

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

*На правах рукопису*

**ВАВРИСЕВИЧ АННА ОЛЕГІВНА**

**ПСИХОПАТОЛОГІЯ НЕНАВИСТІ ДО ВОРОГА, ЇЇ  
ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН  
ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне  
консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
**ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ  
Протокол №  
засідання кафедри практичної психології та психодіагностики  
від \_\_\_\_\_ 2024 р.  
Завідувач кафедри Магдисюк Л.І.

\_\_\_\_\_  
(ПІДПИС)

**ЛУЦЬК -2024**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь Магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_Магдисюк Л.І.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**(ПРОЄКТ) СТУДЕНТУ**

**Ваврисевич Анна Оленівна**

1. Тема роботи (проєкту):

**Психопатологія ненависті до ворога, її вплив на психоемоційний стан особистості**

Керівник роботи (проєкту):

Грицюк Ірина Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) листопад 2024

3. Мета кваліфікаційної роботи (проєкту): теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей переживання ненависті та її вплив на життєдіяльність людей в Україні.

***Завдання дослідження (проєкту):***

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми ненависті у зарубіжній та вітчизняній науці.

2. Вивчити особливості розвитку та складових ненависті

3. Визначити особливості впливу ненависті на життя та здоров'я людей в Україні.
4. Емпірично дослідити особливості прояву ненависті у людей у період війни і її вплив на психоемоційний стан.
5. Розробити корекційну програму подолання на подолання/зниження рівня ненависті.

Дата видачі завдання: 01.11.2023

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	Дослідити теоретично психологічні особливості феномену ненависті до ворога у період війни	листопад 2023 року – березень 2024 року	
2.	Здійснити емпіричне дослідження особливостей прояву ненависті у період війни.	листопад 2023 лютий 2024 року	
3.	Узагальнити отримані результати, що стосуються особливостей прояву ненависті у людей у період війни	березень – серпень 2023року	
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів сформулювати висновки та узагальнення	Червень 2024 року	
5.	Розробити корекційну програму на подолання/зниження відчуття ненависті	Серпень-вересень 2024	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Жовтень - листопад 2024 року	

Студентка

\_\_\_\_\_ (підпис)

Ваврисевич А.О.

Керівник роботи  
(проєкту)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Грицюк І. М.

## АНОТАЦІЯ

Ваврисевич А.О.

Психопатологія ненависті до ворога, її вплив на психоемоційний стан особистості.

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

Луцьк, 2024 рік

Магістерська робота присвячена вивченню психопатології ненависті до ворогів та її впливу на особистість.

Було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми ненависті у зарубіжній та вітчизняній науці, досліджено поняття ненависті, її види. А також було визначено як ненависть впливає на фізичне і психічне здоров'я людей у період війни. На основі цього було розроблено корекційну програму на зниження/подолання відчуття ненависті.

**Актуальність дослідження:** Ненависть може спричинити низку наслідків, які можуть бути руйнівними як для окремих осіб, так і для суспільства. Тому дослідження ненависті наразі дуже актуальне у період, коли люди живуть в умовах війни, адже вони повинні не тільки розуміти, що ж таке ненависть, а і її вплив на життя, здоров'я і майбутні покоління.

Робота складається з трьох розділів, кожен з яких має два або три підрозділи. Список літератури містить 80 джерел. Об'єм роботи -88 сторінок

**Мета дослідження:** теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей переживання ненависті та її вплив на життєдіяльність людей в Україні.

**Об'єкт дослідження** є особливості переживання ненависті.

**Предмет дослідження:** вплив ненависті на особистість.

**Методи дослідження.** *Теоретичний* аналіз наукової літератури та комплексний підхід; *емпіричний:* тест-опитувальник агресивності Л.Г.Почебут,

тест-опитувальник агресивності Басса-Даркі, діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей), авторський опитувальник

**Висновки:** Почуття ненависті— це антисоціальне почуття, яке не тільки спотворює сприйняття людей і світу, а й негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я людей.

У ході емпіричного дослідження, було виявлено, що цивільні у порівнянні з військовими демонструють вищі показники у всіх типах агресивності.

Було виявлено, що цивільним притаманна більше такий вид агресії, як самоагресія, а для військових – вербальна агресія. Також більші показники показали цивільні у шкалі цинізму і ворожості.

**Ключові слова:** ненависть, агресія, війна, емоції, гнів, стрес, само агресія.

## ANNOTATION

Vavrysevych A.O.

Psychopathology of hatred of the enemy, its influence on the psycho-emotional state of the individual.

Specialty: 053 "Psychology"

Educational program: "Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)"

Lutsk, 2024

The master's thesis is devoted to the study of the psychopathology of hatred and its influence on the personality.

A theoretical and methodological analysis of the problem of hatred in foreign and domestic science was carried out, the concept of hatred and its types were studied. And it was also determined how hatred affects the physical and mental health of people during the war. Based on this, a correctional program was developed to reduce/overcome the feeling of hatred.

**Relevance of the study:** Hate can cause a number of consequences that can be devastating both for individuals and for society. Therefore, the study of hatred is currently very relevant in the period when people live in conditions of war, because

they must not only understand what hatred is, but also its impact on life, health and future generations.

The work consists of three sections, each of which has two or three subsections. The bibliography contains 80 sources. The volume of work is 88 pages

**The purpose of the research:** theoretical analysis and empirical study of the features of experiencing hatred and its impact on the life of people in Ukraine.

**The object of research** is the peculiarities of experiencing hatred.

**Subject of research:** the influence of hatred on personality.

**Research methods.** Theoretical analysis of scientific literature and a comprehensive approach; empirical: test-questionnaire of aggressiveness L.H. Pochebut, test-questionnaire of aggressiveness Bass-Darkey, diagnosis of hostility (according to the scale of Cook-Medley), author's questionnaire

**Conclusions:** The feeling of hatred is an antisocial feeling that not only distorts the perception of people and the world, but also negatively affects people's physical and mental health.

In the course of an empirical study, it was found that civilians in comparison with the military demonstrate higher indicators in all types of aggressiveness.

It was found that civilians are characterized more by such a type of aggression as self-aggression, and for military personnel – verbal aggression. Civilians also showed higher indicators in the scale of cynicism and hostility.

**Key words:** hate, aggression, war, emotions, anger, stress, aggression itself.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	9
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ НЕНАВИСТІ ДО ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ</b> .....	12
1.1. Розкриття поняття «ненависть», його природа і походження. Типи ненависті.....	12
1.2. Агресія як складовий чинник ненависті .....	22
1.3 Психосоматика ненависті.....	33
<b>РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НЕНАВИСТІ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....</b>	<b>42</b>
2.1. Емпіричне дослідження психопатології ненависті та її вплив на особистість.....	42
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	45
<b>РОЗДІЛ III РОЗРОБЛЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ НЕНАВИСТІ.....</b>	<b>53</b>
3.1. Загальні підходи до організації тренінгу та групової корекційної діяльності.....	53
3.2. Тренінг на подолання/зниження рівня відчуття ненависті.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>75</b>



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Теперішні події приносять українцям чимало болю, тривоги, горя, невизначеності. Людям важко щось планувати, вони постійно в стані емоційної напруги, безпорадності, переживають за своє життя і життя близьких.

Поряд з цим людей переповнює ненависть до ворога і агресія, і з кожним днем все важче стає бути милосердним, людяним, не втратити самого себе.

Дорослі особи відносно вміють контролювати свої почуття і емоції. Тоді як дітям це зробити вразі важче. Їм і так страшно, а коли вони ще і бачать прояви лютої ненависті від своїх близьких, то їх внутрішній світ стає ще крихкішим і вразливішим, що у майбутньому може негативно вплинути на несформовану особистість.

Всі люди в Україні хочуть, щоб закінчилася війна; всі очікують на мирне життя. Та при цьому відчутною є тривога про майбутнє, особливо з урахуванням того, що зараз люди руйнують себе ненавистю, і діти ростуть в умовах цієї ненависті.

Високий рівень ненависті впливає дуже негативно на стресостійкість. І коли людина постійно відчуває її до ворога, то її мозок, якому важко відрізнити реальну і потенційну загрозу, сконцентровує усі наші сили і готує організм до оборони від цієї небезпеки. Якщо такий стан стає для хронічним, то організм виснажується, людина стає роздратованішою, порушується сон. Проте в умовах війни ненависть має і позитивний вплив, вона блокує страх, об'єднує людей дає енергію рухатись вперед, долати перешкоди.

За останні роки актуальність даної теми лише зростає, оскільки злочини на ґрунті ненависті зростають у міжнародному масштабі. Велика Британія задокументувала 30% зростання злочинів на ґрунті ненависті у 2016 році (de Freytas-Tamura, 2017), а зареєстровані випадки злочинів на ґрунті ненависті у Сполучених Штатах так само зросли у 2016 році порівняно з попереднім роком (Berman, 2017)[59]. У той час як ненависть як юридичне поняття розраховує на обов'язково конкретне визначення («сильна або надзвичайна неприязнь, відраза, відраза, антипатія, ворожнеча або ворожість до членів груп або класів осіб,

визначених захищеними характеристиками», згідно з Brown, 2017)[59], що люди сприймають і переживають як «ненависть» на психологічному рівні все ще недостатньо зрозуміло.

Ненависть може спричинити низку наслідків, які можуть бути руйнівними як для окремих осіб, так і для суспільства. Тому дослідження ненависті наразі дуже актуальне у теперішній час, люди повинні не тільки розуміти, що ж таке ненависть, а і її вплив на життя, здоров'я і майбутні покоління.

**Об'єкт дослідження** є особливості переживання ненависті.

**Предмет дослідження:** вплив ненависті на особистість.

**Мета дослідження:** теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей переживання ненависті та її вплив на життєдіяльність людей в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми ненависті у зарубіжній та вітчизняній науці.
2. Вивчити особливості розвитку та складових ненависті
3. Визначити особливості впливу ненависті на життя та здоров'я людей в Україні.
4. Емпірично дослідити особливості прояву ненависті у людей у період війни і її вплив на психо-емоційний стан.
5. Розробити корекційну програму подолання на подолання/зниження рівня ненависті.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** З.Фройд, Кейлін вважав, ненависть як сильну і нерациональну емоцію, порушення сприйняття; К. Дозієр вивчала ненависть, як емоцію, яка є похідною інстинкту виживання; О. Кренберг вважав ненависть нормальним проявом гніву, яка спрямована на усунення ненависного об'єкта; Пол Екман досліджував подібність і відмінність любові і ненависті; Р. Стрернберг визначив, що ненависть складається з трьох компонентів: заперечення близькості, пристрасті та зобов'язання; у дослідженнях Джеремі Джи « Відплата ненависть як реактивна моральна

установка», ненависть поділяється на різні типи в залежності від її морального змісту, Олпорт досліджував зв'язок моралі і ненависті .

**Методи дослідження.** *Теоретичний* аналіз наукової літератури та комплексний підхід;

*емпіричний:* тест-опитувальник агресивності Л. Г. Почебут, тест-опитувальник агресивності Басса-Даркі, діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей), авторський опитувальник.

**База дослідження:** цивільні - 60 людей, віком від 25-63 років; військові - 60 людей. Загальна кількість досліджуваних - 120 людей

**Елементи наукової новизни та практичного значення одержаних результатів.** Ненависть до ворога часто розглядається як частина загальних досліджень агресії, насильства та соціальної психології, проте специфіка ненависті в контексті війни, політичних конфліктів або ворожнечі вимагає особливого підходу до вивчення даного почуття. Тому дане дослідження може допомогти поглибити розуміння механізмів формування ненависті до ворога і її вплив на фізичне та психологічне здоров'я особистостей.

Практичне значення одержаних результатів дає можливість прослідкувати як ненависть впливає на психоемоційний стан людей у період війни, а також порівняти показники агресивності і домінуючих типів агресії у цивільних і військових

**Апробація результатів та публікації.** Результати дослідження були представлені та таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференція: Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.);

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях: Ваврисевич Анна, Грицюк Ірина. Психопатологія ненависті та її вплив на особистість. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості.* Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С.29-31.

## РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ НЕНАВИСТІ ДО ВОРОГА В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 1.1. Розкриття поняття «ненависть», його природа і походження. Типи ненависті

Розвиток психології, веде до того що все більше емоцій і почуттів людей прискіпливо вивчаються і досліджуються. Донедавна частіше досліджувався психопатологічний вплив на людину і стосунки з іншими такі почуття як агресія, гнів, ворожість. Ненависть залишалась поза увагою психологів і дослідників. Проте значний вплив цього почуття на особистість, підвищення рівня насильства на фоні ненависті все частіше стали турбувати суспільство і зумовило початок дослідження почуття «ненависть» [16].

Щоб визначити який же вплив має ненависть на фізичний і емоційний стан людини для початку потрібно визначити , а що ж взагалі таке ненависть?

Саме поняття “ненависть» вказує на заперечення особою самого існування об’єкту ненависті, вона бажає, щоб він був подалі від її середовища існування, не сприймає його, вважаємо загрозою. Чому ж так часто любов і ненависть прирівнюють рівнозначно по силі відчуттів? Справа в тому, що всі людські емоції зумовлені або задоволенням, або болем .

Любов або ненависть супроводжуються бажанням і спонукають людей до дії. Але ненависть , на відміну від любові, це бажання завдати людині страждань, несприйняття її щастя[63].

Ненависть може бути зумовлена багатьма факторами, які включають індивідуальні, суспільні і психологічні елементи. Проте існують ключові фактори, які можуть вплинути на виникнення ненависті. До них належать:

1. Особистий досвід: люди, які пережили негативний досвід при спілкуванні з певною групою людей певної раси. У них може розвинутих расистське ставлення до певної раси.

2. Страх і незахищеність: на виникнення ненависті може вплинути страх втратити щось, особистість чи якісь матеріальні блага.

3. Соціалізація: людина може залежати від думки певних осіб, своєї сім'ї, які можуть нав'язувати їй стереотипну ненависть до певних осіб чи груп.

4. ЗМІ: відіграють важливу роль у виникненні ненависті. Телеканали можуть транслювати стереотипні негативні новини, і люди, які це дивляться виробляють негативне і упереджене ставлення до певної категорії осіб.

5. Економічний фактор: економічна нерівність може сприяти, впливати на упередження та ненависть. Люди, які відчують економічну загрозу, часто є представниками меншини.

6. Політичний фактор: політичні плани та пропаганда можуть маніпулювати людьми та викликати ненависть і упередження серед своїх послідовників.

7. Психологічний фактор: основною рисою деяких людей є ненависть через низький рівень емпатії та високий рівень агресії.

Ненависть може спричинити низку наслідків, які можуть бути руйнівними як для окремих осіб, так і для суспільства:

- Фізична та емоційна шкода: ненависть спонукає людину вчинити злочин, який завдає фізичної шкоди і викликає емоційний дисбаланс. Жертви злочинів на ґрунті ненависті найімовірніше зазнають стресу, тривоги, депресії та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

- Соціальна ізоляція та відчуження: людям не подобається бути з людиною, яка сповнена негативу, тому людина, яка виявляє почуття ненависті, швидше за все, зазнає соціальної ізоляції та відчуження від однолітків та суспільства. Через це у них виникають психічні розлади та порушення самопочуття.

- Зменшені можливості: можливості працевлаштування можуть бути зменшені, оскільки ненависть може призвести до дискримінації людей у сфері зайнятості та в сферах роботи, що може вплинути на ваш потенціал для досягнення вищих цілей.

- Зростання насильства та злочинності: у крайніх випадках ненависть може збільшити рівень насильства та злочинності серед людей, на яких впливає

негативне ставлення, що може призвести до терористичних актів, фізичної шкоди та втрати життів.

- Соціальні заворушення та розкол: ненависть може спричинити соціальні заворушення та розкол серед групи людей. Це також породжує недовіру серед групи людей і ускладнює побудову згуртованого та справедливого суспільства.

Щоб краще зрозуміти природу ненависті можна розглянути різні теорії, які були дослідженні протягом останнього століття. Теорії діляться відносно до їх основного фокусу.

Перша група – це теорія інстинктів, в другій розглядають зв'язок ненависті зі злістю, інші-розглядають моральність ненависті. Важливий внесок у дослідженні ненависті зробив З. Фройд. Його теорія належить до групи теорій інстинктів. Він поділив людей на дві категорії: у яких переважає інстинкт збереження-Ерос, і людей у яких переважає інстинкт руйнування –Танатос, або агресія. Ці два інстинкти в постійній боротьбі між собою. Домінування Танатосу може призвести до того, що людину буде приваблювати смерть, власна чи інших.

Для розвитку ненависті загроза повинна повторюватись, разовий акт агресії може викликати короткотривалу емоцію. Тільки при повторюваній загрозі виникає ненависть.

Суть ненависті досліджувалась різними філософами протягом тисячоліть та кардинально відрізнялись одне від одного. Так, Арістотель порівнював ненависть із гнівом. Він вважав, що вона виникає навіть без попереднього злодіяння і спрямовується на різні групи. На противагу цьому, гнів направлений на певний об'єкт; гнів пов'язаний з болем, а ненависть – безболісна до об'єкту на який спрямований. Іншу думку мав філософ Бенедикт Спіноза у 18 столітті. Він порівнював ненависть з болем, яка супроводжується поняттям зовнішніх обставин[16].

Навіть зараз різні дослідники визначали поняття ненависть по різному. Кейлін вважав, ненависть як сильну і нераціональну емоцію, порушення сприйняття. Вона можлива тільки коли є об'єкт, який можна ненавидіти. Кімберлі Дозієр вважала, що ненависть еволюціонувала з інстинкту виживання.

Вона вважала її формою страху, який є проявом неприязні. Проте ненависть спонукає боротися, а не втікати, як це буває при страхові. Вона вважає ненависть гіпертрофованим гнівом, який колись допомагав нам виживати в екстремальних ситуаціях.

Так Р. Стернберг вважав, що ненависть складається з заперечення близькості, пристрасті та зобов'язань. Заперечення близькості –це те, що ненависть до когось викликає огиду; пристрасть проявляється сильним гнівом чи страхом; зобов'язання проявляється гіршим сприйняттям і девальвацією об'єкту ненависті на основі презирства[73].

Як психологічний феномен, ненависть має визріти, для її появи потрібні певні ситуації і розуміння впливу даних ситуації, потрібно враховувати цінності і власні переконання щодо прийняття або неприйняття певних ситуацій, певні цінності та установки щодо прийнятного та неприйнятного, виховання людини, з врахування усіх індивідуальних, соціальних генез.

Важливо також розуміти чи впливає на ступінь інтенсивності ненависті мораль. У трьох лабораторних дослідженнях у Канаді та Сполучених Штатах учасники повідомили про неприязнь і ненависть до певних об'єктів та оцінили кожен об'єкт за параметрами, включаючи валентність, силу ставлення, моральність та емоційний зміст. Кількісні та якісні вимірювання показали, що об'єкти ненависного ставлення були більш негативними, ніж об'єкти неприйнятного ставлення, і пов'язані з моральними переконаннями та емоціями, навіть після поправки на різницю в негативі. У дослідженні, які провели на справжніх сайтах ненависті та форумах скарг було виявлено, що мова, яка використовується на відомих веб-сайтах ненависті, містить більше слів, пов'язаних з мораллю, але не негативних, порівняно з форумами скарг[54].

Уподобання можуть трансформуватися в цінності через процес моралізування. Як результат, моральні цінності, порівняно з уподобаннями, є більш важливими для особистості та мають більшу здатність впливати на життя людини та суспільство в цілому. У відповідності з цим було встановлено, що передача від батьків до дитини більш відповідає моральним цінностям, ніж уподобанням (Cavalli-Sforza et al., 1982)[77]. Визначення дії як моралі

призводить до більш різких суджень (Van Bavel та ін., 2012) і сприяє просоціальній поведінці незалежно від уподобань (Capraro & Rand, 2017). Готовність піти на надзвичайні жертви є більшою для високо моралізованих цінностей порівняно з уподобаннями (Atran et al., 2014). Таким чином, особливий статус ненависті як «найруйнівнішого афективного явища в історії людської природи» цілком міг походити від її моралізованої природи[77].

Існують різні способи, якими ненависть може пов'язуватися з мораллю. Деякі вчені припускають, що ненависть як емоційна схильність пов'язана з негативними оцінками, викликаними моральними проступками. Наприклад, Олпорт (1954) розглядав ненависть як сильну форму неприязні, яка переростає в негатив, але припускав, що ненависть не може існувати, «якщо не було порушено щось, що цінується». У тому ж ключі інші стверджували, що ненависть характеризується як негативна оцінка цілі, пов'язана з моральним судженням що ненависть вкорінена в тому, що ненависну мішень вважають морально неповноцінною або порушницею моральних норм (Staub, 2004)[71], і що ненависть є прямою реакцією на затяжну шкоду, яка сприймається як навмисна, несправедлива та походить від внутрішнього злого характеру, ненависного індивіда чи групи (Гальперін, 2008)[64]. Ці дослідники стверджують, що ненависть нерозривно пов'язана з мораллю через негативну моральну оцінку.

Подібним чином дуплексна теорія ненависті стверджує, що ненависть як емоція може складатися з інших більш базових моральних емоцій – презирства, гніву та відрази, – які викликаються моральними порушеннями (Sternberg, 2003)[73]. Зокрема, порушення громадських кодексів, включаючи ієрархію, асоціювали з презирством, порушення особистої автономії чи індивідуальних прав асоціювали з гнівом, а порушення чистоти/святості пов'язували з огидою. Таким чином, здається, існує певний консенсус щодо того, що ненависть викликається моральними порушеннями, або через моральну негативну оцінку, або через моральні емоції. Незважаючи на численні описи ненависті як морального почуття, жодне дослідження, наскільки нам відомо, емпірично не перевірило, чи відрізняється ненависть від негативних уподобань (тобто неприязні) у сфері моралі.



Отто Кремберг, президент міжнародної аналітичної асоціації, запропонував загальну теорію афектів і звернувся до одного афекту, який посідає одне з основних місць в поведінці людини. Цим афектом є ненависть, ядерний афект при тяжких психопатологіях. Ненависть походить від люті, яка є первинним афектом і навколо неї формується агресивний потяг. У деяких випадках, лють призводить до домінування ненависті і складної патології характеру, що проявляється ненавистю як всеосяжного афекту в перенесенні[24].

Ненависть – це складний агресивний афект. Він є хронічним і стабільним. Ненависть закладена в нашому характері, це спотворена взаємодія Его і Супер-Его. Ненависть не завжди є патологічною, коли людині або тим, кого вона любить щось загрожує, вона може стати нормальною похідною люті, направленої на захист і усунення небезпеки. Але несвідома мотивація часто втручається в цей процес і призводить до посилення ненависті, бажанні помсти. Все це може стати хронічною характерологічною установкою і тоді ненависть відображає психопатологію агресії.

Крайня форма агресії- це бажання фізичного усунення об'єкта ненависті, вбивство. Ця форма ненависті іноді виражається і в самогубстві, коли «Я» являється ненависним об'єктом і єдине рішення- це самознищення.

Менш тяжкий рівень прояву ненависті проявляється в садиських схильностях і бажаннях. Такий пацієнт свідомо або підсвідомо бажає змусити свій об'єкт страждати разом, відчуває задоволення від його страждань. Садизм може приймати форму сексуальної перверсії, з подальшим фізичним пошкодженням об'єкта, приниженнями.

Ще м'якшою формою прояву ненависті є бажання домінувати над об'єктом, володіти ним, що також може включати садистські компоненти, але вони більш направлені на обмеження свободи.

У людей в яких нормально розвинуте Супер Его, ненависть приймає форму раціональної ідентифікації з суровим і справедливим Супер Его, де основне це засади моралі і справедливого покарання.

Психологічну структуру ненависті можливо розуміти за визначенням Роберта та Карин Стернбергів як поєднання у різних комбінаціях елементів:

заперечення близькості (огида), пристрасть (гнів) та рішучість або залученість (decision-commitment) [72].

У переживанні ненависті можуть бути не всі перелічені компоненти. Стернберги пояснюють прояви цього почуття таким різноманіттям відтінків за інтенсивністю, що їх важко відтворити в перекладі. Наприклад – cool hate, boiling hate, hot hate, simmering hate, seething, burning hate. Наприклад boiling hate (кипяча ненависть), відмінна від burning hate (спопеляючої) тим, що в першу входять гнів і огида, а спопеляюча включає ще й бажання знищення об'єкта[73].

Генезу ненависті можна представити як послідовність усіх її складових. Спершу людина не приймає об'єкт як близький, не проявляє емпатії, а навпаки проявляє огиду і бажання уникнення (емпатія може бути негативною, коли отримується задоволення від страждання об'єкту ненависті). Коли до цього під'єднується особиста межа терпіння, з'являється гнів, який може змушувати до певних дій. Обов'язковим елементом ненависті є девальвація її об'єкта, яка підкріплена певним наративом. Наративи ненависті звертаються до певних ціннісних уявлень: неонацистів, геїв, мігрантів. Проте дослідники стверджують що у цих наративах не завжди є всі три компоненти ненависті. Наприклад, небажання прийняти мігрантів може містити заперечення близькості, при відсутності гніву. На відміну від зв'язків «жертва-вбивця», «жертва-гвалтівник», тут присутні всі компоненти ненависті.

Ненависть розглядають як антисоціальне почуття, воно засліплене сильною емоцією і в результаті чого спотворюється сприйняття світу та людей. Тому виникає дилема про різні рівні усвідомленості та моральності ненависті. Наприклад, як у тих хто захищається від агресора. Це дослідив Джеремі Джи.

У дослідженнях Джеремі Джи « Відплата ненависть як реактивна моральна установка», ненависть поділяється на різні типи в залежності від її морального змісту. Виокремлено п'ять типів ненависті: проста ненависть (simple hatred), упереджена ненависть (prejudicial hatred), зловмисність або ворожість (malice and spite), відплата ненависть (retributive hatred) та власне моральна ненависть[16]. Проста ненависть — це антипатія до певних осіб, які нас

дратують чи своєю поведінкою, чи навіть виглядом. Ці люди викликають у нас відразу і бажання від них дистанціюватися, проте ми морально відповідальні за такі відчуття. Ненависть з упередження — це упереджене сприйняття когось, чи то за статевою ознакою, расою, вірою, сексуальною орієнтацією. Тут так само люди морально відповідальні за свої почуття, адже ці упередження не залежать від об'єкту ненависті. Відплата ненависті спровокована агресивними діями інших людей і направлена на пошук справедливості і покарання винних. Моральна ненависть спрямована на захист і відновлення принципів моралі. Страждання кривдника є супутнім наслідком, тих дій, які він вчинив. Тому зараз під час війни українці і вважають всіх росіян поганими і це нормальна природня реакція. Проте більш екологічним відчуттям українців в даний час є ненависть відплата, тому що вона мотивує —захистити себе і країну, відновити зруйноване, допомагати іншим. Завдяки відплатній ненависті люди сприймають, того кого ненавидять адекватно, не демонізують його, а спрямовують весь свій внутрішній ресурс на боротьбу. Люди не керуються тільки виром емоцій, а можуть думати раціонально, проявити себе як високоморальна і гідна людина.

Відплата ненависті дає сили для боротьби, тому що заради добра і відновлення справедливості українці не мають права припиняти боротьбу, і повинні пам'ятати всі злочини, які були здійсненні агресором і вимагати справедливого покарання. Тому мають розуміти, що результатом цієї війни має стати перемога добра над злом, тріумф людської гідності. І саме відплата ненависті дозволить відновити справедливість, тому що це не бажання помсти, а повне моральне право.

Існує декілька теорій, які пов'язують ненависть із злістю. Стенлі Мілграм вважав, що ситуаційні чинники грають важливу роль у ненависті. У той час як Леонард Берковіц приділяв основне значення певним чинникам. Ханна Арендт ввела поняття «банальності зла». Це поняття вона досліджувала на основі вчинків деяких людей під час другої Світової війни. Під час цих досліджень було виявлено, що навіть пересічна особистість перебуваючи у складних ситуаціях і керуючись злістю могла б здійснити холоднокривне вбивство.

Ервін Стауп досліджував походження зла та як воно впливає на масові вбивства, наприклад, Голокост. Він визначив, що ненависть – це негативний погляд на об'єкт ненависті в сукупності із сильними негативними емоціями відносно цього об'єкту. До цих емоцій відносяться: неприязнь, гнів, страх та ворожість. Е. Стауп вважав що є декілька коренів ненависті [71].

Однією з передумов виникнення ненависті є поділ між своєю групою та рештою груп, на основі етнічного походження, віросповідання, соціального положення і т.д.

Ненависть є однією з перших причин тероризму, геноциду та вбивств. Е. Фромм і А. Маслоу вважали що любов є основним показником зрілої особистості, а ненависть забирає позитивні можливості людей.

Дослідники вважають ненависть колективною емоцією, ще чудовий інструмент в руках влади, щоб керувати думками населення. Ненависть більш поширена в суспільстві де низький рівень життя, де суворі культурні обмеження.

Відчуття ненависті відображається на роботі нашого мозку. Коли людина бачить чи чує об'єкт ненависті, то в мозку активується такі ділянки як острівець, медіальна лобна звивина, амигдала, лущиння і премоторна кора. Ці ділянки охрестили «контуром ненависті», але вони ж активуються від думок про людей, яких ми любимо. Проте при коханні передня кора півкуль менш активна, тому люди і не помічають недоліків, коли закохані. При ненависті відбувається все навпаки, особи більш прискіпливо ставляться до вчинків і поведінки, того кого ненавидять. Також за любов і ненависть відповідає гормон окситоцин. Крім контуру ненависті в мозку є ще дзеркальні нейрони. Тобто коли людина щось чує, то ми це й уявляємо. З цього виходить, щоб почуття ненависті не притуплялось, то постійно повинні її проговорювати[65].

Ненависть активізує в мозку ділянки, які відповідають за агресію і ділянки, які активізують тіло до руху, тобто переводять агресію в дію. Також вона активізує як саму кору головного мозку, так і підкоркові області, зокрема премоторну кору головного мозку, яка відповідає за планування. Тобто ненависть робить людину більш розсудливішою, вона може прогнозувати дії ненависної людини, щоб таким чином себе захистити.

Людська психіка завжди адаптується до обставин, тому зараз люди стали більш толерантними до проявів жорстокості, адже тільки так вони можуть з меншою шкодою для своєї психіки переживати біль. Реакції українців зовсім не такі як у мирний час, вони можуть без відрази дивитись на страшні кадри в інтернеті чи на телебаченні на вбитих ворогів. Така толерантність до ненависті дає можливість не співпереживати ворогу.

Ненависть це дуже сильне почуття, яке дає багато сил і енергії. Проте як цю енергію людина буде використовувати, вирішувати їй. Можна направити її на роботу чи волонтерство. Коли люди відчують ненависть, а отже і злість, то повинні спрямовувати ці емоції в активні дії, адже тоді ми отримуємо відчуття контролю над ситуацією в час коли мало що залежить від нас. Але щоб це контролювати потрібно спочатку усвідомити свої емоції, і зрозуміти, що можна направляти їх не на агресію до близьких чи до себе, а на спорт, допомогу країні, чи просто записувати свої емоції, щоб краще їх контролювати і відслідковувати.

Українці не знають скільки часу буде продовжуватись війна, а отже і скільки часу у них будуть такі емоційні коливання. Деякі люди лякаються силі тої ненависті, яку вони відчують до ворога. Проте повинні розуміти функції цих емоцій і приймати їх. Проте якщо майже весь свій час людина застрягає на цій емоції, не може відволіктись чи перемкнутись, варто звернутись до психолога, адже це може шкодити Вашому повсякденному життю.

## **1.2. Агресія як складовий чинник ненависті**

Визначень щодо того, що ж таке агресія безліч. Деякі дослідники вважають, що це природня, інстинктивна поведінка людини; інші- що ця поведінка зумовлена фрустрацією. Ще дехто вважає, що агресія це соціальне явище, яке особистість переймає від інших .

У психології під агресією розуміють низку видів поведінки, які можуть завдати як фізичної, так і психологічної шкоди собі, іншим або об'єктам у оточенні. Агресія зосереджена на завданні фізичної чи психічної шкоди іншій людині. Ще її можна розглядати як акт самоствердження[5].

Хоча всі люди іноді можуть почуватися агресивними, коли агресія стає всеохоплюючою або надзвичайно сильною, це може бути ознакою основного психічного захворювання, розладу.

Агресія розцінюється суспільством як асоціальна поведінка яка може проявлятися як груба сила, ворожість, конфлікт, насильство, злочин, вбивство.

В психоаналізі вона розцінюється як сила прояву любові чи ненависті відносно інших чи себе. В інших напрямках психології агресія розглядається як невротична захисна реакція; або як схильність людини до прояву агресивної моделі поведінки. Рівні агресії визначаються у процесі соціалізації коли людина засвоює норми соціальної поведінки, відповідальності і норми наслідків за порушення цієї відповідальності у разі проявів агресії.

Так В. Клайн вважає, що агресивність може бути корисною для суспільного життя, адже агресія проявляє у людини такі риси характеру як наполегливість, ініціативність, бажання бути першим[59]. Агресивні дії – це ворожі дії стосовно іншої людини невикликані об'єктивними причинами і не можуть бути виправдані обставинами навіть при необхідності самооборони чи захисту. Є. Фромм у своїй книзі «Анатомія людської деструктивності» виділяє такі види агресії:

1. Доброякісна (біологічно адаптивна) реакція на загрозу вітальним інтересам індивіда. Ця агресія виникає спонтанно і зникає з усуненням небезпеки.

2. Злоякісна агресія (біологічно неадаптивна) агресія, яка проявляється бажанням повного панування над іншими і бажанням руйнувати.

Р. Берон і Д.Річардсон вважають агресію моделлю поведінки, а не емоцією чи настановою[67]. За їхніми спостереженнями агресію можна зменшити якщо:

- не провокувати потенційного агресора;
- потенційні агресори не отримують вигоди від своїх дій;
- сурове покарання за агресивні дії.

Ще один дослідник, Фешбах виділив імпульсивну, ворожу та інструментальну агресію.

Імпульсивна агресія-також відома як афективна або реактивна агресія, імпульсивна агресія характеризується сильними емоціями. Імпульсивна агресія, особливо коли вона викликана гнівом, запускає систему реагування на гостру загрозу в мозку, залучаючи мигдалеподібне тіло, гіпоталамус і періакведуктальний сірий.

Ця форма агресії не є спланованою і часто відбувається на спонтанно. Якщо інше авто підрізає вам дорогу, і ви починаєте кричати й лаяти іншого водія, ви відчуваєте імпульсивну агресію.

Інструментальна агресія: також відома як хижацька агресія, інструментальна агресія характеризується поведінкою, спрямованою на досягнення більшої мети. Інструментальна агресія часто ретельно спланована і зазвичай існує як засіб досягнення мети.

Заподіяння шкоди іншій людині під час пограбування є прикладом такого типу агресії. Метою агресора є отримання грошей, а засобом досягнення цієї мети є заподіяння шкоди іншій особі.

А. Бандура зазначає що вся наша поведінка розвивається через наслідування певним моделям[11]. Він запропонував схему аналізу агресії:

1. Джерело агресивних дій;
2. Фактори, що спричиняють агресивні дії;
3. Умови, що регулюють те чи ці дії відбудуться.

А. Бандура не відкидає важливість біологічних факторів, адже від них залежить яка буде відповідь індивіда схильного до агресії. Він зазначав, що в основному люди формують свою агресивну поведінку та стратегію її прояву, копіюючи поведінку інших. Наприклад, діти копіюють агресивну поведінку своїх батьків і якщо буде покарання за таку поведінку, то це може знижувати прояви агресії.

Поняття агресивна поведінка – це бажання заподіяти моральну або фізичну шкоду іншому. Тому зважаючи на це агресія – поведінка, метою якої є заподіяння шкоди об'єкту ненависті. Існує зв'язок між об'єктивною ситуацією та агресивною поведінкою. Мотив агресивної поведінки буває:

- Біологічним – наявність певних органічних даних, які провокують агресію, вони є спонтанними і незалежними від навколишнього середовища. Біологічними чинниками агресії може бути спадковість чи органіка, тобто залежить від функціонування організму з дитинства.

- Соціальним – залежить від зовнішніх чинників і оснований на переконанні що агресивна поведінка є результатом навчання. Деякі вчені вважають вона може бути викликана бажанням справедливості; а інші вважають її проявом адаптивності поведінки пов'язаної з тривогою.

Агресивна поведінка – це стійка риса особистості, причинами якої є конфліктність, виховання. Також агресивна поведінка може бути спрямована на себе самого (аутоагресія), яка проявляється самопошкодженням, самоприниженням, а в крайніх випадках – самогубством.

Агресивна поведінка тісно пов'язана з ненавистю, жорстокістю, насильством. При частих і регулярних повторюваннях ситуацій, що провокують агресивність, вона переходить у рису характеру, яка зумовлює для цього індивіда певний вид поведінки в певних життєвих обставинах. Тобто, якщо агресивна поведінка не стала рисою характеру то у відповідь на виникнення певної ситуації виникають агресивні дії-деструктивні дії, які допомагають досягати мети або психічної розрядки, інколи сприяють самоствердженню.

Агресивні дії бувають:

- Фізичні (нанесення тілесних ушкоджень)
- Вербальні (словесна агресія)
- Аутоагресія (самознищення, самозвинувачення)
- Ворожа (заподіяння шкоди)
- Інструментальна (для досягнення мети).

Такі вчені як Р.Сміт та Р. Браун вважають недоцільним використання терміну агресія. Вони надають перевагу поняттю примусової сили[64]. Цим поняттям вони пояснюють поведінку людей, які використовують погрози і покарання у стосунках. Примус розглядається як форма соціального впливу для отримання бажаного за допомогою сили.



Агресія в суспільстві - це насильство, адже це не є спосіб для фізіологічного виживання людини, а навпаки несе руйнацію на об'єкт ненависті не так фізично, як психічно, бажаючи підкорити і руйнуючи волю і світогляд об'єкту ненависті.

Агресивна поведінка має на меті завдати шкоди, тій людині яка викликає в нас такі почуття, просто подумати про те, щоб завдати шкоди або завдати її не навмисно, це не прояв агресії.

Агресивна поведінка може бути:

- фізичною(побиття, удари; пошкодження майна)
- словесна(глузування, лайка, крики)
- реляційна(має на меті завдати шкоди стосункам іншої людини, це може бути також пліткування, наклеп на інших)
- пасивно-агресивна- це ігнорування, така поведінка має на меті дозволити комусь завдати шкоди, а не завдавати шкоди безпосередньо.

Хоча люди часто думають про агресію в її фізичних формах, психологічна агресія також може бути дуже шкідливою. Наприклад, залякування або словесна лайка іншої людини є прикладами вербальної, психічної та емоційної агресії.

Кібербулінг – це ще одна форма нефізичної агресії, яка може завдати серйозної шкоди іншим. Кібербулінг означає використання цифрових технологій для заподіяння шкоди іншим людям. Зазвичай це пов'язано з використанням Інтернету, але також може відбуватися через мобільні телефони (наприклад, текстове залякування). Соціальні мережі є одним із основних каналів, через які відбувається кібербулінг, включаючи Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat тощо[59].

Загалом, кібербулінг – це проблема, яка нещодавно з'явилася через збільшення кількості людей, які користуються Інтернетом. Значна частина досліджень зосереджена на тому, як кіберзалякування впливає на жертву, без великої уваги до того, як впоратися з кіберзалякуванням, як зменшити кіберзалякування або що робити, якщо ви самі стали кіберзалякуваним.

Типи кіберзалякування, які існують:

Флеймінг: флеймування (з англ. смаження) означає використання підбурливої мови та образи на когось або розповсюдження образливих повідомлень про них у надії викликати реакцію.

Аутінг: передбачає обмін особистою або незручною інформацією про когось в Інтернеті. Цей тип кіберзалякування зазвичай має місце у більших масштабах, а не один на один або в меншій групі.

Тролінг: під тролінгом розуміється публікація вмісту або коментарів з метою спричинення хаосу та розколу. Іншими словами, троль скаже щось принизливе чи образливе про людину чи групу з єдиною метою розлютити людей. Цей тип кібер-задирів любить створювати хаос, а потім сидіти й спостерігати за тим, що відбувається.

Обзивання: обзивання передбачають використання образливих слів щодо інших людей. Поширення неправдивих чуток: кібер-хулігани, які поширюють неправдиві чутки, вигадують історії про окремих людей, а потім поширюють ці неправди в Інтернеті [59].

Надсилання відвертих зображень або повідомлень: кібер-хулігани також можуть надсилати відверті зображення чи повідомлення без згоди жертви.

Кіберпереслідування/переслідування/фізичні загрози: деякі кіберхулігани неодноразово націлюються на одних і тих же людей шляхом кіберпереслідування, кіберпереслідувань або фізичних загроз.

Агресія, як і ненависть пов'язана з сильним болем і внутрішнім стражданням, що супроводжується фізичною напругою. Таким чином, ненависть, як і агресія, є одночасно реакцією на внутрішнє страждання та відволіканням від нього. Однак ненависть живе глибше, ніж агресія, і може викликати огиду. І тоді як агресія може бути реакцією на широкий спектр негативних почуттів, сильніша ненависть часто ґрунтується на соромі, страху та приниженні. Як і агресія, це реакція на передбачувану загрозу не лише для конкретних аспектів нашого комфорту чи безпеки, але й для всього людського благополуччя.

Ненависть передбачає демонізацію іншого без урахування складності людського буття. Це може бути реакцією на неодноразовий досвід приниження,

який сприяє почуттю безсилля (Sternberg, 2005) [56]. І, на відміну від агресії, ненависть може призвести до сприйняття іншими негативними намірами, мислення, яке з часом може лише посилюватися та ставати більш стійким до змін.

Хоча її можна заперечувати або применшувати, ненависть є частиною людського досвіду, як і агресивність. Однак, якщо відійти назад і поспостерігати за своїми думками та почуттями, коли гніваєшся, досить складно, досвід ненависті стає надто поглинаючим для саморефлексії. По суті, у той час як гнів погіршує здатність розглядати ширшу картину, ненависть робить її ще більш недоступною для усвідомлення. І, на відміну від моменту сильного гніву, який обмежує здатність обмірковувати альтернативні точки зору, обмеження, викликане ненавистю, є ще більш всеосяжним і стійким.

По суті, ненависть також є когнітивною реакцією, яка формується нашим мисленням і ставленням і формує їх. У той час як агресія може походити від нашого більш примітивного розуму, ненависть походить як від нашого раціонального, так і від емоційного розуму. Дослідження з використанням візуалізації свідчать про те, що в той час як агресія відображається в першу чергу в зонах реагування на загрозу нашого мозку, ненависть включає більшу активацію частин кори головного мозку, зон, відповідальних за рухове планування, і тих, які тісно пов'язані з презирством і відразою (Zeki & Ромая, 2008) [56].

Області мозку, які впливають на агресію, включають мигдалеподібне тіло (область 1) і префронтальну кору (область 2). Індивідуальні відмінності в одному чи кількох із цих регіонів або у взаємозв'язках між ними можуть збільшити схильність до імпульсивної агресії.

Гормони впливають на агресію: тестостерон і серотонін. Гормони також важливі для формування агресії. Найважливішим у цьому відношенні є чоловічий статевий гормон тестостерон, який пов'язаний з підвищеною агресією як у тварин, так і у людей. Дослідження, проведені на різних тваринах, виявили сильну кореляцію між рівнем тестостерону та агресією. Здається, цей зв'язок між людьми слабкіший, ніж серед тварин, але він все ще значний.

Тестостерон впливає на агресію, впливаючи на розвиток різних ділянок мозку, які контролюють агресивну поведінку. Гормон також впливає на фізичний розвиток, наприклад силу м'язів, масу тіла та зріст, що впливає на нашу здатність успішно агресувати.

Хоча рівень тестостерону набагато вищий у чоловіків, ніж у жінок, зв'язок між тестостероном і агресією не обмежується чоловіками. Дослідження також показали позитивний зв'язок між тестостероном і агресією та пов'язаною поведінкою (наприклад, суперництвом) у жінок [54]. Хоча у жінок загальний рівень тестостерону нижчий, на них більше впливають менші зміни в цьому рівні, ніж на чоловіків.

Насправді вплив агресії на тестостерон, мабуть, сильніше, ніж вплив тестостерону на агресію. Участь в агресії викликає тимчасове підвищення тестостерону. Люди, які відчувають, що їх образили, виявляють як більше агресії, так і більше тестостерону, а переживання стресу також пов'язане з вищим рівнем тестостерону, а також з агресією. Навіть гра в агресивну гру, таку як теніс чи шахи, підвищує рівень тестостерону у переможців і знижує рівень тестостерону в тих, хто програв [68].

Тестостерон – не єдиний біологічний фактор, пов'язаний з агресією людини. Останні дослідження показали, що серотонін також важливий, оскільки серотонін має тенденцію пригнічувати агресію. Встановлено, що низькі рівні серотоніну передбачають майбутню агресію [68]. Жорстокі злочинці мають нижчий рівень серотоніну, ніж ненасильницькі злочинці, а злочинці, засуджені за імпульсивні насильницькі злочини, мають нижчий рівень серотоніну, ніж злочинці, засуджені за навмисні злочини.

Алкоголь сприяє на підвищення рівня агресії. Алкоголь підвищує агресію з кількох причин. По-перше, алкоголь порушує виконавчі функції, тобто когнітивні здібності, які допомагають нам планувати, організовувати, міркувати, досягати цілей, контролювати емоції та гальмувати поведінкові тенденції. Виконавче функціонування відбувається в префронтальній корі, яка є областю, яка дозволяє нам контролювати агресію. Таким чином, алкоголь знижує здатність людини, яка його вживає, стримувати свою агресію [59]. Гостре вживання

алкоголю, швидше за все, сприятиме агресії у людей з низькими, ніж високими, виконавчими здібностями.

По-друге, коли люди в стані алкогольного сп'яніння, вони стають більш зосередженими на собі та менше усвідомлюють соціальну ситуацію, стан, відомий як алкогольна короткозорість. Як наслідок, вони менш імовірно помічають соціальні обмеження, які зазвичай заважають їм бути агресивними, і менш схильні використовувати ці соціальні обмеження, щоб керувати ними. Зазвичай людина може помітити присутність офіцера поліції чи інших людей навколо неї, що нагадає їй, що бути агресивним недоречним, але коли вона в алкогольному сп'янінні, навряд чи помітить це. Звуження уваги, яке відбувається в стані алкогольного сп'яніння, також заважає усвідомлювати негативні наслідки агресії. Коли людина твереза, то усвідомлює, що агресивність може спричинити помсту, а також спричинити безліч інших проблем, але з меншою ймовірністю усвідомлюємо ці потенційні наслідки, коли ми вживає алкоголь [68].

Негативні емоції викликають агресію. Якби люди спробували пригадати випадки, коли були агресивними, ви б, ймовірно, повідомили, що багато з них траплялися, коли вони були злими, у поганому настрої, втомленими, відчували біль, хворіли або розчаровані. І вони мають рацію — люди набагато частіше агресують, коли відчують негативні емоції.

Агресія і ненависть — це дві потужні та складні емоції, які часто переплітаються, але вони мають відмінні характеристики, які їх відрізняють. Агресія(гнів) — це універсальна людська емоція, яка виникає у відповідь на передбачувані загрози, несправедливість або розчарування. Це природний і часто тимчасовий емоційний стан, який варіюється від легкого роздратування до сильної люті.

З іншого боку, ненависть виходить за рамки гніву. Це глибоко вкорінена та сильна відроза до когось або чогось, яка часто підживлюється образою, ворожістю та упередженням.

Розуміння різниці між агресією і ненавистю має важливе значення для того, щоб наші емоції та відносини були здоровими та конструктивними.

Хоча агресія може бути нормальною реакцією на конкретну ситуацію, ненависть є більш екстремальною та стійкою емоцією з далекосяжними наслідками. Визнання відмінностей між цими емоціями дозволяє нам краще керувати своїм емоційним благополуччям і розвивати здоровіші стосунки з іншими.

Розрізнення агресії та ненависті допомагає зрозуміти власні емоційні процеси та мотиви, що стоять за реакціями людей. Це дає змогу визначити, чи корінням людських почуттів є тимчасовий гнів, чи вони походять від глибшої, деструктивнішої емоції, як-от ненависть.

Досліджуючи нюанси та відмінності між агресією і ненавистю, потрібно розвивати емоційний інтелект, сприяти розумінню та сприяти більш здоровій взаємодії з іншими.

Оскільки завдяки такому розумінню можемо зробити свій внесок у більш гармонійне та співчутливе суспільство, потрібно зосереджуватися на цих відмінностях.

Безперервний агресія може перерости в ненависть, якщо з часом його не вирішити. Агресія — це сильна емоційна реакція на певний тригер, тоді як ненависть — це ширше та стійке негативне ставлення до когось або чогось.

Хоча обидві емоції містять негатив, ненависть характеризується глибоко вкоріненою образою та бажанням завдати шкоди. Управління агресією за допомогою здорових стратегій подолання, спілкування та вирішення конфліктів може допомогти запобігти його прогресуванню до ненависті[67].

Сприяння співпереживанню, розумінню та позитивному ставленню може протидіяти негативній спіралі та сприяти здоровішим стосункам і більш гармонійному суспільству.

Визнання зв'язку між агресією і ненавистю має вирішальне значення для вирішення цих емоцій і сприяння емоційному благополуччю та соціальній єдності.

Розуміння відмінностей між агресією і ненавистю має вирішальне значення для ефективного емоційного управління та сприяння здоровим стосункам.

У той час як агресією можна керувати та подолати її, ненависть вимагає усунення глибоко вкорінених упереджень і сприяння співпереживанню та розумінню.

### Порівняння понять агресія і ненависть

Таблиця 1.1

Категорії	Агресія	Ненависть
Визначення	Сильна емоційна реакція на подразник	Глибоко вкорінене негативне ставлення до чогось
Основні причини	Розчарування, уявна несправедливість, образа	Упередження, негативні переконання
Час дії	Тимчасова, залежить від ситуації	Тривала
Інтенсивність	Варіює від легкого роздратування до сильної люті.	Інтенсивний, характеризується сильною відразою та ворожістю
Вплив і наслідки	Може призвести до конфліктів, напружених стосунків	Призводить до насильства, дискримінації.

Агресія, як страх і смуток, є емоцією, яка може принести певну користь. Як і інші «чисті» емоції, агресія може стати спотвореною. Ненависть є прикладом спотворення як агресії, так і страху.

Агресія може прийти і зникнути, даючи енергію протистояти перешкоді чи загрозі. Агресія - це перезарядження мозку, вона може бути паливом. У той час як агресія може ускладнити мислення, ненависть закриває розум. Ненависть — це тривалий стан розуму, що охоплює злегка придушену лютю. Агресія вібує прямо під поверхнею ненависті, готової вибухнути[64].

В умовах війни, і не тільки, агресія може стати шкідливою не тільки для людини, а і до її оточення. Цей стан під час війни є хронічним для людей і коли вони не можуть спрямувати свою агресію на противника це шкодить їхньому здоров'ю. Адже невміння правильно виражати агресію може призвести до загострення конфліктних ситуацій з навколишнім світом.

Важливо розуміти і фіксувати свій стан. Це можна зрозуміти по реакціях свого тіла, наприклад підвищується серцебиття, кидає в жар, стискаються руки, тоді людина може контролювати напади агресії і знати як себе вести.

Також варто зауважити, що в даній ситуації для вас агресія- мотиватор до дії чи навпаки? Якщо агресія в даному випадку шкодить, потрібно навчитись її контролювати, адже вираження емоцій повинно бути екологічним і не шкодити здоров'ю. Можливі дії при нападі агресії:

1. Вчасно вийти з ситуації, яка викликає агресію. Коли людина бачить що щось або хтось порушує її внутрішній спокій, потрібно на деякий час старатись уникати даної ситуації, щоб в майбутньому прийняти рішення «холодною головою».

2. Фізична активність допоможе знизити рівень стресу, який викликає агресію. Тренування допоможуть знизити рівень напруги.

3. Варто прислухатись до себе і сканувати свої емоції, адже прояв агресії може сигналізувати про уникнення більш складних емоцій- туги, смутку, відчаю, сорому.

4. Навчитись релаксувати. Варто освоїти дихальні вправи і систематично їх використовувати, допоки фізичний і психологічний стан не стабілізується.

5. Потрібно дотримуватись здорового способу життя, адже коли незадоволені базові потреби – сон, відпочинок, харчування, це все може призвести до агресивності..

### **1.3 Психосоматика ненависті**



Час від часу відчувати ненависть є нормальним для людини, і вам не потрібно змушувати себе відчувати інакше або намагатися стерти почуття, особливо якщо вони спрямовані до людини, яка завдала вам серйозної шкоди.

Але ненависть може мати негативні наслідки для кожного і для суспільства в цілому. На відміну від деяких емоцій, які можуть стати каталізаторами для мотивації або розширення можливостей, ненависть є важкою, обтяжливою емоцією, яка може стати токсичною.

Дослідження ненависті показує, що коли вона відчувається в групі, це може викликати відчуття самозахисту та заспокоєння. Дослідження, присвячене онлайн-групам прихильників переваги білої раси, показало, що люди, які приєднуються до них, можуть перетворити почуття страху та сорому на владу, гордість і приналежність[65].

Незважаючи на те, що це може здатися позитивним, дослідження показує, що ненависть загалом є негативною — призводить до ще більшого розколу, ескалації конфлікту та насильства.

Навіть якщо коріння ненависті здається виправданим, негативний чистий вплив на фізичне та психічне здоров'я перешкоджає людській здатності відчутти задоволення, зв'язок і благополуччя.

Ненависть – це не тільки неприємне почуття, але й занадто довге відчуття ненависті може негативно вплинути на ваше здоров'я.

Ненависть — це почуття, яке кожен з людей відчував і переживав у певний момент свого життя, особливо коли хтось завдав їм болю або їх близьким. Почуття ненависті є нормальними, коли вони періодично виникають. Однак наслідки відчуття ненависті протягом тривалого періоду часу можуть мати руйнівний вплив на ваш розум і тіло. Почуття гніву та ненависті накопичуються в розумі, тілі та душі, впливаючи на органи тіла та природні процеси та породжуючи подальші негативні емоції.

Ненависть - це форма невроту, фіксації та осуду, яка шкодить нам. Якщо це продовжується, це призводить до конфліктів у стосунках і до тілесних розладів[80].

Було проведено мало досліджень для аналізу специфічних симптомів або фізичних наслідків ненависті. Але ненависть часто збігається з іншими сильними емоціями, як-от гнів, приниження чи безсилля, і все це завдає шкоди. Ненависть може проявлятися в поведінці та психології людини кількома способами.

### 1.Спалахи гніву або насильства

Ненависть і гнів — це різні емоції, але сильне почуття ненависті може призвести до спалахів гніву або насильства. Деякі дослідження пов'язують різко негативні емоції, зокрема ненависть, із підвищеним рівнем кортизолу та надмірною стимуляцією нервової системи. Ця надмірна стимуляція може проявлятися як реакція «бийся або біжи», що призводить до криків або фізичних нападів.

### 2.Тривога

Тривога – це емоція, яка може виникнути через страх, і дослідження показують, що ненависть часто корениться в страху. Люди, які відчують високий рівень ненависті, можуть також частіше відчувати тривогу.

### 3.Депресія

За даними Національного інституту психічного здоров'я, почуття ненависті до себе, як-от нікчемності, є одним із симптомів, які лікарі використовують для діагностики депресії. Коли ненависть спрямована назовні, емоція часто виникає, коли людина відчуває себе безпорадною, що є ще одним симптомом депресії.

### 4.Інші діагнози психічного здоров'я, такі як ПТСР

Коли ненависть походить від травматичної події чи досвіду, цілком можливо, що у людини також є посттравматичний стресовий розлад. За даними Департаменту у справах ветеранів США, люди з посттравматичним стресовим розладом частіше реагують на будь-яку стресову ситуацію почуттям гніву.

Дослідження показують, що ненависть змінює хімію в мозку, оскільки вона стимулює премоторну кору, яка відповідає за планування та виконання рухів. Це готує нас діяти агресивно, коли відчуваємо ненависть, або для захисту, або для нападу. Ця активація також запускає вегетативну нервову систему, створюючи реакції «бийся або біжи», підвищуючи кортизол і адреналін. Обидва

ці гормони виснажують надниркові залози та сприяють збільшенню ваги, безсонню, тривожності, депресії та хронічним захворюванням. І тому цикл тілесних і психічних захворювань продовжується. Ненависть також спонукає розум намагатися передбачити, що можуть зробити дії людини, яку ненавидять, щоб захистити вас, але це призводить до подальшої тривоги, неспокою, нав'язливих думок і параної, що також негативно впливає на те, як ви вступати в стосунки. Важливо зауважити, що всі ці реакції впливають на людину, яка відчуває ненависть, порушуючи нервову – імунну – та ендокринну систему, а також психічне благополуччя.

У кращому випадку ненависть і безпосередньо відчуття гніву попереджає нас про небезпеку та спонукає до дій. Але за даними Американської психологічної асоціації (АРА), гнів — це емоція, яка характеризується почуттям антагонізму по відношенню до когось або чогось, що вас образило.

За словами Реймонда Чіпа Тафрате, доктора філософії, клінічного психолога, коли відчуття ненависті надто часте, надто інтенсивне, триває надто довго або непропорційне до події, що викликала ненависть, ця емоція може мати проблемний вплив на наше самопочуття та здоров'я[79].

«Ненависть чи агресія, чи гнів є частиною реакції на боротьбу, завмирання або втечу, під час якої надниркові залози наповнюють тіло гормонами стресу, такими як адреналін і кортизол», — пояснює доктор Тафрате.

Людина відчуває такі фізіологічні ефекти, як прискорене серцебиття та артеріальний тиск, що швидко штовхає кров до серця. Тіло фізично готується до боротьби, щоб захистити себе або втекти від небезпеки.

Хоча ця система реагування на стрес у людському організмі еволюціонувала, щоб захистити її, у більшості випадків їй не потрібен додатковий заряд енергії, щоб впоратися з тим, що викликає агресію(неочікувана дорожня ситуація, образливі дії дитини чи неприємні зауваження колеги по роботі).

А хронічна активація гормонів стресу призводить до серйозних фізичних і психічних захворювань.

Ось деякі наслідки агресії для здоров'я, про які варто знати:

## 1. Відчуття агресії, яке виникає від ненависті напружує серце

Переживання агресії спонукає організм виділяти гормони стресу, що з часом може вплинути на здоров'я серця. Дослідження показують, що агресія чи гнів (навіть миттєвий гнів, вимірний змінами у виразі обличчя) призводить до змін у серці, які погіршують здатність м'язів перекачувати кров, що може призвести до високого кров'яного тиску та подальших ускладнень (наприклад, хвороб серця, інфаркту, інсульту, і метаболічного синдрому).

Дослідження, відповідно, показують, що люди з більш високим рівнем агресивності (ті, хто схильні сприймати ситуації як ворожі та менш здатні контролювати свої ворожі думки та почуття) піддаються більшому ризику ішемічної хвороби серця. Інше дослідження показало, що більш високий рівень агресивності також пов'язаний з вищим ризиком смерті від ішемічної хвороби серця та ускладнень.

За словами Рейчел Лемперт, доктора медичних наук, директора програми спортивної кардіології в Єльському університеті медицини в Нью-Хейвені, штат Коннектикут, ненависть також впливає на людей з аритмією (нерегулярним серцебиттям)[80].

«Ми показали, що якщо у вас є схильність до шлуночкових аритмій (аномальне серцебиття, яке походить із нижніх відділів серця) — або ви схильні до фібриляції передсердь (порушення ритму у верхніх камерах) — шанси мати ці аритмії частіше, коли ви розгнівані чи напружені», – каже доктор Лемперт. Це пояснюється тим, що адреналін, який підвищується, коли ви злі, може викликати електричні зміни в серці.

## 2. Почуття ненависті підвищує ризик серцевих нападів

Докази також свідчать про те, що ненависть і відчуття гніву, яке її супроводжує конкретно пов'язаний із вищим ризиком серцевих нападів. У систематичному огляді досліджень із загальною майже чотирьох тисяч учасників із понад п'ятдесяти медичних центрів у Сполучених Штатах дослідники виявили більш ніж удвічі збільшення серцевих нападів протягом двох годин після спалаху гніву, зв'язок, який також був виявлено, що він стає сильнішим із

збільшенням інтенсивності гніву. Дослідники відзначили, що це говорить про те, що більш інтенсивний гнів справді гірше для вашого серця.

### 3. Почуття ненависті, агресивність і гнів можуть порушити травлення

Численні дослідження показують, що мозок і кишківник постійно взаємодіють і впливають один на одного. Однією з функцій вегетативної нервової системи (яка регулює мимовільні процеси в організмі) є допомога в регуляції травлення.

Але це може бути порушено, коли організм переходить у режим боротьби або втечі, як це може статися у відповідь на стрес.

«Ви можете очікувати певних змін у функції та продуктивності кишечника», — сказав Панкадж Джей Пасріча, доктор медичних наук, голова медицини клініки Майо в Скоттсдейлі, штат Арізона. Дослідження показують, наприклад, що стрес може призвести до неприємних симптомів у шлунково-кишковому тракті (включно з болем у животі, розладом шлунку та діареєю), а в довгостроковій перспективі хронічний стрес пов'язується із розвитком запальних захворювань кишечника, дратівливості, кишкового синдрому і гастроезофагеальної рефлюксної хвороби[80].

### 4. Занадто багато почуття ненависті заважає психічному здоров'ю

Перебування в стані гніву також може вплинути на психічне здоров'я. Дослідження показують, що гнів часто підвищується при емоційних розладах, таких як тривога та депресія, і пов'язаний як із гіршими симптомами, так і з меншою реакцією на лікування.

Почуття ненависті (особливо тривале) також може вплинути на концентрацію та мислення, повідомляє АРА. Це може зробити людей більш ворожими чи цинічними, що може вплинути на їхні стосунки та здатність формувати зв'язки. Все це, безумовно, може зашкодити добробуту.

«Наші реакції спалахів агресії можуть завдати шкоди нашим найважливішим стосункам», — сказав Тафрате. Люди — соціальні істоти, і нам потрібні соціальні зв'язки, щоб процвітати. «Ненависть може створити основу для неприємних словесних висловлювань або навіть агресивної поведінки»[80].

Ненависть і безпосередньо почуття гніву відіграє визначну роль у деяких психологічних розладах, які зараз широко розкидані по категоріях DSM-5 (наприклад, періодичний вибуховий розлад, прикордонний розлад особистості). Але наявність і наслідки гніву в емоційних розладах (наприклад, тривожних розладах, депресивних розладах) залишаються маловивченими. У цьому огляді ми досліджуємо присутність гніву в емоційних розладах і знаходимо, що гнів є підвищеним у цих розладах і, якщо він присутній, пов'язаний з негативними наслідками, включаючи більшу тяжкість симптомів і гіршу реакцію на лікування. Виходячи з цих даних, гнів видається важливою та недостатньо вивченою емоцією у розвитку, підтримці та лікуванні емоційних розладів.

#### 5. Гнів може зіпсувати ваш сон

Доведено, що люди, яким важко контролювати свій гнів або відчують гнів частіше, погано сплять. В одному дослідженні розглядався зв'язок між сильним гнівом і розладами сну, такими як труднощі з ініціюванням і підтриманням сну у корейських чоловіків і жінок середнього віку. Помірний або високий рівень гніву був значно пов'язаний з 40-70-відсотковим підвищенням ризику порушень сну у досліджуваних дорослих.

Інші дослідження показують, що почуття гніву посилює психологічне збудження та психічний неспокій, що згодом ускладнює засинання.

У цьому дослідженні досліджували, чи пов'язана риса гніву з фактичною поведінкою під час сну та які тенденції гніву відіграють найважливішу роль для певних аспектів сну. Дані 436 дорослих у дослідженні Midlife of the United States Study були використані, щоб пов'язати схильність до гніву як з об'єктивною (актографія), так і з суб'єктивною (щоденний щоденник) оцінкою сну протягом тижня. Загалом, люди, які погано контролювали гнів, також мали гірший об'єктивно та суб'єктивно виміряний сон, і ці зв'язки були стійкими до впливу статі, віку, раси, соціально-економічного статусу та стресу. Отримані результати пов'язують фактичну поведінку уві сні з індивідуальними відмінностями в гніві, припускаючи, що поганий контроль гніву відіграє найважливішу роль, і додає все більше доказів того, що гнів і сон залежать одне від одного[80].

У той час як агресивним і серцево-судинним наслідкам почуття ненависті приділяється достатня увага, дослідження часто нехтують роллю почуття ненависті в циклі сон-неспанья. Ця прогалина помітна, оскільки належний сон відіграє вирішальну роль у фізіологічному відновленні та психологічному функціонуванні

Ненависть — це диспозиційна схильність відчувати почуття гніву, яка пов'язана зі схильністю до ворожих думок і агресивної поведінки. Загальну схильність до гніву можна далі розбити на більш конкретні форми переживання гніву та те, що люди схильні робити з гнівом, коли він виникає [51]. Що стосується переживання гніву, люди часто відрізняються за частотою, з якою вони відчують гнів, що провокує гнів і як швидко вони зляться. Що стосується реакції на почуття гніву, люди різняться за частотою, з якою вони пригнічують або стримують гнів, висловлюють гнів назовні на людей або предмети, а також контролюють або розсіюють почуття гніву [51].

Чому схильність до гніву повинна передбачати сон? По-перше, люди, які більш схильні відчувати гнів, можуть відчувати гірший сон, оскільки вони більш схильні сприймати провокації та обдумувати їх, відповідати гнівом і недостатньо регулювати ці сприйняття та реакції. Ці когнітивні та афективні характеристики можуть викликати фізіологічне та когнітивне збудження, яке протистоїть спокою, необхідному для того, щоб лягти та заснути [51]. Почуття ненависті перед сном посилює фізіологічне збудження (тобто серцево-судинна діяльність) як до, так і під час сну, тоді як когнітивні роздуми про подію, що викликає ненависть, можуть додатково підтримувати або посилювати емоції, думки та фізіологічне збудження гніву. У свою чергу, фізіологічне та когнітивне збудження пов'язують із затримкою настання сну, поганою цілісністю сну та безсонням. Таким чином, гнів і схильність до гніву можуть викликати психічні негативні наслідки і погіршення якості життя.

На сьогодні наявні дані підтверджують зв'язок між більшою гнівливістю та погіршенням сну, вказуючи на те, що гнів є фактором, що сприяє труднощам із засипанням і засинанням. Більш темпераментні діти частіше мають проблеми із засипанням і засинанням, проблеми зі сном і підвищену денну сонливість

Опитані дорослі, які схильні злитися або придушувати почуття гніву, також повідомляють про гіршу цілісність сну через труднощі із засипанням і небажані пробудження вночі[51]. Крім того, після міжособистісного конфлікту люди з більш ворожими поглядами на інших повідомляють про більші труднощі із засипанням і збереженням сну.

### 6. Імунна функція

Було помічено, що стан нашої імунної системи частково відображає наш емоційний стан. Імунна система реагує на стани як стресу, так і розслаблення, враховуючи їх під час інтерпретації сигналів, які виправдовують імунну реакцію. Емоції та реакція на стрес тісно пов'язані з відчуттям болю, звільненням від запалення, а також з його вирішенням.

Дослідження показують, що ненависть може негативно впливати на імунну систему подібно до стресу, пригнічуючи імунні клітини, посилюючи прояв запалення та сприяючи незбалансованій імунній відповіді. Ці фактори можуть зробити людей більш сприйнятливими до інфекцій і пов'язані з розвитком запальних станів і аутоімунних захворювань[80].

Нездорова ненависть — це спотворена або дисфункціональна емоція, яка виникає, коли ми пригнічуємо, заперечуємо або проектуємо свій здоровий гнів. Це симптом невирішеної травми, незадоволених потреб або пригнічених емоцій з минулого. Це джерело конфлікту, насильства або руйнування, яке шкодить нам або іншим.

Нездоровий гнів впливає на наш імунітет кількома способами.

Перш за все, це викликає хронічне запалення в організмі. Запалення є природною реакцією нашої імунної системи на боротьбу з інфекцією або травмою. Однак, коли людина постійно зла, її імунна система стає надмірно активною і виробляє занадто багато запальних молекул, які називаються цитокінами. Ці цитокіни можуть пошкоджувати наші тканини та органи, що призводить до різних аутоімунних захворювань, таких як ревматоїдний артрит, вовчак, розсіяний склероз тощо.

По-друге, нездоровий гнів порушує емоційну регуляцію. Емоційна регуляція — це здатність здорово керувати своїми емоціями. Це включає в себе



розпізнавання, вираження, модулювання та впорання з нашими емоціями. Однак, коли ми пригнічуємо, заперечуємо або проектуємо свій гнів, ми втрачаємо зв'язок зі своїми справжніми почуттями. Ми також втрачаємо контроль над своїми емоціями, стаємо більш реактивними та імпульсивними.

По-третє, нездоровий гнів знижує самооцінку. Самооцінка - це ступінь поваги та любові, яку людина відчуває до себе. Це передбачає прийняття себе такими, яким вона є, визнання своїх сильних і слабких сторін і віру в свою гідність і потенціал. Однак, проєктуючи свій гнів на інших, вона звинувачує їх у своїх проблемах чи невдачах. Люди також ображаються на інших за їхній успіх чи щастя. Це підриває нашу впевненість і довіру до себе та інших.

Ненависть пов'язана з погіршенням здоров'я та визначається як негативна емоція, яка мотивує та може призвести до негативної поведінки з важкими наслідками, тому зараз надзвичайно важливо вміти контролювати свій емоційний стан і таким чином і фізичний.

## **РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НЕНАВИСТІ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

### **2.1. Емпіричне дослідження психопатології ненависті та її вплив на особистість**

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей прояву ненависті у людей у період війни, а також вплив ненависті на емоційний стан.

Завданням емпіричного дослідження було:

- на основі аналізу попереднього розділу обрати найбільш доцільні до мети дослідження методи і методики для оцінки рівня і виду агресивності, як однієї зі складових ненависті.

- провести діагностику цивільних і військових на з'ясування переважаючого рівня агресивності, на вплив ненависті на психо-емоційний стан, а також порівняти ці дві категорії респондентів.

- проаналізувати отримані результати і перевірити гіпотезу про динаміку зростання агресивності у категорії військові в порівнянні з цивільними. Вибірка

досліджуваних: цивільні - 60 людей, віком від 25-63 років; військові - 60 людей.  
Загальна кількість досліджуваних - 120 людей

З метою вивчення психопатології ненависті та її вплив на особистість було використано такі методики:

1. *Опитувальник , для визначення рівня агресивності*, який розробили А.Басс та А.Даркі. Цей опитувальник використовується для виявлення важливих показників і форм агресивної поведінки[26]. Автори виділяють такі види агресивної поведінки:

- застосування фізичної сили щодо іншої особи-фізична агресія;
- вербальна агресія- прояв через слова, погрози, лайку, прокльони до інших осіб;
- непряма агресія - агресія , яка проявляється до інших осіб обхідним шляхом, у вигляді обмовок, пліток, образливих жартів та проявів неупорядкованих нападів люті;
- негативізм-опонуюча поведінка, яка зазвичай спрямована проти авторитету, що може наростати від вимог до правил, законів;
- роздратування- схильність при найменшому збудженні проявляти запальність, грубість, різкість;
- підозрілість - насторожене ставлення до людей і мотивів їхніх вчинків;
- образа - прояв заздрості та ненависті до оточуючих, яке спровоковане гнівом, невдоволеністю;
- відчуття провини або авто агресія - агресія спрямована на самого себе, незадоволеність собою, переконання особистості, що вона погана, діє негарно.

## **2. Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)**

Форми прояву агресивної поведінки поділяються на 5 шкал

1. Вербальна агресія.
2. Фізична агресія.
3. Предметна агресія- особа зривається на оточуючих її предметах.
4. Емоційна агресія- емоційне відчуження, яке супроводжене ворожістю, підозрілістю при спілкуванні з іншою людиною.
5. Самоагресія.

**3. Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей).** Ця методика, дозволяє виявити рівень агресивності та ворожих настроїв у людини. Вона заснована на аналізі самооцінки та сприйнятті соціальних ситуацій.

4. Акторський опитувальник, який спрямований як респонденти оцінюють рівень своєї ненависті в умовах війни.

Опитувальник, для визначення рівня агресивності, який розробили А. Бас та А. Даркі складається з 75 тверджень, при згоді з твердженням, респонденту потрібно поставити біля кожного питання «+», при незгоді «-». Якщо біля номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так». Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються. Сума балів, помножена на коефіцієнт  $k$ , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут).

При згоді з твердженням, респондент, біля питання ставить «+», при незгоді – «-». Спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.

Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей). Діагностика складається з 27 тверджень. Респондент керується такою градацією відповідей:

- 6 – зазвичай;
- 5 – часто;
- 4 – інколи;
- 3 – випадково ;
- 2 – рідко;

1 – ніколи.

За шкалою цинізму результат вважається високим, якщо респондент набрав 65 балів і більше; 40–45 балів – середній показник з тенденцією до високого; 25–40 балів – середній показник з тенденцією до низького; 25 балів і менше – низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали агресивності проводиться за такими показниками: 45 балів і більше – високий показник; 30–45 балів – середній показник з тенденцією до високого; 15–30 балів – середній показник з тенденцією до низького; 15 балів і менше – низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали ворожості: 25 балів і більше – високий показник; 18–25 балів – середній показник з тенденцією до високого; 10–18 балів – середній показник з тенденцією до низького; 10 балів і менше – низький показник.

Для вивчення психопатології ненависті і її вплив на особистість також було розроблено авторський опитувальник, який містить 15 питань, які дозволяють оцінити вплив ненависті на особистість, рівень її інтенсивності та чи є вона ресурсною для респондентів.

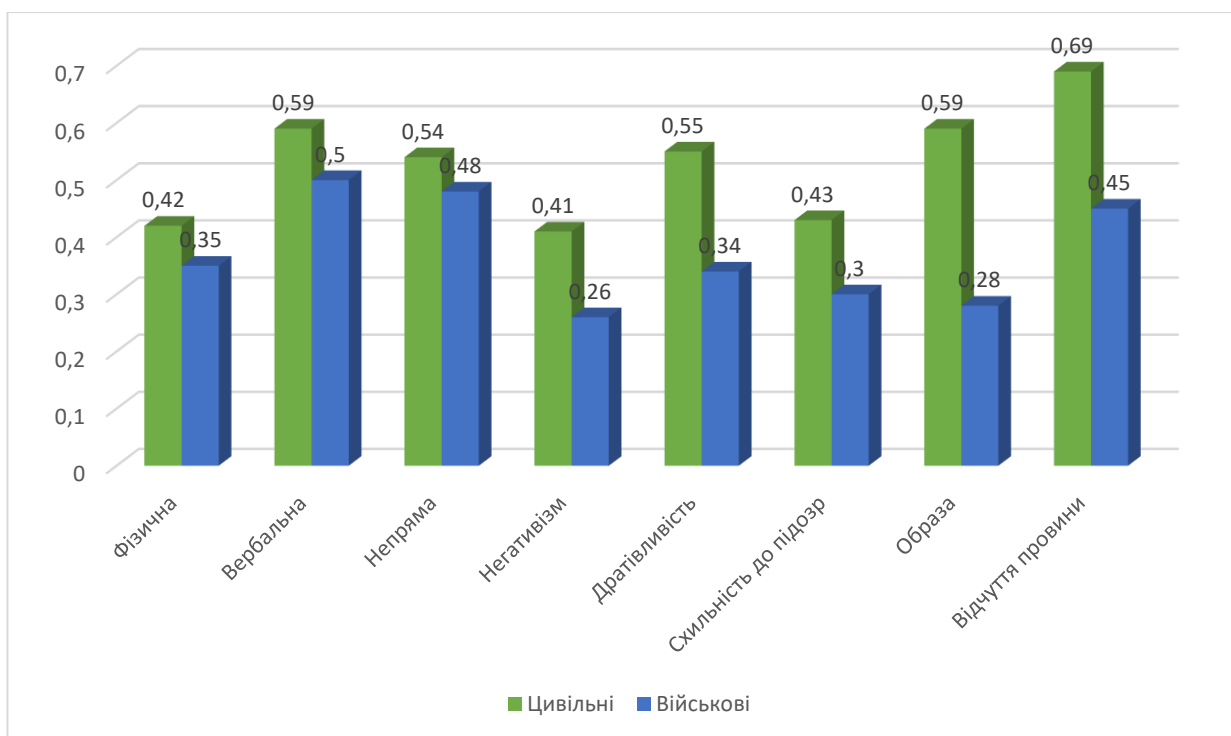
## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Розглянемо результати досліджень відповідно опитувальника для визначення рівня агресивності, який розробили А. Басс та А. Даркі.

Було дві групи респондентів: цивільні, які не беруть і не брали безпосередню участь у бойових діях, і військові.

Респондентам було запропоновано 75 тверджень, на які вони мали дати позитивне твердження «+», або негативне «-».

Результати опитувальника А.Басса і А. Даркі представлено на Рис.2.1



**Рис.2.1. Показники порівняння типів агресивності у цивільних і військових**

Порівнюючи показники різних типів агресивності, було виявлено що цивільні у порівнянні з військовими демонструють вищі показники у всіх типах агресивності. Проте домінантним типом агресії у цивільних є самоагресія, а у військових –вербальна. Детальніше у таблиці 2.1

*Таблиця 2.1.*

**Порівняння типів агресії у цивільних і військових**

Тип агресії	Цивільні	Військові
Фізична	0,42	0,35
Вербальна	0,59	0,5
Непряма	0,54	0,48
Негативізм	0,41	0,26
Дратівливість	0,55	0,34
Схильність до підозр	0,43	0,3

Образа	0,59	0,28
Відчуття провини	0,69	0,45

Відповідно тесту агресивності (Л. Г. Почебут) ми можемо підтвердити результати попередньої методики, адже Рис. 2.2. показує туж саму динаміку.

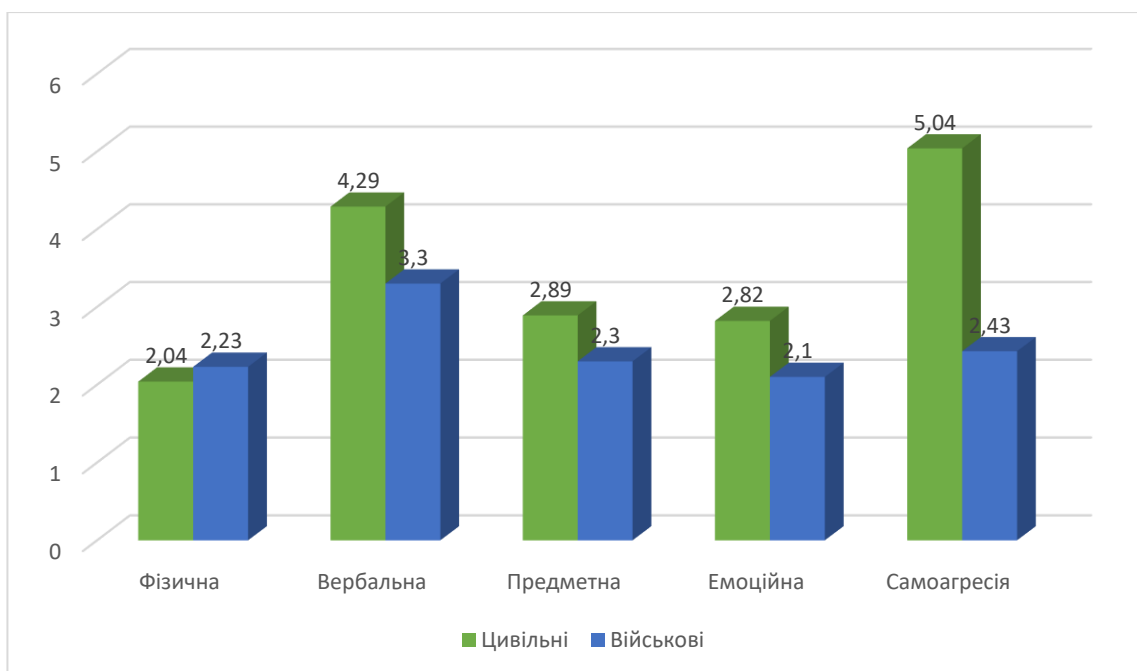
У цивільних переважаючим типом агресії є агресія до себе(автоагресія), а у військових – вербальна. Так само всі типи агресивності більш виражені у цивільних.

Це може бути спричинено різними факторами, такими як:

-середовище у якому перебуває особа. Так військові часто знаходяться у стресових і ризикованих ситуаціях, де вербальна агресія може допомагати знизити рівень стресу. У цивільних, де конфлікти є менш небезпечними автоагресія може бути через внутрішні переживання, відчуття безвиході або неспроможності вплинути на певні ситуації.

-соціальні норми. У військових структурах можуть бути прийняті більш вербальні прояви агресії, адже це сприймається як особливий спосіб комунікації або підтримки ієрархії.

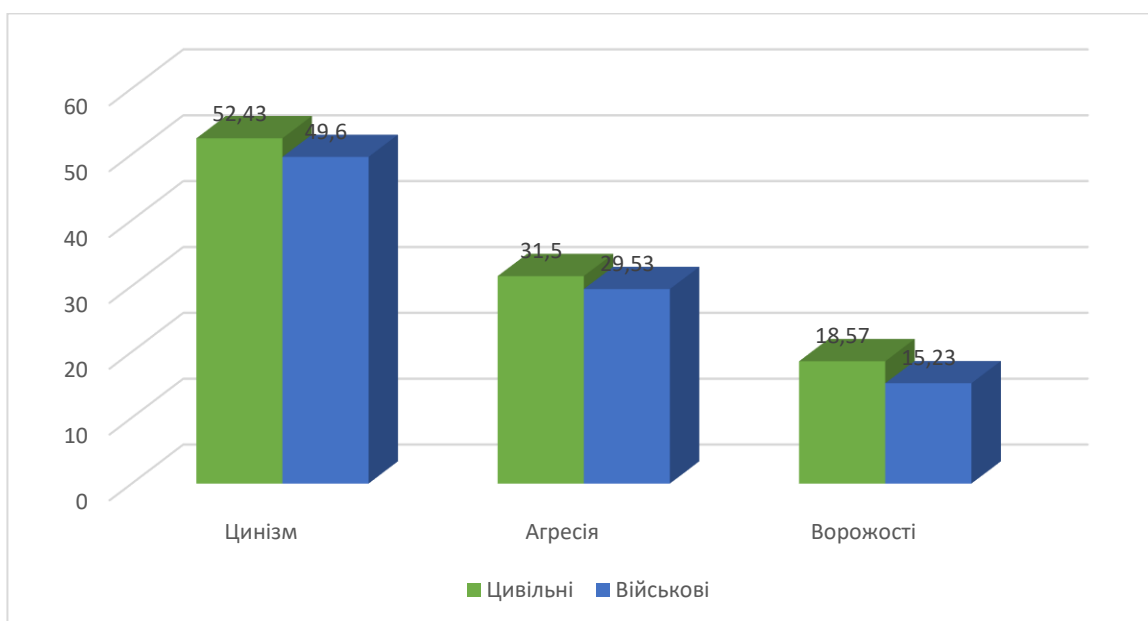
-емоційні реакції. У цивільних автоагресія може бути наслідком нездатності впоратись зі стресом, тривогою або депресією, що призводить до самознищуючої поведінки (див. Рис. 2.2.).



**Рис.2.2. Порівняння типів і рівнів агресивності у двох групах досліджуваних**

На Рис.2.3. ми порівнювали цивільних і військових відповідно до трьох шкал:

- шкала цинізму
- шкала агресивності
- шкала ворожості



### **Рис.2.3. Порівняння показників військових і цивільних відносно показників цинізму, ворожості і агресивності**

Відповідно цих даних всі показники більші у цивільних, ніж у військових.

Так, можливо, цинізм переважає у цивільних, бо у цивільному середовищі часто відзначається більша конкуренція і недовіра, а у військових чітка ієрархія. Також цивільні особи можуть стикатися з фінансовими труднощами, нестабільністю або соціальними змінами, а у військових навпаки, часто панує дух братерства і команди, що може знижувати цинічне ставлення.

Ворожість у цивільному житті може бути вищою, ніж у військовому, через кілька причин:

- стрес і невизначеність

- конкуренція. У цивільному середовищі існує більше змагань за ресурси, робочі місця та соціальний статус.

- відсутність спільної мети. У військових структурах часто панує почуття єдності і спільної мети, тоді як у цивільному житті індивідуалізм може посилювати ворожість.

- культурні впливи. У цивільному житті ворожість може бути закріплена в медіа та культурних нормах, що сприяє її нормалізації.

Агресія у цивільному житті теж більш виражена, ніж у військовому через кілька причин. Наприклад, через відчуття безвиході, яке викликає агресію як засіб захисту. Так цивільні більше відчувають безсилля і неспроможність безпосередньо впливати на хід війти, а військові чітко виконують поставлені задачі і роблять свою роботу, що дає відчуття вкладу у хід війни і у перемогу.

Результати авторського опитувальника. Респонденти оцінювали питання відповідями: «так», «часто», «інколи», «ніколи».

На питання «Чи відчуваєте ви ненависть до ворога?»: 50,1 % цивільних відповіли «так», 11,5% – відповіли ні; 56,6% військових відповіли «так» і тільки 3% відповіли «ні».



На питання чи хотіли помститись ворогові: 30,8% цивільних відповіли «так», 19,2% відповіли «ні»; 43,3% військових відповіли «так», і тільки 3% - «ні».

На запитання чи відчувають ненависть постійно чи час від часу, тільки 7,7% цивільних відчувають ненависть постійно, і 7,7%-взагалі не відчувають ненависті; 6,7% військових – відчувають ненависть постійно, 63,3%- інколи, і тільки 3,3% -не відчувають ненависті.. В основному всі респонденти відповіли «інколи» на це питання.

На запитання чи стали Ви легше роздратовуватись: 34,6% цивільних стали легше роздратовуватись, на противагу 10% -військових; 33,3%військових не відчули зміни, так само як і 19,2% цивільних.

На запитання чи стали вони швидше розлючуватись: 23,1% цивільних відповідно до опитування стали більш роздратованими, і тільки 13,3% - військових; 50% військових відповіли – «ні», як і 15,4% цивільних.

На запитання чи зляться вони так, що можуть втратити контроль , основна кількість респондентів і цивільних, і військових відповіли «інколи» або «ні»

На запитання чи робить ненависть респондента сильнішим чи слабшим Основна кількість військових відповіли, що почуття ненависть не робить їх ні слабшими, ні сильнішими. Проте 38,4% опитуваних цивільних ненависть робить слабшими.

На запитання чи приховую свою ненависть, гнів від інших, близьких, друзів основна кількість респондентів не приховує своє почуття ненависті від оточуючих

На запитання : чи вмієте Ви співпереживати іншим, підтримувати, основна кількість респондентів вміє співпереживати і підтримувати інших

На запитання про бажання допомогти тим, хто зараз цього потребує?(ВПО, військовим, тваринам, людям в скрутній ситуації), основна кількість респондентів бажає допомогти, тим хто цього потребує.

На запитання чи вважають респонденти себе с людиною з високими моральними цінностями: 43,3% військових і 42,3% цивільних вважають себе високоморальними особистостями; 20% військових відповіли «інколи».

На запитання: чи отримуєте Ви задоволення коли читаєте в новинах чи безпосередньо спостерігаєте за стражданнями росіян, руйнуваннями на Росії - ствердно відповіло 50% військових і 30,7% цивільних; 30% військових відповіли «інколи» і 23,3 % цивільних відповіли або « інколи», або «ні».

На запитання чи стали респонденти вважати себе більш жорстокішою людиною з початком війни: 33,3% військових вважають, що стали більш жорстокішими з початком війни, і 30,8% – цивільних; 36,7% військових відповіли « інколи» і 30,8% цивільних відповіли «ні».

На запитання чи важливо респондентам тримати ситуацію під контролем, більшість респондентів відповіли ствердно, і тільки 23,3% військових відповіли «інколи».

Таблиця 2.2

Таблиця порівняння рівня ненависті

Питання	Цивільні				Військові			
	Так	Часто	Інколи	Ні	Так	Часто	Інколи	Ні
Чи відчуваєте Ви ненависть до ворога?	50,1%	11,5%	26,9%	11,5%	56,6%	16,7%	23,3%	3,4%
Я б хотів(ла) помститися ворогові?	30,8%	19,2%	30,8%	19,2%	43,3%	20%	33,3%	3,4%
Чи відчуваєте Ви ненависть постійно?	7,7%	7,7%	76,9%	7,7%	6,7%	26,7%	63,3%	3,3%
Чи стали Ви легше роздратовуватись?	34,6%	15,4%	30,8%	19,2%	10%	16,7%	40%	33,3%
Мене легко розізлити?	23,1%	7,7%	53,8%	15,4%	13,3%	13,3%	23,3%	50%
Я інколи так злось, що можу втратити контроль	3,9%	7,7%	53,8%	34,6%	0%	0%	43,3%	56,7%
Почуття ненависті робить мене слабшим	11,5%	26,9%	42,4%	19,2%	3,3%	3,3%	40%	53,4%

Почуття ненависті робить мене сильнішим	7,7%	11,5%	26,9%	53,9%	3,3%	13,3%	26,7%	56,7%
Я приховую свою ненависть, гнів від інших	11,5%	15,3%	65,4%	7,8%	6,7%	3,3%	60%	30%
Чи вмієте Ви співпереживати іншим, підтримувати?	73,1%	19,2%	7,7%	0%	53,3%	30%	16,7%	0%
Чи є у Вас бажання допомогти тим, хто зараз цього потребує?	69,2%	23,1%	7,7%	0%	66,7%	23,3%	10%	0%
Чи вважаєте Ви себе людиною з високими моральними цінностями?	42,3%	42,3%	11,5%	3,9%	43,3%	33,3%	20%	3,4%
Чи отримуєте Ви задоволення, коли читаєте в новинах чи безпосередньо спостерігаєте за стражданнями росіян, руйнуваннями у Росії?	30,7%	23,1%	23,1%	23,1%	50%	20%	30%	0%
Ви вважаєте, що стали більш жорстокішою людиною з початком війни?	30,8%	15,4%	23%	30,8%	33,3%	23,3%	36,7%	6,7%
Чи важливо Вам тримати ситуацію	61,5%	30,8%	7,7%	0%	50%	26,7%	23,3%	0%

завжди	під								
контролем?									

Таким чином з опитувальника ми можемо зробити висновки, що основна кількість респондентів відчуває ненависть до ворога, проте ненависть не є ресурсною ні для військових, ні для цивільного населення. Також більше серед опитуваних саме військові хочуть помститися ворогові, що є зрозумілим, адже військові постійно спостерігають втрати і смерть своїх товаришів по службі, стикаються з насильством і жорстокістю під час бойових дій і бажають відновлення таким чином справедливості.

Також почуття ненависті має більший емоційний вплив саме на цивільних, адже за результатами опитування, ця категорія стала більш роздратованими і легше дратуватися, що може бути спричинене почуттям безвиході і відчуттям, що їхнє життя повністю контролюється зовнішніми чинниками.

Проте незважаючи на почуття ненависті і бажання помсти, значний емоційний вплив цих почуттів на респондентів, вони не втратили своєї людяності і чуйності, співпереживання, бажання допомогти і підтримати не тільки своїх близьких, а і всіх українців, які постраждали від наслідків війни.

## **РОЗДІЛ III РОЗРОБЛЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ НЕНАВИСТІ**

### **3.1. Загальні підходи до організації тренінгу та групової корекційної діяльності**

Психологічний тренінг – це структурована програма, спрямована на розвиток особистісних, соціальних і професійних навичок учасників.

Метою психологічних тренінгів є розвиток підвищити соціальну, комунікативну компетентність людини, розвинути самосвідомість.

Загальноприйнятої класифікації тренінгів не існує. Так Б. Д.Карвасарський виділяє такі види[10]:

-тренінги емоційної інтелігентності: спрямовані на розвиток навичок розпізнавання і управління своїми емоціями, а також емоціями інших.

-комунікативні тренінги: фокусуються на покращенні навичок спілкування, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів.

-тренінги особистісного зростання: допомагають учасникам усвідомити свої цінності, цілі і ресурси для досягнення бажаних змін у житті.

- тренінги міжособистісних відносин: включають вправи на зміцнення стосунків, розвиток емпатії і взаєморозуміння.

- стрес-менеджмент: навчають технікам управління стресом, розслаблення та ефективного реагування на стресові ситуації

Кожен вид тренінгу розроблений для конкретних цілей і потреб учасників, що дозволяє адаптувати програму до різних аудиторій.

Етапи психологічного тренінгу[21]:

1.Підготовка: визначення цілей, формування групи учасників, вибір теми та методів тренінгу.

2.Вступ. Ознайомлення учасників, встановлення правил, створення дружньої і комфортної атмосфери.

3.Основна частина:

-теоретична( обговорення основних понять)

-практичні вправи(ігри, симуляції, обговорення, які сприяють розвитку нових навичок)

4. Рефлексія: обговорення переживань учасників, аналіз отриманого досвіду та його значення.

5.Заключення: підсумок, визначення подальших стратегій, зворотній зв'язок учасників.

6. Оцінка: аналіз ефективності тренінгу , оцінка досягнень цілей, збір відгуків.

Умовою для ефективності проведеного тренінгу є дотримання всіх правил і принципів групової роботи. Попередньо потрібно обговорити ці принципи і правила з групою перед початком роботи. Особливо, якщо учасники вперше беруть участь у тренінгу. До принципів роботи у групі можна віднести:

-принцип конфіденційності: цей принцип допомагає створити атмосферу довіри і відкритості, що сприяє ефективному навчальному процесу.

-принцип співпраці: учасники повинні працювати разом, обмінюватись ідеями та підтримувати один одного.

-принцип взаємоповаги: учасники повинні бути уважними до думок і почуттів інших.

-Принцип зворотнього зв'язку: прийняття конструктивної критики як способу особистісного росту. При цьому варто робити це через позитив, у конструктивній формі.

-принцип рефлексії: аналіз власного досвіду та дій у групі, що сприяють глибшому розумінню і засвоєнню[21].

Психологічні тренінги мають багато переваг, серед яких:

1.Покращення самосвідомості: Учасники вчаться краще розуміти свої емоції, думки та поведінку.

2.Розвиток комунікативних навичок: Тренінги допомагають покращити навички спілкування та взаємодії з іншими.

3.Стресостійкість: Учасники вчаться ефективно справлятися зі стресом і емоційними викликами.

4.Покращення міжособистісних відносин: Тренінги часто фокусуються на розвитку навичок співпраці та емпатії.

5.Мотивація і цілеспрямованість. Учасники отримують інструменти для встановлення і досягнення особистих цілей.

6. Розвиток критичного мислення. Тренінги можуть допомогти покращити здатність аналізувати ситуації і приймати обґрунтовані рішення

Загалом психологічні тренінги сприяють особистісному розвитку і покращенню якості життя.

### **3.2. Тренінг на подолання/зниження рівня відчуття ненависті**

Відповідно до отриманих в ході емпіричного дослідження результатів, було розроблено тренінг на виявлення способів прояву, переробки і контролю ненависті у респондентів.

Тренінг розрахований на 1,5 – 2 години.

Метою тренінгу є ознайомлення учасників з поняттям ненависть, її впливу на емоційний і фізичний стан.

Завдання тренінгу:

- визначення понять «ненависть», «агресія», «гнів»;
- визначити особливості прояву на фізичному і емоційному рівні «ненависті» у учасників тренінгу;
- знайти індивідуальні способи для здорового способу прояву негативних емоцій;

Програма тренінгу

1.Вступ

- знайомство з учасниками.

Вправа 1. Коло знайомств: учасники сідають в коло, кожному роздаються папір і кольорові олівці. Учасники повинні намалювати те, що їх дратує і злить у буденному житті. Потім кожен учасник називає своє ім'я і представляє свій малюнок, ділиться своїми відчуттями на рівні тіла і емоцій, відносно цього малюнка. В кінці можна запропонувати учаснику, при його бажанні, розірвати цей малюнок на дрібні частинки

Вправа 2: Учасникам пропонується утворити ланцюжок асоціацій на слово «ненависть». Кожен учасник по черзі називає свій синонім до слова «ненависть». Це дасть зрозуміти, які теми викликають в кожного учасника негативні емоції і дізнатись один про одного більше.

- визначення термінів: агресія, гнів, ненависть

Ненависть – це сильне негативне почуття, яке виникає у відповідь на певні дії, поведінку або особистість. Вона може проявлятися як гнів, агресія, неприязнь і супроводжується бажанням заподіяти шкоду. Ненависть часто виникає з почуття страху, непорозуміння і може бути спричинена соціальними, культурними або особистісними чинниками.

Ненависть також може бути наслідком травматичного досвіду або соціальних умов, які сприяють формуванню ворожості. Вона може виникати через невизначеність, страх втрати контролю або відчуття загрози. Це все те, що ми відчуваємо зараз, під час війни.

Боротьба з ненавистю часто включає підвищення обізнаності, сприяння діалогу між різними групами та розвиток соціальних програм, що підтримують толерантність і взаєморозуміння.

Це почуття може призвести до конфліктів, дискримінації або насильства, тому важливо працювати над його контролем і розумінням. Пошук конструктивних способів вираження емоцій і розв'язання конфліктів може допомогти подолати ненависть.

Гнів- це емоція, що виникає у відповідь на відчуття загрози, несправедливості або розчарування. Це почуття може проявлятися у різний спосіб, від легкого дискомфорту до сильного агресивного вираження.

Гнів може бути нормальним і здоровим, коли використовується для захисту власних інтересів або спонукання до дій. Проте, якщо його не контролювати, він може призвести до негативних наслідків, конфліктів, насильства або порушення стосунків.

Гнів може проявлятися по різноманітному:

1. Фізичні симптоми: підвищене серцебиття, напруження м'язів, пітливість, почервоніння обличчя.
2. Вербальні прояви: крики, агресивна риторика, використання образливих слів
3. Неконструктивні дії: руйнування речей, фізичне насильство, агресивна поведінка.
4. Емоційні реакції: відчуття розчарування, безсилля або незадоволення.
5. Соціальна ізоляція: уникнення спілкування з людьми або конфлікти у стосунках.
6. Пасивна агресія: нерямі висловлювання гніву, іронія або сарказм.



Важливо навчитись розпізнавати гнів і знаходити конструктивні способи його вираження, щоб зменшити його деструктивний вплив.

Агресія – це поведінка, яка спрямована на заподіяння шкоди Іншому об'єкту або групі. Вона може бути:

- фізична, тобто застосування фізичної сили;
- вербальна: образи, приниження, глузування;
- самоагресія;
- емоційна агресія – емоційне відчуження, яке супроводжене ворожістю, підозрілістю при спілкуванні з іншою людиною.
- предметна агресія – особа зривається на оточуючих її предметах.

Агресія може бути реакцією на фрустрацію, страх бо відчуття загрози. Вона може бути як наслідком стресу чи гніву, так і відповіддю на соціальні та культурні чинники. Агресія може мати значний вплив на людину, як фізично, так і психологічно. Ось кілька основних аспектів:

#### 1. Емоційний вплив:

- Підвищений стрес: часті прояви агресії можуть призвести до тривоги і стресу.
- Почуття провини: після агресивних дій людина може відчувати каяття або сором.
- Ізоляція: агресивна поведінка може відштовхувати людей, що призводить до соціальної ізоляції.

#### 2. Психологічний вплив:

- Зниження самооцінки: часті конфлікти можуть підірвати впевненість в собі.
- Тривалі емоційні розлади: постійна агресія може призвести до депресій або інших психологічних проблем.

3. Фізичний вплив: хронічний стрес викликаний агресією, може спричинити серцево-судинні захворювання, головні болі або інші захворювання.

#### 4. Соціальні наслідки:

- конфлікти у стосунках: агресивна поведінка може призвести до розриву дружніх і сімейних зв'язків.

-проблеми в колективі: на роботі або в інших соціальних групах агресія може створювати токсичну атмосферу, що впливає на продуктивність і моральний стан.

5. Взаємодія з оточенням. Може виникнути, так званий, цикл насильства, коли агресивна поведінка може спричинити відповідну агресію з боку інших, ведучи до ескалації конфліктів.

Контроль агресії є важливим для підтримання здорових стосунків і соціальної гармонії.

Важливо усвідомлювати, що ненависть не є природнім станом, а скоріше реакцією, яку можна змінити через освіту, емпатію і позитивну взаємодію.

## 2. Розпізнавання тригерів

- скласти список червоних прапорців, того що викликає і посилює ненависть в буденному житті.

Психологічна гра «Червоні прапорці».

Мета гри: виявити і обговорити чинники, які викликають ненависть, та розвиток усвідомленості щодо власних почуттів і реакцій.

Учасники діляться на команди по 3 людини. Всі учасники отримують червоні прапорці.

Завдання команд зробити постановку ситуації, яка викликає в них негативні емоції. Постановка має бути послідовною і логічною, з максимальною кількістю моментів, які можуть злити в повсякденному житті.

Інші учасники, оцінюють ці постановки, і коли з'являється на уявній сцені ситуація, яка їх теж нервує і злить в повсякденному житті, глядач піднімає червоний прапорець.

Та команда, яка отримала найбільше піднятих червоних прапорців від інших учасників, перемагає.

Підведення підсумків після гри. Визнайте, що періодично відчуваєте гнів, агресію чи ненависть. Якщо ви можете визнати, що відчуваєте, тоді ви можете почати боротися з цією емоцією та знайти вирішення проблеми.

Зрозумійте, чому ви відчуваєте ненависть. Подивіться в себе і запитайте, чому ви засмучені. Ненависть зазвичай виникає через страх, невпевненість або недовіру.

Спробуйте зловити себе на своїй ненависті. Розум у своєму еґо-стані буде увічнювати це, вимовляючи підтверджуючі твердження .

Коли ви ловите себе на цих фразах, словах чи діях, зупиніться, визнайте, що це лише підживлює вашу ненависть і підвищує гнів.

Зробіть крок назад. У гарячці моменту важко приймати мудрі рішення. Зробіть перерву, прогуляйтеся або займайтеся медитацією, поки не заспокоїтесь. Зробіть глибокий вдих і дозвольте собі розслабитися. Коли ваш розум заспокоїтсь, ви зможете ефективніше контролювати свої емоції, надаючи перспективу своїм думкам і почуттям.

Змирися з цим. Замість того, щоб ігнорувати проблему, спробуйте знайти її вирішення. Якщо ситуація знаходиться поза вашим контролем, спробуйте вирішити її в голові, змінивши своє мислення. Можливо, ви не зможете змінити конкретну людину чи ситуацію, але ви можете змінити своє ставлення до них. Або зробіть те, що потрібно зробити, бажано рівномірно та відкрито.

- обговорити фізичні прояви ненависті у кожного з учасників.

- попрактикувати релаксуючі і дихальні практики

Наприклад можна запропонувати такі вправи на вибір:

Вправа 1. Глибоке дихання. Сядьте у зручну позу, закрийте очі. Дихайте глибоко через ніс, рахуючи до чотирьох. Затримайте дихання на чотири секунди . Вдихніть через рот, рахуючи до чотирьох. Повторюйте кілька хвилин.

Вправа 2. Техніка « Місце сили».

Зробіть кілька спокійних і глибоких вдихів і видихів. Закрийте очі і продовжуйте дихати повільно.

Уявіть картинку «Місця сили», де ви відчуваєтеся в безпеці, спокійно і щасливо.

Уявіть , що ви там знаходитесь, сидите або стоїте. Побачте себе там.

Використайте свою уяву і озирніться навкруги. Що ви там бачите?

Придивіться до цього місця, до деталей навколо вас. Уявіть, що простягаєте руку і торкаєтесь їх, відчуваєте з якого вони матеріалу, форми, кольору. Відчуйте, як ви себе відчуваєте зараз.

Тепер подивіться в далечінь. Озирніться навколо себе, що ви бачите? Спробуйте розгледіти різні форми, тіні, кольори.

Це ваше місце і ви можете уявити усе таким, як забажаєте. Коли ви там знаходитесь, вам спокійно, комфортно і затишно.

Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Відчуйте, яка вона на дотик. Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтесь все розгледіти, відчутти на дотик.

Прислухайтесь до звуків, їх заспокійливого звучання. Можливо це тихий порив вітру, шум моря чи спів пташок. Відчуйте теплі промені сонця на своєму обличчі.

Відчуйте запахи. Можливо це запах літнього лісу, морського бризу чи запах квітів, а може запах вашої улюбленої їжі.

У вашому унікальному «Місці сили» ви можете бачити усе, що забажаєте.

Ви відчуваєте себе спокійно і щасливо

Ще раз у своїй уяві озирніться довкола. Добре придивіться до всього.

Запам'ятайте це місце. Воно завжди буде таким.

Ви завжди можете уявити, що ви тут, якщо вам хочеться відчутти себе спокійно, безпечно і щасливо.

Ви можете повернутися сюди будь-коли побажаєте.

Як тільки розплющите очі, відчуєте себе наповненим, спокійним і щасливим.

### 3. Обговорення здорових способів вираження негативних емоцій.

Хоча ви можете логічно розуміти, що здорове вираження емоцій є важливим, не завжди просто, як це зробити. Ваша кінцева мета — навчитися правильно керувати своїми емоціями та переконатися, що вони не завдають шкоди — це означає усвідомлювати негативні емоції, перш ніж реагувати, контролювати свої реакції, а потім виражати їх у найздоровіший спосіб.

#### 1. Все починається з емоційного усвідомлення

Все починається з усвідомлення. Усвідомлення означає свідоме усвідомлення того, які психічні та емоційні процеси відбуваються у вас.

Це здатність, яка дозволяє вам сказати собі: «О, я злюсь, сумую, пригнічений тощо». і «Це всі негативні думки та емоції, які викликає ця ситуація...», перш ніж ви будь-яким чином відреагуєте на ситуацію.

Емоційна та розумова усвідомленість має дві переваги:

Це свого роду попередження, яке дозволяє вам підготуватися та мобілізувати раціональне втручання як частину емоційного контролю.

## 2. Використовуйте позитивну саморозмову

У всіх нас в голові проходить внутрішній діалог, який іноді є негативним і контрпродуктивним. Якщо ви ведете негативний внутрішній діалог, це неодмінно ускладнить здорове самовираження. Подумайте, чи є повідомлення у вашій голові шкідливими, і якщо так, попрацюйте над тим, щоб замінити їх позитивними.

Логіка перемагає гнів, тому що гнів, навіть якщо він виправданий, може швидко стати ірраціональним. Тож використовуйте холодну жорстку логіку щодо себе. Нагадайте собі, що світ «не для того, щоб отримати вас», ви просто переживаєте деякі важкі моменти повсякденного життя. Робіть це кожного разу, коли відчуваєте, що гнів бере верх над вами, і це допоможе вам отримати більш збалансовану точку зору.

## 3. Практикуйте прийняття

«Щастя може існувати лише в прийнятті.» Джордж Орвелл

Спробуйте прийняти ті аспекти свого життя, які знаходяться поза вашим контролем. Це допоможе вам почуватись краще, водночас звільнивши свій розум, щоб стати більш емоційно виразним

## 4. Релаксація

Прості засоби розслаблення, такі як глибоке дихання та розслаблюючі образи, можуть допомогти заспокоїти почуття гніву. Є книги та курси, які можуть навчити вас технікам релаксації, і коли ви навчитеся цим технікам, ви зможете використовувати їх у будь-якій ситуації

5. Легкі, повільні вправи, схожі на йогу, можуть розслабити ваші м'язи та зробити вас набагато спокійнішими.

Практикуйте ці техніки щодня. Навчіться використовувати їх автоматично, коли ви перебуваєте в напруженій ситуації

6. Використання гумору

7. Зміна оточення

Іноді саме наше найближче оточення дає нам привід для роздратування та люті. Проблеми та обов'язки можуть тиснути на вас і змусити вас злитися на «пастку», у яку ви, здається, потрапили, а також на всіх людей і речі, які утворюють цю пастку.

8. Дайте собі перерву. Переконайтеся, що у вас є якийсь «особистий час», запланований на періоди дня, які, як ви знаєте, є особливо напруженими.

4. Арттерапія для зниження рівня почуття ненависті.

Психолог дає інструкцію: «Намалюйте як виглядає ваша ненависть». Учасники малюють малюнок. Психолог скеровує, що цей малюнок може бути абстрактним, зрозумілим лише тому, хто малює (малювання відбувається за допомогою фарб). Одразу після малювання учасникам пропонується зробити відбиток свого малюнка. Потім (якщо ще є фарба) зробити ще один відбиток.

Обговорення:

- Що ви бачите на першому малюнку. Що він нам говорить. Про що він розповідає. На скільки гостро відчувається ненависть в цьому місці? Як вона впливає на вас особисто? Як вона впливає на вашу взаємодію з близькими/оточуючими вас людьми? (обговорення)

Далі давайте перейдемо до відбитка, який у нас утворився. Що ви тут бачите? Ненависть все ще дуже інтенсивна чи уже не така? Що ви відчуваєте, тоді, коли усвідомлюєте, що її стало менше?

А на останньому малюнку ненависть ще лишилась? Що хочеться зробити з останнім малюнком?

Психолог може запропонувати варіанти. Домалювати останній малюнок, щоб він був про ресурс, про те, що може допомогти впоратись із ненавистю.

Можна зробити малюнок максимально точним (з абстрактного перетворити на такий, щоб навіть 5-річна дитина зрозуміла, що це). Тоді обговорити образи, які утворились.

- Чому саме такий образ захотілось створити? Про що він вам говорить? Що символізує? Як він може допомогти вам впоратись із ненавистю?

- Чи, можливо, ця ненависть, зараз додає сил; додає енергії до життя? Яка роль вашої ненависті? Для чого вона слугує? Коли від неї можна буде позбавитись?

5. Учасникам пропонується скласти свій особливий план дій про те як вони можуть керувати своєю ненавистю або агресією.

6. Шерінг

## ВИСНОВКИ

Дана робота була присвячена психопатології ненависті до ворога та її впливу психоемоційний стан на особистості. Відповідно до завдань дослідження ми зробили наступні висновки.

1. Здійснили теоретико-методологічний аналіз проблеми ненависті у зарубіжній та вітчизняній науці. Питання ненависті досить довго було поза увагою психологів, частіше досліджувались такі поняття як агресія, гнів, ворожість. Вітчизняні дослідники почали вивчати це поняття порівняно недавно, проте зарубіжних науковців воно цікавило завжди.

Важливий внесок у дослідженні ненависті зробив З. Фройд. Його теорія належить до групи теорій інстинктів. Він поділив людей на дві категорії: у яких переважає інстинкт збереження-Ерос, і людей у яких переважає інстинкт руйнування – Танатос, або агресія. Р. Стернберг вважав, що ненависть складається з заперечення близькості, пристрасті та зобов'язань. Заперечення близькості – це те, що ненависть до когось викликає огиду; пристрасть проявляється сильним гнівом чи страхом; зобов'язання проявляється гіршим сприйняттям і девальвацією об'єкту ненависті на основі презирства.

Ненависть розглядають як антисоціальне почуття, воно засліплене сильною емоцією і в результаті чого спотворюється сприйняття світу та людей. Тому виникає дилема про різні рівні усвідомленості та моральності ненависті. Наприклад, як у тих хто захищається від агресора. Це дослідив Дж. Джи, який виділив п'ять типів ненависті: проста ненависть (simple hatred), упереджена ненависть (prejudicial hatred), зловмисність або ворожість (malice and spite), відплатна ненависть (retributive hatred) та власне моральна ненависть. Ненависть – це негативний погляд на об'єкт ненависті в сукупності із сильними негативними емоціями відносно цього об'єкту.

2. Вивчили особливості розвитку та складових ненависті. Психологічну структуру ненависті можливо зрозуміти за визначенням Роберта та Карин Стернбергів як поєднання у різних комбінаціях елементів: заперечення близькості (огіда), пристрасть (гнів) та рішучість або залученість (decision-commitment) [Sternberg and Sternberg, 2008: pp. 60—65].



Ненависть походить від люті, яка є первинним афектом і навколо неї формується агресивний потяг. У деяких випадках, лють призводить до домінування ненависті і складної патології характеру, що проявляється ненавистю як всеосяжного афекту в перенесенні.

Також одним із основних елементів ненависті вважають агресію, як низку видів поведінки, які можуть завдати як фізичної, так і психологічної шкоди собі, іншим або об'єктам у оточенні.

3. Визначили особливості впливу ненависті на життя та здоров'я людей в Україні.

Ненависть – це не тільки неприємне почуття, але й занадто довге відчуття ненависті може негативно вплинути на ваше здоров'я. Було проведено чимало досліджень для аналізу специфічних симптомів або фізичних наслідків ненависті. І виявилось що:

- Переживання агресії спонукає організм виділяти гормони стресу, що з часом може вплинути на здоров'я серця. Люди з вищим рівнем агресивності більше схильні до ішемічної хвороби серця.

- Почуття ненависті підвищує ризик серцевого нападу.

- Негативно впливає на сон. Почуття ненависті посилює психологічне збудження та психічний неспокій, що згодом ускладнює засинання.

- Негативно впливає на травлення, адже дослідження довели, що наш мозок і кишечник безпосередньо пов'язані, і при стресі може порушуватись процеси травлення.

- Почуття ненависті (особливо тривале) також може вплинути концентрацію та мислення, робить, тих, хто переповнений цим почуттям, більш цинічними і ворожими.

- Погіршує роботу імунної системи, руйнує імунні клітини, посилює прояв запалення та сприяє незбалансованій імунній відповіді.

4. Емпірично дослідили особливості прояву ненависті у людей у період війни і її вплив на психоемоційний стан. У дослідження ми порівняли показники рівня агресивності у цивільних і військових. У нашому дослідженні взяло участь: 60-цивільних і 60 –військових.

Було використано такі методики: опитувальник , для визначення рівня агресивності, який розробили А. Басса та А. Даркі; тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут); діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей) та авторський опитувальник.

Завдяки цим методикам, ми дійшли висновків, що цивільні у порівнянні з військовими демонструють вищі показники у всіх типах агресивності.

Було виявлено, що цивільним притаманна більше такий вид агресії, як самоагресія, а для військових – вербальна агресія. Також більші показники показали цивільні у шкалі цинізму і ворожості.

Завдяки опитувальнику було виявлено, що 46,2% цивільних і 56,6% військових відчують ненависть до ворога.

4. Розробили корекційну програму подолання/зниження рівня відчуття ненависті. Метою тренінгу було ознайомлення учасників з поняттям ненависті, її впливу на емоційний і фізичний стан.

Завданням тренінгу було:

- визначення понять «ненависть», «агресія», «гнів»;
- визначити особливості прояву на фізичному і емоційному рівні «ненависті» у учасників тренінгу;
- знайти індивідуальні способи для здорового способу прояву негативних емоцій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності [Електронний ресурс]. За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. 134 с. Режим доступу: <http://r.donnu.edu.ua/handle/123456789/2479> (дата звернення: 18.12.2023). – Назва з екрана.
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. МАУП, 2006. 88 с
3. Бурлакова І. А. Кризова психологія. Київ : Вид-во КРЦПК, 2022. 84с.
4. Головацька М. Соціально-психологічні проблеми насильства. 2013. 35-36с.
5. Григор'єва О. В. Агресія, насильство, жорстокість [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn\\_2015\\_10\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn_2015_10_24) (дата звернення: 22.10.2019). Назва з екрана.
6. Григор'єва О. В. Кримінальна агресія: агресія та агресивність [Електронний ресурс]. 2014. С. 123-130. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn\\_2014\\_8\\_](http://nbuv.gov.ua/UJRN/jnn_2014_8_)
7. Дубчак О. Перемагати українською. Про мову ненависті й любові. Київ : Віхола, 2022. 144 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Пед. думка, 2016. 219 с.
9. Зубань Г. О. Феномен агресії як засіб ідентифікації людини в сучасному просторі [Електронний ресурс]. 2011.С. 121-124. Режим доступу: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/65025> (дата звернення: 22.10.2019). Назва з екрана.
10. Карпенко Є. Основи психотренінгу : Дрогобич, 2015.
11. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії [Електронний ресурс]. 2010. Т. 146, вип. 133. С. 50-54. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc\\_2010\\_146\\_133\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2010_146_133_12) (дата звернення: 22.10.2019). Назва з екрана.
12. Качмар О. В. Агресія як соціальний феномен [Електронний ресурс]. Київ, 2014. Вип. 125. С. 197-205. Режим доступу:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa\\_2014\\_125\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2014_125_22) (дата звернення: 22.10.2019). Назва з екрана.

13. Коломієць, О. Агресивність особистості: вроджена і набута (спроба філософського аналізу) 2011. № 4. С. 78-82.

14. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ, 2017.

[Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf) (дата звернення: 20.12.2023).

Назва з екрана.

15. Крюгер В. Війна наркісів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://krytyka.com/ua/articles/viina-narkisiv> (дата повідомлення: листопад 2021 р. дата звернення: 20.12.2023). Назва з екрана.

16. Кучманич І. М. Почуття ненависті як об'єкт психологічного аналізу [Електронний ресурс]. Миколаїв, 2013. Т. 2, вип. 10. С. 182–185. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_10\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_37) (дата звернення: 20.12.2023).

Назва з екрана.

17. Лук'янець І. Ненависть чи відсутність почуттів [інтерв'ю психологині] [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zmi.ck.ua/sotsium/nenavist-chi-vdsutnst-pochuttv-cherkaska-psihologinya-rozpovla-yak-emotsy-zaraz-vdchuvati-normalno.html> (дата звернення: 20.12.2023).

Назва з екрана.

18. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / Н. Ю. Максимова. К.: Либідь, 2011. 520 с.

19. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

20. Миколюк О. «Симптоми» непрожитої історії [Електронний ресурс]. 2014. – 20 черв. – Режим доступу: <https://day.kyiv.ua/article/cuspilstvo/chomu-parlament-trymayetsya-za-demreyestr> (дата повідомлення: 20.12.2023). Назва з екрана.

21. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. МАУП, 2004. 192 с.

22. Мулярчук Є. Ненависть як моральне почуття за часів війни [Електронний ресурс].2022.№ 3. С. 98–108.Режим доступу: <https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/view/620/583>
23. Ненависть під час війни: Розмови з психологами та психологинями [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://svidomi.in.ua/page/nenavyst-do-rosiiian-rozmovy-z-psykholohamy-ta-psykholohyniamy> (дата звернення: 19.12.2023). Назва з екрана.
24. Нероздільна природа кохання та агресії. Теорія та клініка. Отто Кернберг Видавництво: ИП Гутман К.А. Рік видання:2021
25. Низовець А. Радію смерті росіян зі мною все добре? Пояснюють нейробіолог, психолог, теолог [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/raduyus-smerti-rossiyan-so-mnoy-vse-horosh-o-byasnyayut-neyrobiolog-psihiolog-teolog> (дата звернення: 201.2.2023). Назва з екрана.
26. Опитувальник Басса-Даркі – виявлення форм агресивних і ворожих реакцій. Світ психології. 2020. Режим доступу до ресурсу: <http://www.psy-world.info/oprosnik-bassa-darki>.
27. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога :метод. посіб. О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
28. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.Режим доступу: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 18.12.2023). – Назва з екрана.
29. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
30. Павлик Н. Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості. 2022. № 1(6). С. 63.
31. Покальчук О. Чим більше ви ненавидите ворога, тим більше ви повинні любити людей, які вам дорогі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://wz.lviv.ua/news/455376-chym-bilshe-vy-nenavydyte-voroha-tym-bilshe-vy->

[povynni-liubyty-liudei-iaki-vam-dorohi-psykholoh](#) (дата звернення: 20.12.2023).

Назва з екрана.

32. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: вид-во «Людмила», 2021. 438 с.

33. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О. М. Степанов – Київ : Академвидав, 2006.

34. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник / О. Л. Христук. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

35. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2023. 316 с.

36. Психологія травмуючих ситуацій : лекційний курс та інструктивно-методичні матеріали: ДВНЗ ДДПУ, 2016. 135 с.

37. Розвивальні та корекційні заняття психолога. Упоряд. Т.Гончаренко. Київ: Ред.загальнопед. газ., 2016.

38. Свеженцева І. «Бийся, тікай або завмири» — як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://suspihne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/> (дата звернення: 19.12.2023).

Назва з екрана.

39. Синявський В.В. Психологічний словник. 2017. Режим доступу до ресурсу: [http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL)

40. Сичинська М. Як упоратися з негативними емоціями під час війни [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sychynska.com/yak-vporatysya-z-negatyvnymy-emocziyamy-pid-chas-vijny/> (дата повідомлення: 19.05.2023). дата звернення: 19.12.2023). Назва з екрана.

41. Сокирчук Н. «Ненавидіти ворога нормально, але...» Психіатр пояснює, як нам жити далі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://glavcom.ua/country/society/psihiatr-tina-beradze-ukrajincyam-slid-vchitisyazhiti-u-novih-umovah-834007.html> (дата звернення: 20.12.0203). Назва з екрана.

42. Сорока Ю. Г. Ворог як категорія соціального сприйняття. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2011. Вип. 5. С. 148–153. Бібліогр.: 6 назв.60.5я54Л 89.

43. Степура Є. В. Інформаційні технології та негативні явища у психічній сфері [Електронний ресурс]. 2021.Вип. 24, т. 2. С. 172–176. Режим доступу: [http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part\\_2/33.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/33.pdf) (дата звернення: 19.12.2023). Назва з екрана.

44. Субота С. Ненавидіти русню – нормально. Як робити це без шкоди для психічного здоров'я [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://gazeta.ua/articles/poglyad/nenaviditi-rusnyu-normalno-ak-robiti-ce-bez-shkodi-dlya-psihichnogo-zdorovya/1124250> (дата звернення: 20.12.0203). Назва з екрана.

45. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персонал, 2017. 160 с.

46. Федотова Т. Переживання морального дистресу особистістю: теоретичне осмислення проблеми. 2022. Вип. 40. С. 180–193. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-fed>

47. Фурманов І.О. Агресія і насильство: діагностика, профілактика та корекція. 2017.

48. Циганов В. В. Феномен медіа-ненависті в контексті національної безпеки. 2016. № 2. С. 84–89.Бібліогр.: с. 88–89.

49. Цюрюпа М. Культура миру проти культури ненависті. Київ, 2014. Вип. 3. С. 264–272.

50. Шапар Б. В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007.

51. All About Hate: Definition, Health Effects, and How to Cope With It Medically Reviewed by Seth Gillihan, PhD Aumer, K., Bahn, A. C. K., Janicki, C., Guzman, N., Pierson, N., Strand, S. E., & Totlund, H. (2016).

52. Can't let it go: Hate in interpersonal relationships. *Journal of Relationships Research*, 7(2). doi:10.1017/jrr.2016.2

53. Aumer-Ryan, K., & Hatfield, E. (2007). The design of everyday hate: A qualitative and quantitative analysis. *Interpersona*, 1(2), 143–172.
54. Baumeister, R. F., & Butz, D. A. (2005). Roots of hate, violence, and evil. In R. J. Sternberg (Ed.)
55. The psychology of hate (pp. 87–102). Washington, DC: American Psychological Association.
56. Beck, A. T., & Pretzer, J. (2005). A cognitive perspective on hatred and violence. In: R. Sternberg (Ed.)
57. The Psychology of Hate. (pp. 67- 85). Washington: APA.
58. Ben-Ze'ev, A. (2008). Hating the one you love. *Philosophia*, 36(3), 277–283.
- Coie, J.D. & Dodge, K.A. (1997). Aggression and antisocial behavior. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds).
59. Handbook of Child Psychology, Vol. 3: Social, emotional and personality development DOI:10.2174/1874917801306010010
60. E.O. Wilson, *On Human Nature* (Harvard, 1978) pp.101–107.
61. Fischer, A., Halperin, E, Canetti, D., et. al. (2018). Why we hate. *Emotion Review*, 10(4), 309-320. DOI.org/101177/1754073917751229
62. Halperin, E., Canetti, D., & Kimhi, S. (2012). In love with hatred: Rethinking the role hatred plays in political behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(9), 2231–2256
63. Halperin, E., Russell, A., Dweck, C., & Gross, J. J. (2011). Anger, hatred, and the quest for peace: Anger can be constructive in the absence of hatred. *Journal of Conflict Resolution*, 55(2), 274–291.
64. How Hatred only Hurts You by PsychMatters | Newsletters By Joanna Kleovoulou, Clinical Psychologist, Founder and Director of PsychMatters Centre
65. Jetten, J., & Peters, K. (2019). *The social psychology of inequality*. Springer, Cham.
66. *Journal of Research in Personality*, Volume 71, December 2017, Pages 17-26 Anger: The Unrecognized Emotion in Emotional Disorders



67. Opatow, S., & McClelland, S. I. (2007). The intensification of hating: A theory. *Social Justice Research*, 20(1), 68–97.
68. Post, J. M. (2005). Hatred: The psychological descent into violence. *Psychiatric Services*, 56, 1463.
69. Reifen Tagar, M., Federico, C. M., & Halperin, E. (2011). The positive effect of negative emotions in protracted conflict: The case of anger. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(1), 157–164.
70. Rempel, J. K., & Burris, C. T. (2005). Let me count the ways: An integrative theory of love and hate. *Personal Relationships*, 12(2), 297–313.
71. Staub, E. (2005). The origins and evolution of hate, with notes on prevention. In: R. Sternberg (Ed.) *The Psychology of Hate*. (pp. 51-66). Washington: APA.
72. Sternberg, R. J. (2003). A duplex theory of hate: Development and application to terrorism, massacres, and genocide. *Review of General Psychology* 7(3), 299-328.
73. Sternberg, R. J. (2005) *The Psychology of Hate*. Washington: APA.
74. Sternberg, R. J. (2005). Understanding and combating hate. In R. J. Sternberg (Ed.), *The psychology of hate* (pp. 37–49). Washington, DC: American Psychological Association.
75. *The Difference Between Anger And Hate*, Carlos Todd
76. *The Psychology of Hate/Why do we hate?* Allison Abrams LCSW-R, *Nurturing Self-Compassion*
77. *The psychology of hate: Moral concerns differentiate hate from dislike*, Clara Pretus, Jennifer L. Ray, Yael Granot, William A. Cunningham, Jay J. Van Bavel, First published: 03 November 2022
78. *The Psychology of Hatred*, *The Open Criminology Journal* 6(1):10-17
79. Waltman, M., & Mattheis, A. (2017). Understanding hate speech. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Web.
80. World Health Organization (2002). *World report on violence and health. Summary*. ISBN 9241545623/NLM classification HV6625. Geneva: World Health Organization



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Назва методики

Опитувальник, який розробили А.Бас та А.Даркі.

Цей опитувальник використовується для виявлення важливих показників і форм агресивної поведінки.

Інструкція до виконання: при згоді з твердженням, потрібно поставити біля кожного питання «+», при незгоді «-»

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізовувати.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Обробка результатів: Якщо біля номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так». Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються. Сума балів, помножена на коефіцієнт  $k$ , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

Ключ для оброблення результатів:

- 1) Фізична агресія ( $k=11$ ): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.
- 2) Вербальна агресія ( $k=8$ ): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.
- 3) Непряма агресія ( $k=13$ ): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.
- 4) Негативізм ( $k=20$ ): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
- 5) Дратівливість ( $k=9$ ): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.
- 6) Схильність до підозр ( $k=11$ ): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.
- 7) Образа ( $k=13$ ): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.
- 8) Відчуття провини ( $k=11$ ): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

**Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)**

Форми прояву агресивної поведінки поділяються на 5 шкал

1. Вербальна агресія

2. Фізична агресія

3. Предметна агресія- особа зривається на оточуючих її предметах

4. Емоційна агресія- емоційне відчуження, яке супроводжене ворожістю, підозрілістю при спілкуванні з іншою людиною

5. Самоагресія

Інструкція: при згоді з твердженням біля питання проставити «+», при незгоді – «-»

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.

2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.

3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.

4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.

5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.

6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.

7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.

8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.

9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.

10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.

11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимусь вдарити його першим.

12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.

13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.

14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав. 22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.

36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.

37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.

38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.

39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.

40. Якщо хто-небудь поводить ся зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу

Тип агресії	Номер твердження	
	так	ні
Вербальна	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
Фізична	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
Предметна	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
Емоційна	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
Самоагресія	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Обробка результатів: : спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.



**Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)**

Оцініть наскільки Ви згодні з судженням

6 – зазвичай

5 – часто

4 – інколи

3 – випадково

2 – рідко

1 – ніколи

1. Я часто зустрічаю людей, які називають себе експертами, хоч вони такими не є
2. Мені часто доводиться виконувати накази людей, які знають менше, ніж я.
3. Багатьох людей можна звинуватити в аморальній поведінці.
4. Багато людей перебільшують важкість своїх невдач, щоб дістати співчуття та допомогу.
5. Час від часу мені доводилось грубіянити людям, які поводитись неввічливо стосовно мене й діяли мені на нерви.
6. Більшість людей шукають собі друзів, тому що друзі можуть бути корисними.
7. Часто слід витратити багато зусиль, щоб переконати інших у своїй правоті.
8. Люди часто розчаровували мене.
9. Часто люди вимагають більше поважати свої права, ніж намагаються поважати права інших.
10. Більшість людей не порушують закон, бо бояться бути спійманими.
11. Зазвичай люди користаються нечесними способами, щоб не втратити можливої вигоди.
12. Я вважаю, що багато людей використовують брехню для того, щоб йти далі.

13. Існують люди, які настільки мені неприємні, що я підсвідомо радію, коли в них стаються невдачі.
14. Я часто можу нехтувати своїми принципами, щоб перевершити свого противника.
15. Якщо люди поступають зі мною погано, я обов'язково відповідаю їм тим самим, хоча біз принципу.
16. Як правило, я відчайдушно обстоюю свою точку зору.
17. Деякі члени моєї сім'ї мають звички, які мене дратують.
18. Я не завжди легко погоджуюсь з іншими.
19. Ніколи й нікого не хвилює те, що відбувається з тобою.
20. Безпечніше нікому не вірити.
21. Я можу поводитись дружньо з людьми, які, на мою думку, діють неправильно.
22. Багато людей уникають ситуацій, у яких вони мають допомагати іншим.
23. Я не осуджую людей за те, що вони намагаються привласнити собі все, що тільки можливо.
24. Я не звинувачую людину за те, що вона в власних цілях використовує інших людей, які дозволяють їй з собою це робити.
25. Мене дратує, коли інші відволікають мене від справи.
26. Мені б дуже сподобалось, як би злочинця карали за його злочини.
27. Я не намагаюся приховати погане враження про інших людей.

#### Варіанти відповідей

№	зазвичай	часто	інколи	випадково	рідко	ніколи
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

Оцінка результатів:

Шкала цинізму: 1 2 3 4 6 7 9 10 11 12 19 20 22

Шкала агресивності: 5 14 15 16 21 23 24 26 27

Шкала ворожості: 8 13 17 18 25

Варіанти відповідей	Бали
Зазвичай	6
Часто	5
Інколи	4
Випадково	3
Рідко	2
Ніколи	1

65 балів і більше – високий показник;

40–45 балів – середній показник з тенденцією до високого;

25–40 балів – середній показник з тенденцією до низького;

25 балів і менше – низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали агресивності:

45 балів і більше – високий показник;

30–45 балів – середній показник з тенденцією до високого;  
 15–30 балів – середній показник з тенденцією до низького;  
 15 балів і менше – низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали ворожості:

25 балів і більше – високий показник;  
 18–25 балів – середній показник з тенденцією до високого;  
 10–18 балів – середній показник з тенденцією до низького;  
 10 балів і менше – низький показник.

*Додаток Г*

1. Чи відчуваєте ви ненависть до ворога?

Так	Часто	Інколи
Ні		

2. Я б хотів(-ла) помститись ворогові?

Так	Часто	Інколи
Ні		

3. Ви відчуваєте ненависть постійно чи час від часу?

Постійно відчуваю	Часто	Інколи	Не
----------------------	-------	--------	----

4. Чи стали Ви легше роздратовуватись?

Так	Часто	Інколи	Ні
-----	-------	--------	----

5. Мене легко розізлити

Так	Часто	Інколи
Ні		

6. Я інколи так злюсь, що здається можу втратити контроль

Так	Часто	Інколи
Ні		

7. Почуття ненависті робить мене слабшим (від власної неспроможності щось змінити)

Так	Часто	Інколи
Ніколи		

8. Почуття ненависті робить мене сильнішим

Так Часто Інколи  
Ніколи

9. Я приховую свою ненависть, гнів від інших, близьких, друзів

Так Часто Інколи  
Ніколи

10. Чи вмієте Ви співпереживати іншим, підтримувати?

Так Часто Інколи  
Ніколи

11. Чи є у Вас бажання допомогти тим, хто зараз цього потребує? (ВПО, військовим, тваринам, людям в скрутній ситуації)

Так Часто Інколи  
Ніколи

12. Чи вважаєте Ви себе людиною з високими моральними цінностями?

Так Часто Інколи  
Ніколи

13. Чи отримуєте Ви задоволення коли читаєте в новинах чи безпосередньо спостерігаєте за стражданнями росіян, руйнуваннями на Росії?

Так Часто Інколи  
Ніколи

14. Ви вважаєте, що Ви стали більш жорстокішою людиною з початком війни?

Так Частот Інколи  
Ніколи

15. Чи важливо Вам завжди тримати ситуацію під контролем?

Так Часто Інколи  
Ніколи