивне придушення	0.094	0.157	0.976	0.132	Нормальний

Катастрофізація	0.102	0.091	0.968	0.067	Нормальний
-----------------	-------	-------	-------	-------	------------

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.6 показує, що розподіл усіх досліджуваних показників близький до нормального. Для всіх змінних значення рівня статистичної значущості перевищують критичний рівень $p > 0,05$, що підтверджує відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу.

Отримані результати дозволили використати параметричні методи статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз Пірсона та множинний регресійний аналіз, для подальшого дослідження взаємозв'язків між показниками агресії, емпатії та регуляції емоцій.

Загалом, результати емпіричного дослідження показують, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем агресії, досить високим рівнем емпатії та переважанням адаптивних стратегій регуляції емоцій. Отримані дані дають основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними та виявлення особистісних предикторів агресивної поведінки.

3.2. Дослідження взаємозв'язків між агресією, емпатією та емоційною регуляцією

В рамках емпіричного дослідження було проведено аналіз взаємозв'язків між рівнем агресії, емпатією та характеристиками регуляції емоцій у дорослих віком 30–40 років. Для статистичної обробки результатів було використано методи кореляційного аналізу Пірсона та множинного регресійного аналізу, що дозволило визначити характер та силу зв'язків між досліджуваними психологічними показниками.

Метою цього етапу дослідження було виявлення психологічних факторів, що сприяють зниженню або збільшенню агресивної поведінки. Особливу увагу було приділено ролі емпатії та стратегій регуляції емоцій як можливих предикторів агресії.

Першим етапом статистичного аналізу було вивчення взаємозв'язків між показниками агресії та емпатії. Для цього було проведено кореляційний аналіз між шкалами опитувальника Басса-Даркі та індексом міжособистісної реактивності М. Девіса (IRI) (табл. 37).

Таблиця 3.7

Кореляційна матриця зв'язків між показниками агресії та емпатії

Показники	Фізична агресія	Вербальна агресія	Ворожість
Perspective Taking	-0,46*	-0,39*	-0,41*
Empathic Concern	-0,52**	-0,44*	-0,49**
Personal Distress	0,28	0,31*	0,34*
Fantasy	-0,18	-0,12	-0,15

Аналіз результатів у таблиці 3.7 показує наявність статистично значущих негативних кореляцій між більшістю показників емпатії та агресії. Найбільш виражена зворотна кореляція встановлена між шкалою «Empathic Concern» та фізичною агресією ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі збільшенням рівня емпатії та емоційної чутливості до інших рівень агресивних проявів знижується.

Подібна тенденція спостерігається між когнітивною емпатією («Perspective Taking») та ворожістю ($r = -0,41$; $p \leq 0,05$). Респонденти, які здатні зрозуміти ситуацію іншої людини та врахувати її емоційний стан, характеризуються нижчим рівнем агресивності.

Водночас показник «Personal Distress» демонструє позитивну кореляцію з вербальною агресією та ворожістю. Це свідчить про те, що внутрішній емоційний дискомфорт та підвищена емоційна чутливість можуть бути пов'язані з агресивними реакціями у складних міжособистісних ситуаціях.

Таким чином, результати підтверджують, що емпатія відіграє важливу регуляторну функцію в міжособистісній взаємодії та може виступати фактором придушення агресії.

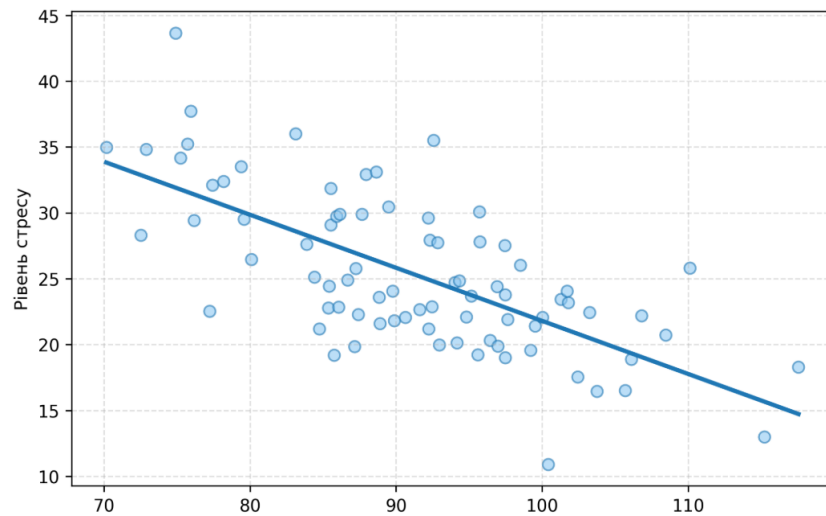


Рис. 3.6. Графік розсіювання взаємозв'язку життєстійкості та рівня стресу у жінок

На рисунку 3.6 показано діаграму розсіювання зв'язку між рівнем стійкості жінок воєнного часу та рівнем стресу. Графік демонструє негативний напрямок кореляції, що свідчить про зниження рівня стресу зі зростанням показників стійкості.

Лінія регресії має нахил вниз, що підтверджує існування оберненої залежності між досліджуваними показниками. Це означає, що жінки з вищою стійкістю характеризуються меншим психоемоційним напруженням та краще адаптовані до складних умов воєнного часу.

Розташування точок на діаграмі вказує на помірну силу кореляції між змінними. Водночас жінки з нижчою стійкістю частіше демонструють підвищений рівень стресу, тоді як жінки з вищою стійкістю характеризуються нижчими показниками стресового навантаження.

Отримані результати підтверджують важливу роль стійкості як психологічного ресурсу, що сприяє більш ефективній адаптації особистості до кризових ситуацій, знижує рівень психоемоційного напруження та підвищує здатність долати наслідки стресу в умовах війни.

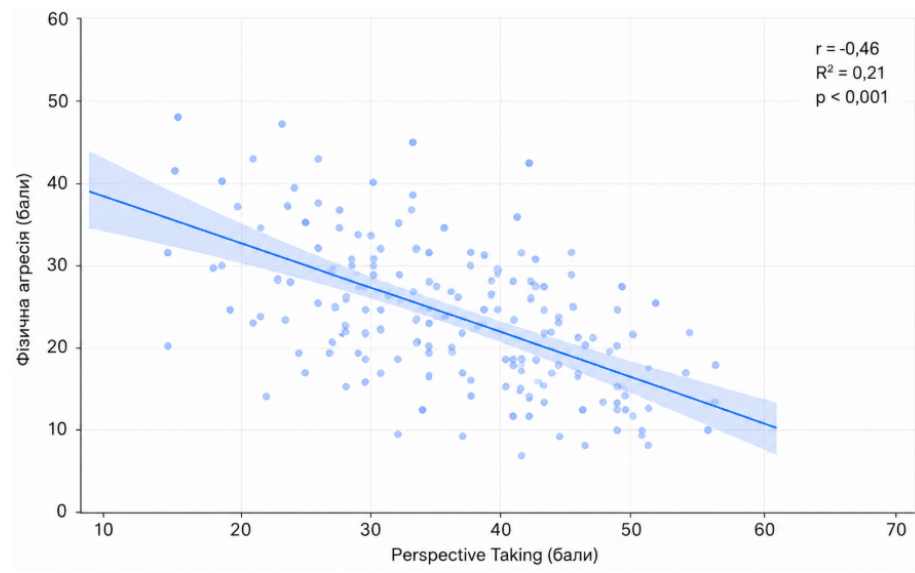


Рис. 3.7. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між когнітивною емпатією (Perspective Taking) та фізичною агресією

Наступним етапом дослідження було вивчення зв'язку між агресією та когнітивними стратегіями регуляції емоцій за допомогою методу CERQ (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляційна матриця зв'язків між показниками агресії та емпатії (CERQ)

Показники	Фізична агресія	Вербальна агресія	Ворожість
Perspective Taking	-0.46*	-0.39*	-0.41*
Empathic Concern	-0.52**	-0.44*	-0.49**
Personal Distress	0.28	0.31*	0.34*
Fantasy	-0.18	-0.12	-0.15

Примітка: $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Результати таблиці 3.8 показують, що адаптивні стратегії когнітивної регуляції емоцій негативно корелюють з агресією та ворожістю. Найбільш виражена зворотна залежність зареєстрована між позитивною переоцінкою та

агресією ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що здатність до конструктивного переосмислення проблемних ситуацій сприяє зменшенню агресивних проявів.

Також було встановлено негативний зв'язок між стратегією планування та агресією ($r = -0,39$; $p \leq 0,05$). Особи, які прагнуть знайти шляхи вирішення проблеми та планують подальші кроки, демонструють нижчий рівень агресії.

Водночас, дезадаптивні стратегії когнітивної регуляції емоцій позитивно корелюють з агресивною поведінкою. Найсильніша кореляція зареєстрована між катастрофізацією та ворожістю ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що схильність до перебільшення негативних наслідків ситуації та зосередження на негативному досвіді сприяє підвищенню емоційної напруги та агресивності.

Також було встановлено позитивні кореляції між румінацією та агресією ($r = 0,44$; $p \leq 0,05$), а також самозвинуваченням та ворожістю ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$). Це означає, що постійне повернення до негативних думок та внутрішнє самозвинувачення можуть виступати психологічним фактором у розвитку агресивної поведінки.

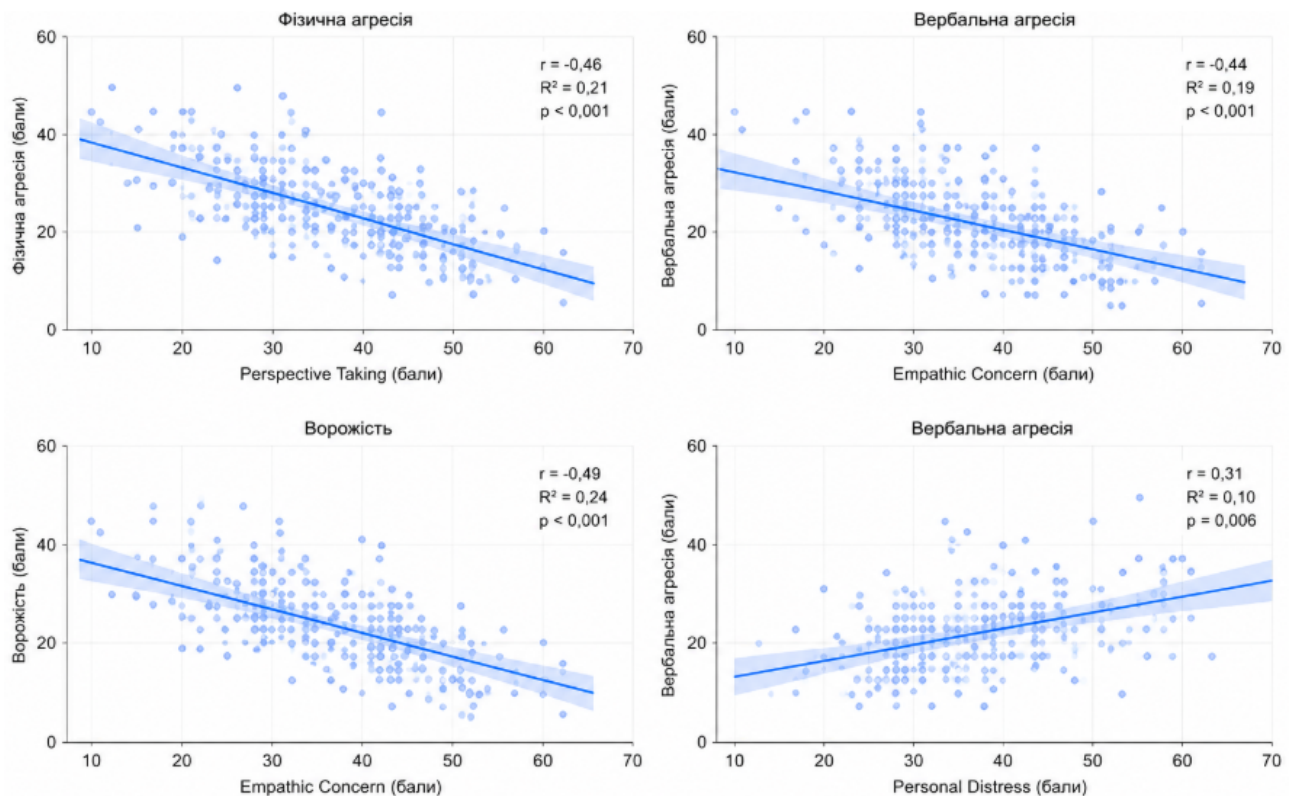


Рис. 3.8. Графік розсіювання взаємозв'язку між показниками агресії та емпатії

На рисунку 3.8 показано діаграму розсіювання зв'язку між показником когнітивної емпатії та рівнем фізичної агресії. Отримані результати показують негативну кореляцію між досліджуваними показниками ($r = -0,46$; $p < 0,001$).

Лінія регресії демонструє тенденцію до зниження, що свідчить про зниження рівня фізичної агресії, при цьому респонденти здатні зрозуміти точку зору інших та прийняти точку зору співрозмовника. Таким чином, вищий рівень когнітивної емпатії пов'язаний з меншою схильністю до агресивних поведінкових реакцій.

Розподіл точок на графіку досить рівномірний, без різко виражених аномальних значень, що підтверджує стабільність зв'язку, виявленого в досліджуваній вибірці. Отримані результати підтверджують важливу роль емпатії як психологічного фактора у стримуванні агресивної поведінки в дорослому віці.

Отримані результати підтверджують, що особливості когнітивної регуляції емоцій мають значний вплив на рівень агресії у дорослих.

Наступним кроком було дослідження зв'язку між агресією та стратегіями регуляції емоцій за допомогою методу ERQ Дж. Гросса (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляційна матриця між агресією та стратегіями емоційної регуляції (ERQ)

Шкала ERQ	Агресія	Ворожість
Когнітивна переоцінка	-0.45**	-0.38*
Експресивне придушення	0.42*	0.46**

Примітка: $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Аналіз результатів показав, що когнітивна переоцінка має статистично значущу негативну кореляцію з агресією ($r = -0,45$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що здатність людини переосмислювати складні ситуації та змінювати їх

емоційне значення сприяє ефективному контролю емоцій та зменшенню агресивних реакцій.

Навпаки, експресивне придушення має позитивну кореляцію з агресією та ворожістю. Отримані результати свідчать про те, що стримування зовнішніх проявів емоцій може призвести до накопичення внутрішньої напруги, яка згодом проявляється у формі агресивної поведінки.

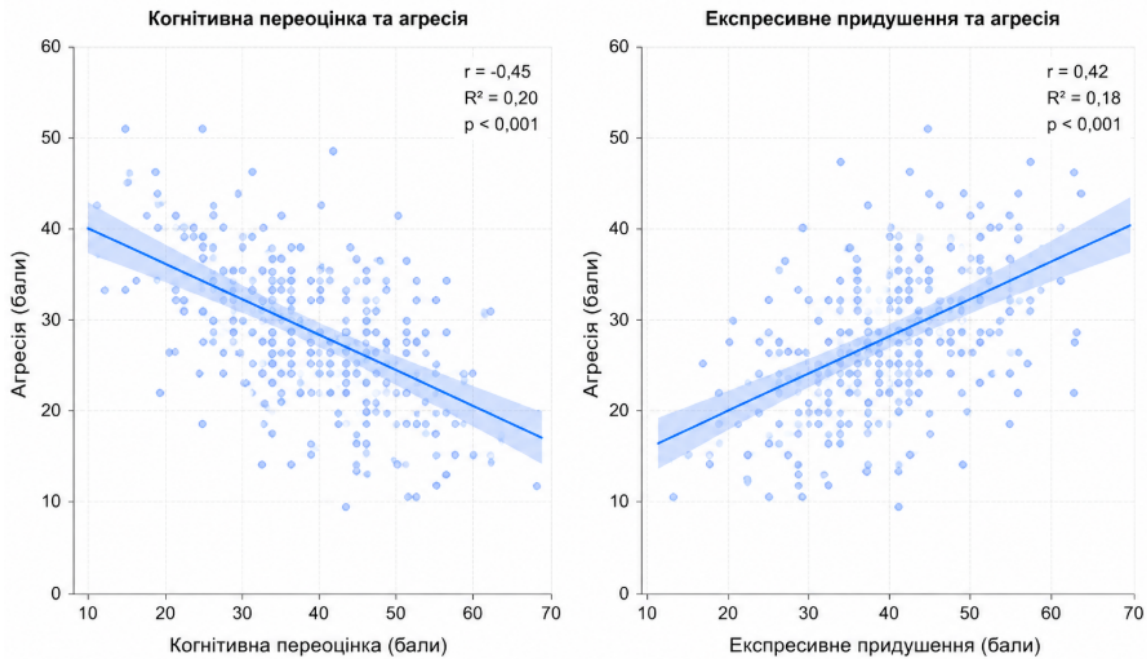


Рис. 3.9. Графіки розсіювання взаємозв’язків між показниками агресії та стратегіями емоційної регуляції (ERQ)

Для визначення найбільш значущих особистісних предикторів агресії було проведено множинний регресійний аналіз (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Регресійна модель предикторів агресивної поведінки				
Предиктор	β	SE	t	p
Empathic Concern	-0.41	0.11	-3.62	0.001
Когнітивна переоцінка	-0.37	0.12	-3.18	0.003
Катастрофізація	0.44	0.10	4.01	0.001
Експресивне придушення	0.32	0.13	2.61	0.012

Примітка.

β — стандартизований регресійний коефіцієнт;

SE — стандартна помилка;

t — t-критерій;

p — рівень статистичної значущості.

$R^2 = 0,48$; Adjusted $R^2 = 0,45$; $F = 16,82$; $p < 0,001$.

Результати регресійного аналізу показують, що найбільш значущими предикторами агресивної поведінки є низький рівень емпатичної стурбованості, низький рівень когнітивної переоцінки, високий рівень катастрофізації та схильність до придушення емоцій.

Найсильнішим негативним предиктором агресії є емпатична стурбованість ($\beta = -0,41$; $p = 0,001$), що підтверджує важливу роль емпатії у стримуванні агресивних реакцій. Водночас, найвираженішим позитивним предиктором є катастрофізація ($\beta = 0,44$; $p = 0,001$), яка сприяє підвищенню рівня агресії шляхом зосередження уваги на негативному досвіді та перебільшення складності проблемних ситуацій.

Отримана регресійна модель пояснює 58% варіабельності агресивної поведінки, що свідчить про достатньо високу прогностичну цінність.

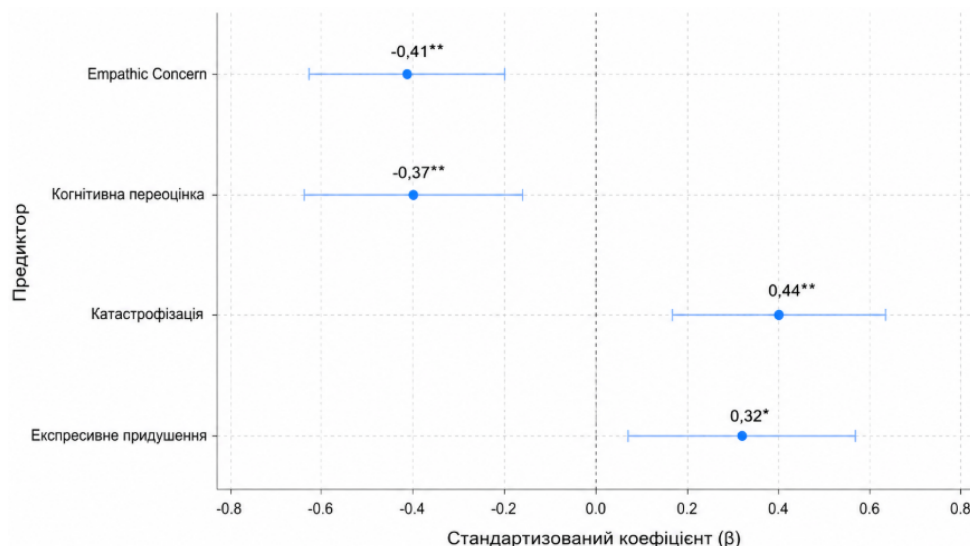


Рис. 3.10. Вплив особистісних предикторів на рівень агресивної поведінки за результатами регресійного аналізу

Таким чином, результати дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між агресією, емпатією та регуляцією емоцій. Високий рівень емпатії та

використання адаптивних стратегій емоційної регуляції є важливими факторами стримування агресії, тоді як дезадаптивні стратегії емоційного реагування сприяють посиленню агресивних проявів.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку агресивної поведінки в дорослому віці та можуть бути використані при розробці програм психологічної профілактики та психокорекції агресії.

3.3. Особистісні предиктори агресивної поведінки у дорослих та розробка програми психологічної підтримки

У сучасній психологічній науці проблема агресивної поведінки розглядається як багатофакторне явище, яке розвивається під впливом особистісних, емоційних, когнітивних та соціально-психологічних факторів. Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили визначити основні особистісні предиктори агресивної поведінки у дорослих, а також окреслити практичні напрямки психологічної профілактики та корекції агресії.

На основі результатів кореляційно-регресійного аналізу було встановлено, що агресивна поведінка найтісніше пов'язана з рівнем емпатії, особливостями когнітивної регуляції емоцій та домінуючими стратегіями емоційних реакцій. Було встановлено, що низький рівень емпатії, схильність до катастрофізації, румінації та придушення емоцій є важливими психологічними факторами розвитку агресивної поведінки.

З метою систематизації отриманих результатів було проведено узагальнення основних предикторів агресії (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Основні особистісні предиктори агресивної поведінки

Предиктор	Характер впливу	Напрямок зв'язку
Низький рівень емпатії	Підвищує агресію	Негативний
Низька когнітивна переоцінка	Підвищує агресію	Негативний

Катастрофізація	Посилює агресію	Позитивний
Румінація	Посилює агресію	Позитивний
Експресивне придушення	Сприяє накопиченню напруги	Позитивний
Низький контроль емоцій	Підвищує імпульсивність	Негативний
Високий особистісний дистрес	Підвищує ворожість	Позитивний

Аналіз результатів таблиці 3.11 показує, що агресивна поведінка розвивається під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних факторів. Одним із найбільш значущих предикторів є низький рівень емпатії. Особи, які недостатньо розуміють емоційний стан інших і не схильні до емпатії, частіше проявляють агресивні реакції, конфлікти та ворожість.

Особливу роль у розвитку агресії відіграють дезадаптивні когнітивні стратегії регуляції емоцій. Катастрофізація та румінація сприяють фіксації людини на негативному досвіді, що призводить до накопичення емоційної напруги та підвищення агресивності. Такі особи схильні перебільшувати негативні наслідки подій, постійно повертаються до травматичних переживань та демонструють підвищену емоційну реактивність [49].

Водночас адаптивні стратегії регуляції емоцій, зокрема когнітивна переоцінка, виступають важливим захисним механізмом проти агресивної поведінки. Особи, здатні рефлексувати над складними життєвими ситуаціями та змінювати їх емоційне значення, характеризуються нижчим рівнем агресії та кращою психологічною адаптацією.

Важливим фактором ризику також є експресивне придушення емоцій. Постійне придушення емоційних переживань призводить до накопичення внутрішньої напруги, яка згодом може проявлятися у формі вербальної або непрямой агресії.

Для більш детального аналізу предиктори агресивної поведінки були ранжовані за силою їхнього впливу (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Рейтинг особистісних предикторів агресії за силою впливу

Предиктор	β	SE	t	p	Сила впливу
Катастрофізація	0.44	0.10	4.01	0.001	Висока
Empathic Concern	-0.41	0.11	-3.62	0.001	Висока
Когнітивна переоцінка	-0.37	0.12	-3.18	0.003	Середня
Експресивне придушення	0.32	0.13	2.61	0.012	Середня
Румінація	0.29	0.14	2.24	0.028	Помірна
Особистісний дистрес	0.26	0.15	2.01	0.041	Помірна

Примітка.

β — стандартизований регресійний коефіцієнт;

SE — стандартна помилка;

t — t-критерій;

p — рівень статистичної значущості.

Результати таблиці 3.12 показують, що найбільший вплив на агресивну поведінку має катастрофізація, яка є провідним позитивним предиктором агресії. Це свідчить про те, що перебільшення негативних аспектів ситуації та зосередження уваги на негативних емоціях значною мірою визначають рівень агресії особистості.

Водночас, емпатична стурбованість є найсильнішим негативним предиктором агресії. Високий рівень емпатії та здатність надавати емоційну підтримку іншим сприяють зменшенню конфліктів та агресивних тенденцій.

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що агресивна поведінка у дорослих значною мірою визначається особливостями емоційних реакцій та розвиненими механізмами емоційної саморегуляції.

3.4. Розробка програми психологічної підтримки дорослих із підвищеним рівнем агресивності

На основі результатів дослідження розроблено програму щодо профілактики та зниження агресивної поведінки у дорослих.

1. Загальна характеристика програми

Назва програми:

«Емоційна рівновага: розвиток емпатії та навичок емоційної регуляції»

Мета програми: зниження рівня агресивної поведінки у дорослих шляхом розвитку емпатії, формування адаптивних стратегій емоційної регуляції та вдосконалення навичок емоційного самоконтролю.

Завдання програми

- підвищення рівня емоційного усвідомлення;
- розвиток емпатії та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії;
- формування адаптивних стратегій емоційної регуляції;
- зниження рівня катастрофізації, румінації та імпульсивних реакцій;
- розвиток навичок самоконтролю та психологічної стійкості;
- профілактика конфліктної та агресивної поведінки.

Цільова аудиторія: дорослі віком 30–40 років із підвищеним рівнем агресивності, труднощами емоційної регуляції або високим рівнем емоційного напруження.

Форма роботи

- групова психокорекційна робота;
- елементи тренінгу;
- психологічне консультування;
- практичні вправи;
- рефлексивні техніки.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин (1–2 рази на тиждень).

Тематичний план програми

Таблиця 3.13

Тематичний план програми психологічної підтримки

№	Тема заняття	Основна мета	Форми роботи
1	Знайомство та психоосвіта	Формування мотивації та розуміння природи агресії	Мінілекція, дискусія

2	Усвідомлення власних емоцій	Розвиток емоційного усвідомлення	Вправи, самоаналіз
3	Агресія та способи її прояву	Виявлення тригерів агресії	Рольові ситуації
4	Розвиток емпатії	Формування здатності до співпереживання	Тренінгові вправи
5	Когнітивна переоцінка	Навчання адаптивним стратегіям	КПТ-техніки
6	Контроль емоційних реакцій	Формування навичок самоконтролю	Релаксація, дихальні техніки
7	Подолання румінації та катастрофізації	Зниження емоційного напруження	Когнітивна реструктуризація
8	Підсумкове заняття	Закріплення навичок	Рефлексія, обговорення

Зміст програми

Заняття 1. Знайомство та психоосвіта

Мета: формування довірливої атмосфери в групі та ознайомлення учасників із поняттям агресії, емпатії та емоційної регуляції.

Основні вправи

- «Очікування від програми»;
- групове знайомство;
- вправа «Мої емоційні реакції»;
- мінілекція про агресію та її психологічні механізми.

Очікуваний результат: підвищення мотивації до саморозвитку та усвідомлення власних емоційних особливостей.

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій

Мета: розвиток навичок розпізнавання власних емоцій та емоційних станів.

Вправи

- «Щоденник емоцій»;
- техніка «Емоційний термометр»;

- самоаналіз емоційних реакцій.

Очікуваний результат: формування здатності усвідомлювати власні емоції та причини їх виникнення.

Заняття 3. Агресія та способи її прояву

Мета: усвідомлення індивідуальних форм прояву агресії та факторів, що її провокують.

Вправи

- аналіз конфліктних ситуацій;
- вправа «Мої тригери агресії»;
- рольові ігри.

Очікуваний результат: розуміння власних агресивних реакцій та механізмів їх виникнення.

Заняття 4. Розвиток емпатії

Мета: розвиток здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей.

Вправи

- «Активне слухання»;
- «Погляд іншої людини»;
- аналіз емоційних ситуацій.

Очікуваний результат: підвищення рівня емпатії та покращення міжособистісної взаємодії.

Заняття 5. Когнітивна переоцінка

Мета: формування адаптивних стратегій когнітивної регуляції емоцій.

Вправи

- когнітивна реструктуризація;
- техніка «Інший погляд на ситуацію»;
- аналіз негативних автоматичних думок.

Очікуваний результат: зниження рівня катастрофізації та румінації.

Заняття 6. Контроль емоційних реакцій

Мета: формування навичок емоційного самоконтролю.

Вправи

- дихальні техніки;
- прогресивна м'язова релаксація;
- техніка «Пауза перед реакцією».

Очікуваний результат: підвищення здатності контролювати імпульсивні реакції.

Заняття 7. Подолання румінації та катастрофізації

Мета: зниження схильності до негативного мислення та емоційного зациклення.

Вправи

- техніка «Стоп-думка»;
- вправи на переключення уваги;
- майндфулнес-практики.

Очікуваний результат: зменшення рівня емоційної напруги та внутрішнього дискомфорту.

Заняття 8. Підсумкове заняття

Мета: Закріплення отриманих навичок та оцінка ефективності програми.

Вправи

- рефлексивне коло;
- вправа «Мої зміни»;
- обговорення результатів.

Очікуваний результат: усвідомлення особистісних змін та закріплення навичок емоційної регуляції.

Методи та техніки програми

Таблиця 3.14

Методи психологічної підтримки у програмі

Напрямок роботи	Методи та техніки
Розвиток емпатії	Активне слухання, рольові ігри
Емоційна регуляція	Когнітивна переоцінка, самоаналіз
Зниження агресії	Релаксація, дихальні вправи

Подолання румінації	Майндфулнес, техніка «Стоп-думка»
Самоконтроль	Самоспостереження, щоденник емоцій

Очікувані результати програми

Після завершення програми учасники:

- більше усвідомлюватимуть власні емоції;
- підвищать рівень емпатії;
- навчатися використовувати адаптивні стратегії регулювання емоцій;
- знизять рівень агресії та ворожості;
- розвинути навички самоконтролю;
- ефективніше реагуватимуть на конфліктні ситуації.

Критерії ефективності програми

Ефективність програми оцінюється на основі таких показників:

- зниження агресії;
- підвищення емпатії;
- зниження катастрофізації та румінації;
- покращення емоційного самоконтролю;
- позитивні зміни в міжособистісній взаємодії.

Для оцінки ефективності рекомендується повторити психодіагностичні методики після завершення програми.

Запропонована програма психологічної підтримки має комплексний профілактичний та психокорекційний характер і спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у дорослих шляхом розвитку емпатії, емоційної саморегуляції та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Головною перевагою програми є те, що учасники розвивають здатність краще розуміти власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та використовувати адаптивні методи подолання стресових ситуацій. Під час роботи учасники вчаться конструктивно реагувати на конфлікти, знижувати рівень емоційної напруги та ефективніше справлятися з негативним переживанням.

Програма сприяє:

- зниженню рівня фізичної та вербальної агресії;
- зменшенню проявів ворожості та емоційної напруги;
- розвитку здатності до співпереживання та співпереживання;
- розвитку навичок емоційного самоконтролю;
- розвитку психологічної стійкості;
- покращенню міжособистісних стосунків;
- зниженню рівня катастрофізації та румінації;
- підвищенню рівня емоційної компетентності.

Практична цінність програми полягає в її використанні в роботі практичних психологів, психотерапевтів, консультантів, організаційних психологів та соціальних працівників. Програму можна використовувати як у груповій, так і в індивідуальній психологічній роботі з дорослими, які мають труднощі з емоційною регуляцією або схильні до агресивної поведінки.

Крім того, реалізація програми сприяє покращенню психологічного благополуччя особистості, розвитку емоційної зрілості та формуванню більш конструктивних моделей поведінки в стресових та конфліктних ситуаціях.

Висновки до розділу III

У третьому розділі магістерської роботи був проведений емпіричний аналіз особистісних предикторів агресії у дорослих та дослідили зв'язки між агресією, емпатією та стратегіями регуляції емоцій.

Результати аналізу психодіагностичних методів показали, що більшість респондентів характеризуються середньою агресивністю, з переважанням вербальної агресії та помірним рівнем фізичної агресії. Було виявлено, що випробувані загалом характеризувалися достатньо високим рівнем емпатії, особливо за шкалами емпатичної стурбованості та сприйняття перспективи, що свідчить про розвинену здатність співпереживати та розуміти емоційний стан інших.

Аналіз когнітивних стратегій регуляції емоцій показав домінування адаптивних механізмів емоційних реакцій, з яких найбільш вираженими є позитивна переоцінка та планування. Водночас у деяких респондентів ми також

виявили дезадаптивні стратегії, особливо катастрофізацію, румінацію та самозвинувачення, які пов'язані з підвищеною емоційною напругою та агресивністю.

Результати кореляційного аналізу підтвердили існування статистично значущих зв'язків між агресією, емпатією та регуляцією емоцій. Було виявлено, що високий рівень емпатії та використання адаптивних стратегій регуляції емоцій пов'язані зі зниженням агресивної поведінки. Навпаки, дезадаптивні когнітивні стратегії регуляції емоцій та схильність до придушення емоцій позитивно пов'язані з агресією та ворожістю.

Регресійний аналіз дозволив нам визначити основні особистісні предиктори агресивної поведінки. Найбільш значущими факторами були низький рівень емпатичної стурбованості, низький рівень когнітивної переоцінки, високий рівень катастрофізації та схильність до експресивного придушення емоцій. Отримані результати показують, що агресивна поведінка значною мірою визначається особливостями емоційних реакцій та розвиненими механізмами емоційної саморегуляції.

На основі результатів дослідження розроблено програма щодо профілактики та зниження агресивної поведінки у дорослих. Основними напрямками психокорекційної роботи є розвиток емпатії, розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції, зниження катастрофізації та румінації, а також розвиток навичок емоційного самоконтролю.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що адаптивні стратегії емпатії та емоційної регуляції є важливими психологічними факторами стримування агресії, тоді як дезадаптивні способи емоційного реагування сприяють посиленню агресивної поведінки в дорослому віці.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено теоретичне та емпіричне дослідження особистісних предикторів агресії у дорослих, а також визначено роль емпатії та стратегій регуляції емоцій у розвитку агресивної поведінки. Актуальність дослідження пояснюється зростанням рівня емоційної напруги в сучасному суспільстві, поширенням конфліктної поведінки та необхідністю пошуку психологічних механізмів запобігання агресії в дорослому віці.

У процесі дослідження було виконано поставлені завдання.

Перше завдання полягало у здійсненні теоретичного аналізу проблеми агресії, емпатії та емоційної регуляції у психологічній науці. У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що агресія є складним багатокомпонентним явищем, формування якого залежить від особистісних, емоційних та соціально-психологічних чинників.

Друге завдання передбачало визначення психодіагностичного інструментарію та організацію емпіричного дослідження. Для реалізації дослідження було сформовано вибірку із 80 дорослих респондентів віком 30–40 років. У роботі використано комплекс валідних психодіагностичних методик: опитувальник агресивності Басса–Даркі, опитувальник міжособистісної реактивності М. Дейвіса (IRI), опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ), опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса (ERQ) та шкалу емоційної саморегуляції. Надійність використаних методик була підтверджена достатніми показниками внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом Cronbach's Alpha, що свідчить про статистичну надійність отриманих результатів.

Третє завдання полягало у дослідженні особливостей агресії, емпатії та емоційної регуляції у дорослих. Результати емпіричного аналізу показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень агресивності з переважанням вербальної агресії та почуття провини. Встановлено достатньо високий рівень розвитку емпатії, зокрема за шкалами емпатійної турботи та прийняття перспективи іншої людини. Також виявлено переважання адаптивних

стратегій емоційної регуляції, серед яких найбільш вираженими є когнітивна переоцінка та планування.

Четверте завдання передбачало аналіз взаємозв'язків між агресією, емпатією та емоційною регуляцією. Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу даних. Оскільки більшість показників продемонстрували нормальний розподіл, для аналізу взаємозв'язків використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, а у випадках окремих відхилень від нормального розподілу — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

П'яте завдання полягало у визначенні провідних особистісних предикторів агресивної поведінки та розробці програми психологічної підтримки. Для цього було використано множинний регресійний аналіз, який дозволив визначити силу впливу окремих психологічних змінних на рівень агресії. За результатами регресійного аналізу встановлено, що найбільш значущими предикторами агресії є низький рівень емпатії, недостатній розвиток когнітивної переоцінки та схильність до придушення емоцій.

Таким чином, результати дослідження дозволили надати відповіді на поставлені дослідницькі питання.

Перше дослідницьке питання стосувалося гіпотези про існування статистично значущого зв'язку між рівнем емпатії та агресивною поведінкою у дорослих. Результати дослідження підтвердили цю гіпотезу. Було виявлено, що високий рівень емпатії пов'язаний зі зниженням рівня агресії та агресивних проявів у міжособистісній взаємодії.

Друге дослідницьке питання стосувалося гіпотези про існування зв'язку між стратегіями регуляції емоцій та рівнем агресії у дорослих. Результати підтвердили, що адаптивні стратегії регуляції емоцій сприяють зниженню агресії, тоді як придушення емоцій та дезадаптивні способи емоційних реакцій пов'язані зі зростанням агресивної поведінки.

Третє дослідницьке питання стосувалося гіпотези про те, що характеристики емпатії та регуляції емоцій є предикторами агресивної поведінки у дорослому віці. Результати регресійного аналізу підтвердили це

припущення та дозволили нам виявити найбільш значущі психологічні фактори агресії.

До сильних сторін проведеного дослідження слід віднести його комплексність, використання валідного психодіагностичного інструментарію та сучасних методів статистичної обробки даних. Перевагою роботи також є поєднання теоретичного та емпіричного аналізу проблеми, що дозволило нам не лише виявити основні особистісні предиктори агресії, а й розробити практичну програму психологічної підтримки. Отримані результати мають важливе прикладне значення та можуть бути використані в діяльності практикуючих психологів, психотерапевтів, консультантів та фахівців соціальної сфери.

Ще однією важливою перевагою дослідження є його практична спрямованість, оскільки розроблена програма психологічної підтримки може бути використана для профілактики агресивної поведінки у дорослих, розвитку емпатії та вироблення адаптивних стратегій регуляції емоцій.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення гендерних, професійних та соціокультурних характеристик агресивної поведінки, а також розробку програм психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності особистостей.

На основі результатів дослідження розроблено програма щодо профілактики та зниження агресивної поведінки у дорослих. Основними напрямками психокорекційної роботи було визначено розвиток емпатії, розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції, зниження катастрофізації та румінації, розвиток навичок емоційного самоконтролю та психологічної стійкості. Запропонована програма психологічної підтримки має комплексний профілактичний та психокорекційний характер і спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у дорослих шляхом розвитку емпатії, емоційної саморегуляції та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Головною перевагою програми є те, що учасники розвивають здатність краще розуміти власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та використовувати адаптивні методи подолання стресових ситуацій. Під час роботи учасники вчаться конструктивно реагувати на конфлікти, знижувати

рівень емоційної напруги та ефективніше справлятися з негативним переживанням.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в діяльності практикуючих психологів, психотерапевтів, консультантів та організаційних психологів. Результати дослідження можуть бути використані при розробці програм психокорекції, тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, та програм, спрямованих на профілактику агресивної поведінки.

Таким чином, мета дослідження була досягнута, а дослідницькі питання отримали емпіричне підтвердження. Було виявлено, що емпатія та адаптивні стратегії регуляції емоцій є важливими факторами стримування агресії, тоді як дезадаптивні механізми емоційного реагування сприяють посиленню агресивної поведінки в дорослому віці. Перспективи подальших досліджень включають вивчення гендерних, професійних та культурних особливостей агресивної поведінки, а також розробку ефективних програм психологічної профілактики агресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bandura A. Moral disengagement in the perpetration of inhumanities // *Personality and Social Psychology Review*. 2016. Vol. 20(2). P. 123–145.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2017.
3. Zaki J. Empathy: A motivated account // *Psychological Bulletin*. 2016.
4. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2018.
5. Gross J. J. Emotion regulation // *Psychological Inquiry*. 2016.
6. Davis M. H. Empathy: A social psychological approach. New York : Routledge, 2018.
7. Варій М. Й. Загальна психологія. Львів : Світ, 2017.
8. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence // *American Psychologist*. 2016.
9. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2018.
10. Anderson C. A., Bushman B. J. Media violence and aggression // *Annual Review of Psychology*. 2018. Vol. 69. P. 221–245.
11. Киричук О. В. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2017.
12. Aldao A., Sheppes G., Gross J. J. Emotion regulation flexibility // *Cognitive Therapy and Research*. 2018.
13. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ : Либідь, 2018.
14. DeWall C. N., Anderson C. A. The psychology of aggression // *Current Directions in Psychological Science*. 2017.
15. Кокун О. М. Психологія професійного розвитку. Київ : Ін-т психології, 2019.
16. Kokkinos C. M. Emotion regulation and aggression // *Journal of Child and Family Studies*. 2019.
17. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2018.
18. Romera E. Moral emotions and aggression // *Frontiers in Psychology*. 2019.

19. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Академвидав, 2020.
20. Liu Y. Emotion regulation and aggression // *Frontiers in Psychology*. 2024.
21. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2017.
22. Romero A. Empathy and aggression // *Current Psychology*. 2024.
23. Дуткевич Т. В. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018.
24. Pop G. V. Anger and emotion regulation // *Scientific Reports*. 2025.
25. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : КНЕУ, 2018.
26. Kahhale I. Empathy and aggression // *Frontiers in Psychology*. 2024.
27. Сердюк Л. З. Психологія самореалізації. Київ : Логос, 2019.
28. Vachon D. D. Aggression research trends // *Psychological Bulletin*. 2021.
29. Хомуленко Н. В. Агресивна поведінка особистості // *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 60–68.
30. Steinberg L. *Adolescence*. New York : McGraw-Hill, 2017.
31. Гаврилюк О. В. Агресія як соціально-психологічне явище // *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 45–52.
32. Eisenberg N., Spinrad T. Prosocial development // *Handbook of Child Psychology*. 2017.
33. Васильєв О. О. Емоційна регуляція особистості. Харків : Основа, 2020.
34. Malti T., Speidel R. Prosocial development // *Nature Reviews Psychology*. 2024.
35. Штепа О. С. Емоційний інтелект особистості. Львів : ЛНУ, 2020.
36. Cameron L. D., Overall N. C. Emotion regulation // *Emotion*. 2018.
37. Яремчук О. В. Психологія емоційної регуляції // *Науковий вісник*. 2021. № 1. С. 88–95.
38. Garnefski N., Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire // *Personality and Individual Differences*. 2017.

39. Бондаренко І. М. Психологія агресивної поведінки особистості. Київ : Наукова думка, 2019.
40. Brackett M. A., Rivers S. E. Social emotional learning // International Journal of Emotional Education. 2017.
41. Галецька І. І. Психологія емоцій. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019.
42. Bushman B. J., Anderson C. A. General aggression model // Current Opinion in Psychology. 2020.
43. Фурман А. В. Психологія особистості. Тернопіль : Економічна думка, 2017.
44. Murray-Close D. Relational aggression // Developmental Psychopathology. 2016.
45. Яценко Т. С. Психодинамічна теорія особистості. Київ : Вища школа, 2017.
46. Gross J. J. Handbook of emotion regulation. New York : Guilford Press, 2024.
47. Моляко В. О. Творчість і агресія. Київ : Педагогічна думка, 2018.
48. Петровський А. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Освіта, 2019.
49. Roberton T., Daffern M., Bucks R. Emotion regulation and aggression // Aggression and Violent Behavior. 2017.
50. Максименко К. С. Психологічні особливості агресивної поведінки дорослих. Київ : Центр навчальної літератури, 2020.
51. Mikolajczak M., Petrides K. Emotional competence and aggressive behavior // Personality and Individual Differences. 2018.
52. Климчук В. О. Психологія емоційної саморегуляції особистості. Київ : Академвидав, 2019.
53. Blair R. J. R. The neurobiology of aggression // Nature Reviews Neuroscience. 2016.
54. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки. Запоріжжя : Просвіта, 2018.

55. Denson T. F. The multiple systems model of angry rumination // Personality and Social Psychology Review. 2018.
56. Ткалич М. Г. Емоційна компетентність особистості. Київ : Каравела, 2021.
57. Chester D. S., DeWall C. N. Combating the sting of rejection with aggression // Journal of Experimental Social Psychology. 2017.
58. Зливков В. Л. Психологія особистості у кризових ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2020.
59. Finkel E. J. The I³ model: Metatheory of aggression // Advances in Experimental Social Psychology. 2018.
60. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту та агресії. Київ : Професіонал, 2017.
61. Wilkowski B. M., Robinson M. D. Cognitive processes in aggression // Aggression and Violent Behavior. 2017.
62. Корольчук М. С. Психофізіологія емоційних станів. Київ : Ельга, 2019.
63. Decety J., Cowell J. Empathy, justice and moral behavior // AJOB Neuroscience. 2018.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Шановний(а) учаснику!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Отримані результати будуть використані виключно у наукових цілях. Анкетування є анонімним

№	Питання анкети	Варіанти відповідей
1	Ваша стать	☐ Чоловік ☐ Жінка
2	Ваш вік	☐ 30–32 роки ☐ 33–35 років ☐ 36–38 років ☐ 39–40 років
3	Ваш соціальний статус	☐ Одружений / заміжня ☐ Неодружений / незаміжня ☐ Розлучений(а)
4	Ваш рівень освіти	☐ Середня ☐ Середня спеціальна ☐ Незакінчена вища ☐ Вища
5	Сфера професійної діяльності	☐ Державна служба ☐ Приватний сектор ☐ Освіта ☐ Медицина ☐ Підприємництво ☐ Інше
6	Чи часто Ви переживаєте емоційне напруження?	☐ Дуже часто ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Рідко
7	Чи легко Вам контролювати власні емоції?	☐ Так ☐ Скоріше так ☐ Скоріше ні ☐ Ні

Додаток Б

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ АГРЕСИВНОСТІ А. БАССА І А. ДАРКІ

Інструкція: поставте «+» біля тих положень, з якими ви згодні, «-» – біля тих, з якими ви не згодні.

ПИТАННЯ:

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншому.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконую прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю друзів, я даю їм це відчуття.
8. Якщо мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісне каяття совісті.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди потураю чужим недолікам.
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 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.
18. Коли я дратуюся, я гримаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хто-небудь корчить з себе начальника, 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, що ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене або мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лютя, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчять з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже кожного тижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують, щоб їх клацнули по носі.
34. Від злості я іноді буваю похмури.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я не показую цього, іноді мене гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «сильних виразів».
40. Мені хочеться, щоб мої погрішності були пробачені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.
49. З 5 років я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе, як порохова бочка, яка готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше, ніж інші.
56. Я не можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя зі мною несправедливе.
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 вчиняю неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені треба застосовувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я висловлюю свій гнів в тому, що стукаю по столу кулаком.

64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує.

67. Я часто думаю, що живу неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто просто погрожую 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 погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися. Обробка результатів тесту

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ:

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами:

- 1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;
- 2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання. Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

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. 53

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 мотиваційно - потребностной сфери особистості. Тому опитувальником Басса - Дарки слід користуватися в сукупності з іншими методиками: особовими тестами психічних станів (Кеттелл, Спилбергер), проектними методиками (Люшер) і т.д