

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Віти ЩЕРБИНИ
4 курсу, денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
доцент, кандидат психологічних наук
Ольга БОРИСЮК

Рецензент:
доцент, кандидат психологічних наук
Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2023 р., протокол № ____
завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Щербина В.В. Психологічні особливості агресивності студентської молоді в умовах війни. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», Львів. 2023.

У першому розділі розглядається сутність поняття агресії в психологічній літературі. Проаналізовано різноманітні види та форми агресивної поведінки в юнацькому періоді, а також виявлено причини та фактори, що сприяють прояву агресії в студентському середовищі.

Другий розділ містить емпіричне дослідження. Досліджується питання впливу війни на рівень агресивності серед студентської молоді. Доведено вплив воєнних дій на рівень агресії у студентів. Виявлено, що більшість студентів мають високий рівень агресивності, що проявляється у частому виникненні почуття люті і бажанні завдати шкоду оточуючим. Встановлено прямий зв'язок між статтю та індексами агресивності й ворожості, за яким чоловіки більше схильні до високого рівня агресивності, ніж жінки. З'ясовано, що жінки більше схильні до проявів тривожності у поведінці, у стресових ситуаціях частіше використовують стратегію вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки. Чоловіки у стресових ситуаціях частіше використовують стратегію імпульсивних та агресивних дій, на відміну від жінок, які обирають стратегію обережних дій.

На основі опрацювання теоретичних та практичних матеріалів зроблені відповідні висновки та розроблено рекомендації.

Ключові слова: агресія, агресивність, види агресивності, фактори агресивної поведінки, студентська молодь, війна, вплив.

ANNOTATION

Shcherbyna V.V. Psychological characteristics of aggression in student youth during war. Manuscript.

Research for the degree of Bachelor in Psychology, Lviv, 2023.

The first chapter examines the essence of the concept of aggression in psychological literature. Various types and forms of aggressive behavior in adolescence are analyzed, as well as the reasons and factors contributing to the manifestation of aggression in the student environment.

The second chapter presents an empirical study. The impact of war on the level of aggression among student youth is investigated. It is proven that military actions have an influence on the level of aggression in students. It is found that the majority of students have a high level of aggression, manifested by frequent feelings of anger and a desire to harm others. A direct correlation is established between gender and aggression and hostility indices, with men being more prone to high levels of aggression compared to women. It is revealed that women are more inclined to display anxiety in their behavior and, in stressful situations, they more often use a strategy of seeking social contact and support. Men, on the other hand, more frequently employ impulsive and aggressive strategies in stressful situations, unlike women who choose cautious actions.

Based on the analysis of theoretical and practical materials, relevant conclusions are drawn and recommendations are developed.

Keywords: aggression, aggressiveness, types of aggression, factors of aggressive behavior, student youth, war, influence.

Рецензент:

Олександра КУЗЬО, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	10
1.1. Поняття агресії в психологічній літературі	10
1.2. Види та форми агресивної поведінки в юнацькому періоді	14
1.3. Причини та фактори, які провокують агресію в студентському середовищі	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	31
2.1. Характеристика методичної бази та процедури дослідження агресивної поведінки у студентів	31
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	37
2.3. Методичні рекомендації щодо корекційних занять, направлених на подолання агресії у студентів	63
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема деструктивної поведінки протягом століть є предметом вивчення дослідників з різних дисциплін (психології, кримінології, соціології тощо). З постійним розвитком людства, прояви агресії також постійно змінювалися, особливо в умовах сучасної політичної та економічної ситуації. І, наразі, прояви агресивності у суспільстві стають все більше поширеними, що і привертає увагу науковців до цього явища. Це ми можемо прослідкувати у засобах масової інформації, де весь час повідомляється про військові конфлікти, терористичні акти або ж насильство.

Сьогоднішня ситуація в Україні все більше пов'язується з руйнівними процесами, і, на превеликий жаль, такі слова як «агресія», «насильство», «агресивна поведінка» стають звичайною буденністю. Війна та конфлікти, мають значний вплив на поведінку та психологію людей, зокрема на студентську молодь. Дослідження в цій галузі можуть допомогти зрозуміти, як воєнні дії впливають на молодь та чому деякі з них стають більш агресивними.

Окрім цього, дослідження агресивності студентів є важливим з практичної точки зору, оскільки може допомогти розробити стратегії зменшення агресивності та виховання миролюбних цінностей серед студентської молоді. Такі стратегії можуть стати частиною педагогічних програм, що мають на меті формування морально-етичної та духовної культури в умовах війни та конфліктів.

Дослідження агресивності студентської молоді в умовах війни можуть бути корисні не тільки в академічному середовищі, але й у практиці роботи з молоддю в різних сферах, включаючи соціальну роботу, психологічну підтримку та розвиток молодіжних ініціатив.

Отже, дипломна робота на тему: *"Особливості агресивності студентської молоді в умовах війни"* є дуже актуальною, оскільки вона може допомогти зрозуміти, як воєнні дії впливають на молодь, і допомогти

розробити стратегії зменшення проявів агресії серед студентів.

Об'єктом дослідження є агресивна поведінка.

Предметом дослідження є особливості агресивної поведінки серед студентської молоді.

Мета дослідження аналіз психологічних механізмів, які викликають агресивну поведінку у студентів, виявлення залежності між різними факторами (статевою приналежністю) та рівнем агресивної поведінки, а також визначення можливих способів попередження або зменшення агресивної поведінки серед студентів в умовах війни.

Для досягнення цієї мети нами було використано різноманітні методи дослідження, такі як анкетування, спостереження, інтерв'ю, опитування тощо. Результати дослідження можуть допомогти зрозуміти причини агресивної поведінки серед студентської молоді в умовах війни, а також допомогти у розробленні ефективних стратегій для попередження та зменшення агресивної поведінки в цих умовах.

Гіпотези дослідження:

1. Існує зв'язок між наявністю військових дій та рівнем агресивної поведінки серед студентської молоді.

2. Такий фактор як стать може впливати на рівень агресивної поведінки серед студентської молоді в умовах війни.

Досягнення поставленої мети дослідження передбачає виконання таких **дослідницьких завдань:**

- 1) зробити теоретичний аналіз психологічних підходів до визначення агресивних проявів;
- 2) дослідити особливості проявів агресивної поведінки в юнацькому періоді;
- 3) з'ясувати причини та фактори, які провокують агресію в студентському середовищі;
- 4) емпірично дослідити психологічні особливості агресивної поведінки студентської молоді в умовах війни;

- 5) надати обґрунтування програми дослідження на визначення ступеня прояву агресивної поведінки серед студентів в умовах війни;
- б) зробити аналіз результатів діагностики ступеня прояву агресивності серед студентської молоді;
- 7) розробити рекомендації щодо корекційних занять, направлених на подолання проявів агресії в студентів.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на працях науковців, які займалися дослідженням агресивності, таких як А. Адлер, А. Басс, Д. Річардсон, Ф. Зімбардо та Х. Дельгадо, К. Лоренц, Ф. Перлз, Ф. Аллан, Л. Бендер, Т. Сільман, К. Габеляйн, В. А. Татенко, Д. Річардсон, Р. Берон, А. Гольдштейн, П. А. Ковальов, С.І. Сторожук, Н. Ю. Максимова, Е. Фромм, О. Кернберг, Р. Бріттон, А. Грін, Х. Кохут, Н. Сімінгтон та інші.

Методи дослідження. Нами було використано сукупність теоретичних та емпіричних методів дослідження, що відповідають змісту проблеми та етапам дослідження.

Використано такі *теоретичні методи*: теоретичний аналіз понять, систематизація літературних джерел, порівняння та узагальнення теоретичних, практичних і прикладних даних, які дозволили опрацювати наукові джерела, проаналізувати основні погляди на сутність агресії у психологічній літературі.

Емпіричні методи, які використано для визначення психологічних особливостей агресивної поведінки студентів в умовах війни були використані наступні методики: методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори – А. Басс і А. Дарка); опитувальник стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолл; методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора; проєктивний тест «Неіснуюча тварина»; опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда-Шмішека та авторська анкета «Вплив війни на рівень агресивності молоді».

А також *методи математичної статистики*: описова статистика (відсоткові показники, середні значення), порівняльний та кореляційний

аналізи.

База дослідження: експериментальне дослідження проводилося на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У дослідженні взяло участь 38 студентів, віком 18-20 років спеціальності Право.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у:

- розширенні та поглибленні уявлення про агресію та чинники її виникнення;
- розширення знань стосовно прояву агресивності в студентів в умовах воєнного часу.

Практична значущість дослідження проявляється на декількох рівнях.

На першому рівні, дослідження допоможе ідентифікувати особливості прояву агресивної поведінки серед студентів в умовах війни. Це може бути корисно для управлінців освітніх інституцій, які можуть врахувати ці особливості при плануванні заходів з профілактики агресії серед студентської молоді. Такі заходи можуть включати заняття з соціальної адаптації, психологічну підтримку та консультування студентів.

На другому рівні, дослідження допоможе у покращенні якості життя студентів в умовах війни. Знання про особливості прояву агресивної поведінки допоможуть психологам та іншим фахівцям, що працюють зі студентською молоддю, розробляти ефективні методи роботи з тими, хто має схильність до агресії. Наприклад, це можуть бути індивідуальні консультації, групові заняття, тренінги зі стрес-менеджменту та інші практики, спрямовані на покращення психологічного стану студентів.

На третьому рівні, дослідження допоможе збільшити ефективність військової діяльності. Знання про особливості прояву агресивної поведінки серед студентської молоді може допомогти військовим командирам краще розуміти психологічний стан своїх підрозділів та ефективніше управляти ними.

Структура роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, двох

розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття агресії в психологічній літературі

Вивчення агресії є доволі складним завданням через її міждисциплінарний і комплексний характер. Різні галузі науки, такі як психологія, психіатрія, біологія, соціологія, педагогіка намагаються обґрунтувати природу цього явища. З цього приводу в літературі важко знайти єдине бачення цього поняття.

Протягом багатьох століть, найвидатніші розуми людства досліджували питання недружньої поведінки та агресії, розглядаючи їх з різних точок зору, включаючи психологію, релігію, філософію та поезію. Термін "агресія" має латинське походження, а слово "agressio" перекладається як напад або наступ [36, с. 8]. Цей термін використовують для поведінки нападника, атакуючого і ворожого. На даний час існує значна кількість різних означень терміну "агресія". Деякі дослідники, такі як Ф. Аллан, А. Адлер та Л. Бендер, вважають, що агресія є необхідною та корисною рисою свідомості та живої матерії. Це дає людині змогу протистояти зовнішнім впливам, конкурувати та боротися за лідерство, а також відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом. Ці науковці вбачають агресію як невід'ємну складову життя [40, с. 114]. Інші вчені, такі як Д. Річардсон, Р. Берон, Ф. Зімбардо та Х. Дельгадо, бачать в агресії виключно негативні аспекти, що можуть ставити під загрозу життя, здоров'я та добробут як окремих осіб, так і суспільства в цілому.

Переважає більшість науковців переконана у цьому, що поява злості нелінійна. Це означає, що агресія містить гнучкий хід, і може змінювати власний напрям та зміст залежно від суспільних та психічних умов. На думку науковців А. Кернберга, Х. Кауфма, О. Шваба та Е. Фромма агресія є

інструментом підтримки гомеостазу, психологічної саморегуляції та єдності організму [3, с.18].

Необхідно відмітити, що в науковій літературі дослідження агресії розділяється на дві провідні спрямованості:

Перша спрямованість - ворожість, розглядується як психічна властивість людини, що представляє лінію особистості;

Друга спрямованість - специфічна конфігурація поведінки.

1 – й напрямок представлено в працях А.Басса, Д. Долларда, В. Гульдана, А. Якубика, С. Соловйової та Ю. Антонян. Науковці, що були названі, відзначили специфічну роль злості людини у відношенні до інших структурних складових, які складають дану особистість та функціонують в ній. Як надійні науковці за сприяння злості з іншими якостями і структурами людини здатні давати діям, діянням, думам і почуттям особистості конкретної напрямки. Учені застосовували цей пристрій з метою налагодження корекційної роботи з людьми, які виявляють підвищену схильність до прояву агресії.

В роботах Т. Сільман, Л. Берковіц, С. Н. Енікопов, К. Габеляйн, В. А. Татенко, Д. Річардсон, Р. Берон, А.Гольдштейн, С. А. Фурманов, В. Р. Павелко у, П. А. Ковальов, С.І. Сторожук, Н. Ю. Максимова, Н. Осман. досліджувався другий напрямок поведінки, а саме – агресія, як форма прояву. Вчені, які згадуються, здійснювали дослідження щодо агресивності людей, досліджували умови, які призводять до агресивної поведінки, здійснювали аналіз соціальних та психологічних чинників, що впливають на поведінку людини. Вони також досліджували потреби, мотиви та ціннісні орієнтації людини, аналізували систему взаємин у школі, сім'ї та групі. Крім того, вони досліджували інтимні особистісні відносини, які можуть гальмувати агресію, або навпаки, сприяти її появі. Також була досліджена вербальна агресія та розроблені нові можливості корекції стану агресивної особистості [28, с. 16]. Одне з окремих напрямків дослідження полягає у вивченні міжособистісних відносин, зосередження на мові та комунікативних

особливостях агресивної комунікації. Дослідження агресивного спілкування включає в себе вивчення стилів спілкування, вживання ненормативних мовних конструкцій, вживання інвективної лексики, аналіз видів, ознак та причин вербальної агресії. Починаючи з 2010 року, вчені, такі як Т. Воронцова, А. Радкевич, Е. Кокоріна, Ю. Щербиніна, А. Шипілов, А. Анцупов, Ф. Драйзен, В.Апресян, Т. Прістлі, активно досліджують вплив Інтернету та особливостей інформаційно-комунікативного середовища на формування агресивної поведінки людей. Особливо актуальними є дослідження, спрямовані на подолання дитячої та підліткової агресії, так як це може гарантувати, що її прояви не проявляться у дорослому житті.

Агресія серед підлітків вважається більш управлінною, і виправна робота з учнями, які борються зі злістю, вважається більш складною. Це пов'язано з віковими особливостями розумового і психофізіологічного розвитку учнів, включаючи їх комунікативні характеристики. При дослідженні агресії в сучасних наукових розвідках варто звернути увагу на роботи Ф. Петермана, Р. Кемпбелла та Н. Постмана, які представляють нові підходи до розуміння понять агресії, гніву, типів агресії, таких як прихована, пасивна та вербальна. У своїх дослідженнях вони досліджували фактори, які можуть викликати агресію, а також присвячували увагу розвитку здорової самосвідомості та індивідуальних особливостей.

Серед досліджень щодо агресії особливу увагу приділяють психоаналітичним дослідженням, оскільки вони мають великий практичний потенціал. Роботи науковців, таких як Р. Брігтон, О. Кернберг, А. Грін, О. Павлова, Х. Кохут, Н. Сімінгтон, продовжують традиції психоаналізу у Великій Британії, Німеччині та США, зосереджуючись на ролі раннього суб'єктивного досвіду студента у формуванні та функціонуванні його особистості та поведінки. Науковці наголошують, що ранній досвід впливає на зовнішні та внутрішні механізми поведінки, включаючи агресивну поведінку, яка може бути захисним механізмом, сформованим у першому році життя і присутнім протягом усього життя людини.

В науковій сфері існує близько десяти різних напрямків, які досліджують агресію, це свідчить про складність та багатогранність цього явища. Сучасні дослідники застосовують системний або комплексний підхід до вивчення агресивності, який дозволяє отримати широку картину уявлень про це поняття. Наприклад, Наприклад, О. Павлова стверджує, що агресивність є соціально-психологічною властивістю, яка формується під час соціалізації особистості [30, с.28]. У той же час, К. Лоренц розглядає агресивність як стійку основу мотивації та поведінки людини [28, с. 17].

Згідно з дослідженнями Т. Г. Румянцевої, Н. Д. Левітова та Г. М. Андрєєвої, агресія – це стан, який відображається негайною загрозою ворожості та насильства, спрямованої проти інших осіб.

У своєму словнику психології, О. Коваль визначає агресію як форму деструктивної та мотивованої поведінки, яка порушує правила та норми суспільства та може заподіяти шкоду як живим, так і неживим об'єктам. Це може призвести до психологічних та фізичних наслідків, які викликають дискомфорт або збиток для людей [19, с. 13].

М. Демчук вважає, що агресивність пов'язана з особистісними рисами і сприяє досягненню цілей та задоволенню потреби в насильницькій поведінці. Він також стверджує, що прояв агресивної поведінки залежить від конфліктних рис людини. Агресивну поведінку досліджують у контексті соціальної взаємодії та відношення до норм поведінки в соціумі. За визначенням, норма поведінки встановлює контроль за діями людей у соціумі, і якщо всі норми дотримуються, то таку поведінку вважають соціально прийнятною. Однак, відхилення від норми може мати агресивний характер [8, с.8].

Залишаючись у межах наукового дослідження агресивної поведінки, можна зробити деякі висновки. По-перше, агресивні дії є порушенням соціальних норм і завжди мають негативні наслідки для тих, хто стає об'єктом такої поведінки. Проте важливо не забувати, що агресія є невід'ємною частиною людської особистості і може мати позитивну роль,

наприклад, у спортивних досягненнях.

Нормальний рівень агресивності необхідний для здорового функціонування людини і допомагає протистояти життєвим викликам. При цьому, агресія не повинна бути спрямована на людину і не повинна перешкоджати її життєдіяльності. Захисна агресія, що виникає в ситуаціях небезпеки, є складовою інстинкту самозбереження і може бути вирішальною для виживання. Тому, важливо розрізнити агресивність як нормальну і корисну рису особистості від агресивності як порушення соціальних норм, що завжди має негативні наслідки.

Отже, питання про природу агресії залишається невирішеним в науці через розбіжності у трактуванні цього поняття серед дослідників. Агресія зазвичай сприймається як негативне явище, проте з кожним разом все більше звертають увагу на позитивні аспекти її прояву. Це стимулювало нас до уточнення робочої дефініції, відповідно до якої ми розуміємо агресію як мотивовану поведінку або наміри, що призводять до завдання шкоди оточуючим людям, тваринам або неживим істотам. Особистість, яка виявляє перевагу у використанні та прагне до агресивної поведінки, можна вважати агресивною.

1.2 Види та форми агресивної поведінки в юнацькому періоді

Агресивність молоді є однією з основних проблем сучасного суспільства. Недавні дослідження в цій галузі свідчать про те, що агресія є складним і многогранним явищем, яке може негативно впливати на життєдіяльність особистості та її оточення. Відомо, що агресивність може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від контексту та форми прояву. Тому, розуміння видів та форм агресивної поведінки у юнацькому віці, а також їх функцій та наслідків, є важливою передумовою для розробки ефективних стратегій протидії та запобігання агресивності серед молоді.

Варто зазначити, що у науковій літературі досі немає конкретного визначення вікових рамок юнацького віку. Наприклад Л. С. Виготський вважає, що цей вік починається із 18 років, а закінчується в 22 роки, проте В.В.Гінзбург, описав у своїх роботах вікові межі юнацького періоду як 16-24 роки у хлопців та 15-20 років у дівчат [29, с.46].

Юнацький вік є складним періодом для особистості, зокрема, він характеризується кризою 17 років, що можна порівняти за складністю з кризами, які відбуваються у віці 3 та 11 років. Більшість студентів перших курсів складають сімнадцяти - та вісімнадцятирічні дівчата та юнаки, які перебувають саме в цьому періоді кризи, тому їм можуть бути притаманні різні форми прояву агресивної поведінки [15, с.136].

У юнацькому віці можуть спостерігатися різні види та форми агресивної поведінки, які можуть мати різне проявлення та наслідки. Ось деякі з них:

1. Фізична агресія: це форма агресивної поведінки, що передбачає фізичне насильство проти інших людей. Наприклад, це може бути бійка, побоїще, удар чи штовхання.

2. Вербальна агресія: це форма агресивної поведінки, що передбачає використання образливих слів, загроз або іншого вербального насильства. Наприклад, це може бути груба мова, образи, використання погроз та залякування.

3. Психологічна агресія: це форма агресивної поведінки, що передбачає використання психологічного тиску, маніпуляцій та інших методів для того, щоб знизити самооцінку іншої людини або завдати їй емоційну шкоду. Наприклад, це може бути інтенсивне критикування, знущання, ізоляція та інші форми емоційного насильства.

4. Соціальна агресія: це форма агресивної поведінки, що передбачає використання соціальної влади або статусу для того, щоб завдати шкоди іншій людині. Наприклад, це може бути відмова у спілкуванні, виключення з групи, розповсюдження чуток та інші форми соціального насильства.

Ці форми агресивної поведінки можуть мати серйозні наслідки для інших людей, а також для самого агресора. Тому важливо розуміти та виявляти певні ознаки агресії, щоб допомогти юнакам зберегти контроль над своєю поведінкою та вчасно надавати їм допомогу [9].

Деякі ознаки агресивної поведінки в юнацькому віці можуть включати:

- Часті випадки гніву та роздратування.
- Постійне бажання переважати та контролювати інших.
- Загострення конфліктних ситуацій та змагальний дух.
- Часте порушення правил та норм поведінки.
- Недостатнє контролювання емоцій та поведінки.
- Постійна негативна або критична поведінка до інших людей.

Виділяють такі форми агресії:

1. Неструктурна агресія, яка виявляється в стійкій оборонній поведінці з метою досягнення поставленої мети.

2. Ворожа деструктивність, яка проявляється в зловісній та неприємній поведінці, що завдає болю іншим людям. Хоча ненависть, розлюченість та бажання помсти можуть бути формою захисту, вони можуть призвести до особистісних проблем та страждання для оточуючих.

Один з більш розгорнутих підходів до класифікації агресивної поведінки був запропонований А. Бассом. Він визначив три основні форми агресії: фізичну та вербальну агресію, активну та пасивну агресію, пряму та непрямую агресію. Шляхом поєднання цих форм, Басс визначив вісім видів агресивної поведінки [1].

На основі цих ідей психологи А. Басс і А. Дарка виділили різні типи реагування, зокрема:

1. Фізичний напад, який передбачає застосування фізичної сили проти іншої людини.

2. Непряма агресія, яка включає дії, спрямовані на іншу людину, такі як поширення пліток і злих жартів, або прояви гніву, які не спрямовані на конкретну особу, такі як крики, тупотіння та грюкання дверима.

3. Вербальна агресія, включаючи голосові вираження негативних емоцій, такі як крик або сварка, а також вербальні відповіді, такі як погрози, прокльони та образи.

4. Роздратованість, включаючи здатність виявляти негативні емоції, такі як запальність і грубість, при найменшому хвилюванні.

5. Негативізм, тобто акти опору владі чи керівництву, від пасивного опору до активного.

6. Образа, що включає заздрість і ненависть до реальних чи уявних дій інших.

7. Підозрілість, що передбачає недовіру та обережність стосовно людей через переконання, що оточення має намір заподіяти шкоду.

8. Почуття провини, що полягає в переконанні суб'єкта, що він є поганою людиною, яка приносить зло, а також докори сумління.

Кожен прояв агресії має одну загальну рису: вони виникають з бажання керувати ситуацією та впливати на них з метою поліпшення власної особистості та оточення, у тому числі близьких, і зумовлені специфічними внутрішніми мотивами.

Найчастіше у юнацькому віці домінує такий вид агресивної поведінки, як вербальна, до проявів якої відносяться:

- відгуки, що містять критику та негативну оцінку;
- вираз негативних емоцій через використання, наприклад, лайок в якості відображення невдоволення;
- висловлення загроз та ідеї насильства, наприклад: "Я зроблю тобі больно", "Я знищу тебе" тощо.;
- образи;
- загрози, насильство та примусові дії;
- обвинувачення та наруги;
- використання іронії, глузування та образливих жартів;
- гучне голосне вираження негативних емоцій;
- фантазії та мрії, які містять агресивні думки та ідеї, висловлювані

у формі слів чи думок.

У ході теоретичного аналізу питання видів агресії у юнацькому віці було отримано дані, про порівняно більший вияв фізичної агресії юнаками аніж дівчатами, особливо у найбільш жорстких формах. Цю відмінність можна роз'яснити згідно з теорією ролей, за якою соціальні ролі, які приписуються чоловікам та жінкам, можуть впливати на рівень прояву агресії [32].

Непряма форма агресії - це спосіб виявлення агресії, що не передбачає прямого фізичного контакту з іншою людиною, а замість цього використовує недобррозичливі дії та слова з метою досягнення певної мети.

Прояв непрямой агресії у юнацькому віці може мати різноманітні форми. Ось декілька прикладів:

Плітки та слухи – юнаки можуть поширювати недостовірну інформацію про інших людей, з метою нашкодити їхній репутації та спричинити їм страждання [26].

Ігнорування – іноді юнаки можуть ігнорувати інших людей, не реагувати на їхні прохання та запити, або прикидатися, що не помічають їх [26].

Сарказм та іронія – деякі юнаки можуть використовувати сарказм та іронію, щоб знизити самооцінку інших людей та спричинити їм дискомфорт [26].

Емоційний шантаж – юнаки можуть намагатися контролювати інших людей, загрожуючи їхній дружбою, любов'ю [26].

Також в різних джерелах із психології можна віднайти інформацію, яка вказує про наявність у юнацькому віці наступних видів агресивної поведінки, таких як:

– Соціальна агресія охоплює явища, що переважно свідчать про негативне ставлення до суспільства та включають такі дії, як крадіжки, хуліганство та вимагання. Ці дії мають корисливий, потрібний або мстивий мотив, наприклад, хуліганські акти відплати проти осіб, які вчинили злочин

проти них.

– Ситуаційна агресія – це прояви агресії, які виникають у конфліктних ситуаціях та є результатом індивідуальних особливостей, виховання, темпераменту та інших чинників. Головна ознака цього виду агресії – конфліктність та легка збудливість.

– Імпульсивна садистська агресія є однією з форм агресивної поведінки, яка характеризується поєднанням садизму з автоматизованими діями. Може виникати без належних причин або на фоні поганого настрою з проявами тривоги, сльозами та навіть суїцидальними думками [37].

Психологи виділяють деякі форми прояву агресії притаманних молоді, до них відноситься:

– Агресія з мотиваційним або смисловим базисом може бути корисною та адаптивною формою поведінки, яка сприяє задоволенню життєвих потреб суб'єкта і забезпеченню його виживання.

– Агресія, що виникає як пряма відповідь на незадоволення молодою людиною певною ситуацією.

– Агресія може виникати в результаті помилкової оцінки ситуації, оскільки вибір стратегії поведінки в значній мірі залежить від суб'єктивних оцінок. Неповноцінний розвиток пізнавальних функцій, таких як узагальнення, абстрагування, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та розрізнення суттєвого та умовного, може призвести до складнощів у процесі прийняття рішень, особливо в емоційно заряджених ситуаціях.

– Агресія, що є результатом емоційного напруження, яке призводить до підвищення загальної рівноваги нервово-психічної активності та енергетичного потенціалу для вияву агресивної поведінки, називається афективною агресією. У студентів така агресія може виражатися у формі емоційних спалахів, які можуть бути неприйнятними та несподіваними для оточення, залежно від їхнього вікового розвитку та здатності контролювати свої емоції [29].

Дослідження психологів, що тривають протягом тривалого часу,

дозволили виявити кілька найбільш поширених форм агресивної поведінки серед молоді:

1. Агресивна поведінка, що проявляється через підвищену активність, нав'язування своєї волі, безраціональні бійки, неадекватні реакції, запальність, збудливість, а також руйнування майна. Така поведінка може виникнути у зв'язку з труднощами адаптації в соціальному середовищі, яке потребує від особистості високого рівня зрілості.

2. Агресивна поведінка, що прагне до домінування та переваги, може відображати егоцентричні прагнення, спрямовані на владу, суперництво, зухвалість та порушення дисципліни. Інколи ці риси можуть бути частиною темпераменту та, в процесі соціалізації, стати важливими характеристиками особистості. З іншого боку, бажання контролювати інших може виникати як спроба компенсувати незадоволені потреби в любові.

3. Поведінка, що проявляється через демонстрацію агресії, може мати за мету звернути на себе увагу, незалежно від наслідків, і виявлятися у формі агресивних вчинків. Часто такий особистість може грати різні ролі, наприклад, бути клоуном, "супергероєм" або розумником. Така поведінка може бути наслідком недостатньої уваги та любові до дитини у дитинстві.

4. Агресивна поведінка мстивості може виявлятися через прагнення відповісти на пережите образу, зраду або негативне ставлення від інших. Вона проявляється в формі ворожості, недовіри та захисту від «ворогів». Причинами такої поведінки можуть бути раніше пережиті травми або несправедливості.

5. Агресивна поведінка, спричинена страхом, може проявлятися в рішучій готовності людини захиститися від будь-якої можливої загрози або небезпеки. Але такі агресивні реакції є надмірними та передбачуваними, оскільки страхи часто перебільшені.

6. Агресивна поведінка, пов'язана з тривогою, може проявлятися як внутрішня, так і зовнішня. В першому випадку людина може переїдати, споживати солодощі, жувати гумку або витрачати час перед екраном, щоб

зменшити тривогу. У другому випадку агресія може бути спрямована на оточуючих через роздратованість та незадоволення. Така поведінка може бути наслідком нездатності подолати тривогу та стрес

7. Агресивна поведінка, пов'язана з почуттям провини, У цьому випадку людина може намагатися виправдати свої дії, ухилятися від відповідальності або компенсувати завдану шкоду. Це може бути спробою швидко звільнитися від почуття провини, наприклад, захистом своєї репутації перед іншими або перекладанням вини на когось іншого.

8. Агресивна поведінка, що може виникати з завищеної самооцінки, може проявлятися у формі поведінки, яка висловлює впевненість у своїй важливості та геніальності, а також в зневажливому ставленні до інших. Деякі молоді чоловіки можуть відчувати, що їх не розуміють та не цінують, і тому вони можуть приймати зарозумілий вигляд, збираючи навколо себе лише прихильників, або віддалятися від свого оточення, або насилувати слабших, отримуючи задоволення від їхнього страждання [29].

Також у юнацькому віці проявляється аутоагресія, у вигляді самопошкодження, вживання наркотиків та алкоголю, ризикової поведінки, такої як небезпечний секс або небезпечні види спорту, недостатній сон та неправильне харчування [35].

Прояви аутоагресії в юнацькому віці можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як соціальне середовище, емоційний стан, генетична схильність до депресії та тривоги, а також інші фактори. Іноді аутоагресія може бути спробою підлітка контролювати свої емоції або виразити своє незадоволення життям [35].

Таким чином, ті типології та класифікації, які ми розглянули, не охоплюють всі можливі прояви агресивної поведінки молоді, але дають змогу побачити, що її прояви можуть бути неоднозначними в молодіжному середовищі.

1.3. Причини та фактори, які провокують агресію в студентському середовищі

Студентське середовище – це час, коли молодь входить у світ дорослого життя, розвивається, формує свої переконання, взаємини з оточуючими. Але, на жаль, в університетах та інших навчальних закладах, можуть виникати ситуації конфліктів та агресії, які негативно впливають на психологічний стан студентів і якість навчання. Тому, важливо зрозуміти причини та фактори, які провокують агресію в студентському середовищі. Це може допомогти уникнути конфліктів та забезпечити здорове та сприятливе навчальне середовище для всіх учасників освітнього процесу.

Кожен акт агресивної поведінки є виявом цілісності особистості в цілому. Природа агресії полягає не в окремих психологічних якостях, властивостях або формах, а в складових елементах структурно організованої системи людини. Серед факторів, що сприяють агресивності, часто називаються недостатній розвиток інтелектуальних та комунікативних здібностей, обмежену здатність до самоконтролю, низьку самооцінку та проблеми в міжособистісних взаєминах з однолітками [37].

Існують психологічні причини негативної поведінки, серед яких можна виділити такі:

- Потреба у самовираженні та самоствердженні, особливо у людей з обмеженими комунікативними та інтелектуальними здібностями. Для цих людей бійки та фізичне насильство можуть бути найприйнятнішим способом самоствердження та здобуття авторитету.

- Потреба захистити себе від потенційної небезпеки.

- Потреба психологічного розвантаження та задоволення заблокованих потреб.

- Прагнення досягти важливої мети, яку не можна досягти іншими шляхами.

- Фактори, що сприяють злочинності через загальне соціальне

неблагополуччя.

– Фізіологічні та психологічні фактори, які можуть впливати на ризик скоєння злочину, такі як особливості нервової системи, типу темпераменту, психологічного стану та соматичного стану. Фактори ризику злочинності, пов'язані з психологічними аспектами.

Розрізнення різних груп факторів, які можуть викликати порушення поведінки, дозволяє здійснювати якісні психологічні дослідження цих явищ та розробляти ефективні стратегії психологічного впливу, які можуть бути використані в різних життєвих ситуаціях.

В. Клайн вважає, що агресивність може мати позитивні риси, такі як наступність, ініціативність та завзятість, які можуть бути корисними для успішного функціонування в суспільстві. Ці якості є характерними для лідерів та переможців.

Р. С. Хоманс стверджує, що агресивне поведіння може бути адаптивною реакцією на стан фрустрації та тривоги, які супроводжуються стимулами, які не задовольняють потреби. Агресію можна розглядати як одну з форм поведінки, яка може мати корисний ефект в деяких ситуаціях і сприяти виживанню та адаптації. З іншого боку, агресія часто вважається негативною формою поведінки, яка не відображає позитивну сутність людей і може мати шкідливі наслідки.

Зазвичай під агресією розуміють намір діяти з метою завдати шкоди іншій людині. Проте таке визначення є обмеженим і зосереджене на деструктивних проявах. Однак для досягнення своїх цілей людина має усувати перешкоди, і агресивна поведінка може бути спрямована на досягнення конкретних цілей, компенсацію невиконаних потреб або задоволення потреби у самостійності. Фактори, які впливають на розвиток агресії, включають взаємини та поведінку батьків, а також посилення агресивної поведінки з боку оточення. Дослідження цих явищ та розробка ефективних стратегій психологічного впливу можуть допомогти у підтримці позитивних міжособистісних взаємин в різних сферах життя.

Дослідження показали, що різні ознаки темпераменту та характеру, такі як емпатія, тривога, лідерські якості, авторитарність, локалізація контролю за зовнішніми факторами тощо, можуть впливати на прояви агресивності [28, 11]. Дослідження емоційності та її впливу на поведінку та діяльність людини є основою для розгляду емоційності як фактору, що впливає на рівень агресивності. Раніше проведені наукові дослідження з емоційності, зокрема в рамках психологічної школи В.Д. Небиліцина та А.Є. Ольшаннікової, також мають важливе значення у з'ясуванні зв'язку між емоційністю та агресивністю [33].

Важлива частина агресивно-психологічної структури студентів – це:

1. Досягнення самоактуалізації – учні схильні проявляти ініціативу досягають поставлених цілей, вони легко доступні іншим, вміють правильно керувати часом, зацікавлені в новому. Знання, вміння та навички, здатність створювати нове, легко адаптуватися до навколишнього середовища.

2. Суб'єкти, які відчують гнів і недовіру, мають тенденцію виявляти негативні емоції не тільки до себе, але й до інших людей. Вони підозрілі, ревниві, сприймають дії оточуючих як загрозу для себе.

3. Нестійкий емоційний стан – учень занадто зосереджений здатний самостійно регулювати власну поведінку та нести за неї відповідальність, вони незалежні від зовнішніх оцінок і впливів.

4. Агресивність – учні не мають емоційної стійкості, можуть бути нестабільними, не вміють контролювати свої емоції, імпульсивні і можуть реагувати негативно на критику. Вони також можуть виявляти схильність до використання фізичної сили у конфліктних ситуаціях та мати низький рівень самоконтролю.

5. Незадоволеність – суб'єкти схильні виявляти невдоволення різними проблемами, погано контролюють емоції, низьку здатність самостійно регулювати власну поведінку, схильні до агресивності. З результатів факторного аналізу стає очевидним, що психологічна структура агресивності студентів залежить від різноманітних факторів, які мають взаємозв'язки та

позитивний вплив один на одного. Університетське середовище може бути досить напруженим, особливо для студентів, які знаходяться під великим тиском, щоб успішно навчатися, конкуруючи зі своїми одногрупниками. Деякі з основних причин та факторів, які можуть провокувати агресію в студентському середовищі, включають такі:

1. Конфлікти між студентами: розбіжності в поглядах, суперечки і конфлікти можуть виникати між студентами внаслідок різних причин, включаючи релігійні, політичні, культурні або особисті переконання.

2. Конкуренція: конкуренція між студентами, щоб бути найкращими або мати найвищі оцінки, може призвести до агресивної поведінки, особливо якщо студент відчуває, що йому заважають досягти своїх цілей.

3. Соціальний тиск: соціальний тиск на студентів може бути досить великим, особливо якщо вони почуваються незручно або відчувають, що їх не приймають в загальному колективі. Це може викликати агресію та несумісність між студентами.

4. Стрес: стрес, пов'язаний з навчанням, може впливати на психологічний стан студентів, зокрема, на їх емоційний стан. Студенти, які відчувають великий стрес, можуть бути більш нахабними, роздратованими і схильними до агресії.

5. Надмірне вживання алкоголю та наркотиків: вживання алкоголю та наркотиків може впливати на поведінку студентів і підвищувати ризик виникнення конфліктів та агресії.

6. Нездоровий спосіб життя, також може впливати на поведінку студентів і викликати агресію. Наприклад, недостатня фізична активність, нездорове харчування, недосипання, тютюнопаління, можуть впливати на психологічний стан та настрій студентів, що в свою чергу може спричинити агресивну поведінку. Тому важливо, щоб студенти дотримувались здорового способу життя, щоб зменшити ризик виникнення агресії та конфліктів у студентському середовищі.

7. Невдачі та розчарування: студенти можуть відчувати невдачі і

розчарування, які можуть викликати агресію. Наприклад, студент, який отримав погану оцінку або був відрахований, може стати дуже злобним та роздратованим.

8. Нерівність та дискримінація: студенти можуть відчувати нерівність та дискримінацію в університетському середовищі. Наприклад, студенти з різними етнічними та культурними фонами можуть відчувати, що їх не приймають або їх несправедливо ображають. Це може призвести до агресивної поведінки та конфліктів.

9. Зловживання владою: деякі студенти можуть зловживати своєю владою, наприклад, якщо вони є представниками студентської ради або інших органів управління, і це може призвести до конфліктів і агресії.

10. Відсутність соціальної підтримки: відсутність соціальної підтримки може призвести до погіршення психологічного стану студента і збільшення ризику виникнення агресії. Студенти можуть відчувати, що ніхто їх не розуміє, та відчувати відчуження від інших студентів.

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою та посилювати один одного, що може призвести до більш серйозних проблем у студентському середовищі. Тому важливо створити безпечне та підтримуюче середовище для студентів, де вони можуть відчувати, що їхні проблеми та потреби враховуються, і де можна запобігти конфліктів [12].

Фактори агресії у студентському середовищі можуть включати наступні:

– Стрес та навантаження: студентське життя може бути дуже напруженим, з великою кількістю домашніх завдань, проектів та іспитів. Це може призвести до стресу та відчуття перевантаження, що може спричиняти агресію.

– Конфлікти з товаришами по курсу або співмешканцями: студенти часто живуть разом в гуртожитках або в орендованих квартирах. Конфлікти зі співмешканцями, такі як шум, брудність або розбиті речі, можуть стати причиною агресії.

– Негативна атмосфера на заняттях: деякі викладачі можуть створювати негативну атмосферу на заняттях, що може викликати агресивну поведінку у студентів.

– Невідповідність очікуванням: студенти можуть мати певні очікування щодо свого навчання, наприклад, що вони отримають високі оцінки або матимуть можливість взяти участь в додаткових проектах. Якщо ці очікування не виконуються, студенти можуть стати роздратованими та агресивними.

– Відчуття невпевненості: деякі студенти можуть мати відчуття невпевненості у своїх здібностях або відчувати, що їх не розуміють або не підтримують. Це може викликати агресію, особливо якщо студенти вважають, що їх права порушуються.

– Несправедливість: студенти можуть відчувати, що їх несправедливо ставлять або що вони отримують менше можливостей через свої ознаки, такі як гендерна належність, расова приналежність, етнічне походження, національна ідентичність, релігійні переконання, наявність інвалідності та інші атрибути особистості [31].

Це може спричиняти роздратування та бажання боротися за свої права. У деяких випадках це може призводити до проявів агресії, таких як вербальні спроби впливу на інших студентів, випадки на групових заняттях, або навіть фізичні сутички. Протидія цьому фактору агресії може включати в себе створення безпечного та рівного середовища для всіх студентів, забезпечення додержання принципів рівності та дискримінації, роз'яснення студентам, як вони можуть впливати на свої права та як вони можуть звертатися за допомогою в разі несправедливого поводження. Також важливо розглядати та вирішувати конкретні випадки несправедливості та дискримінації в об'єктивному та чесному способі.

Внутрішні причини агресії можуть включати:

– поява агресивності як прояву внутрішнього дискомфорту та невпевненості;

- неспроможність ефективно висловлювати негативні емоції та контролювати свої дії;
- висока тривожність та відчуття знедаленої особистості;
- неадекватна самооцінка, яка частіше за все є заниженою;
- бажання привернути увагу дорослих.

Варто розрізняти агресивність як характеристику особистості від ситуативної агресії, яка виникає у випадках небезпеки та зникає, коли загрози більше немає. Ситуативна агресія є природною та не потребує корекції. У таких ситуаціях важливо, щоб людина могла ефективно висловлювати свої негативні емоції.

Агресивна поведінка може стати характеристикою особистості, а причинами її появи можуть бути особисті відчуття, самооцінка, несумісність між бажаннями і реальністю, а також стресові ситуації або захисна реакція на загрозу. Науковці відносять до причин агресивної поведінки демографічні, індивідуально-психологічні та соціально-психологічні фактори, які можуть впливати на її форму та виявлення. Більшість цих факторів вже відомі як причини агресивної поведінки, такі як насильство в родині, вплив негативних субкультур однолітків, особисті характеристики тощо.

Недостатня якість виховання в сім'ї та спостереження за агресивною поведінкою інших людей є одними з основних факторів, що впливають на збільшення рівня агресивності у людини. Також на появу та прояв агресивності можуть впливати ситуаційні фактори, такі як небезпечні кліматичні умови, тіснота, шум, порушення особистого простору, негативне соціальне середовище, стресові ситуації, бажання помсти, вживання алкоголю та наркотиків, а також сексуальне збудження. Окрім особистісних та ситуаційних факторів, на появу агресивності можуть впливати й соціально-культурні чинники, наприклад, наявність агресивної культури в суспільстві, популярність насильства в медіа та рекламі, безрозсудні війни і конфлікти між народами і країнами [15, с. 28].

Є чинники, що можуть сприяти зростанню агресивності, такі як

нахабство і подразливість, збільшена тривожність та депресія, вища емоційна реактивність, негативні емоції, занадто висока самооцінка, специфіка мотивації, низький інтелект, антигромадська спрямованість, заздрість та нахил до тлумачення дій інших як агресивних. З іншого боку, є фактори, що можуть запобігти виникненню агресії, такі як можливість покарання за агресію, любов, дружба, а також такі особистісні якості, як обережність, терпимість, уважність, відсутність конфліктів та висока самоконтроль [11, с. 115].

Дослідники наголошують на тому, що процес розподілу ролей у ситуаціях, пов'язаних з агресією, залежить від кількох факторів, а саме: а) власна оцінка поведінки у подібних ситуаціях; б) прийнятність соціальних ролей; в) соціальний статус. Крім того, дослідники зазначають наявність статевих відмінностей у розподілі ролей у ситуаціях агресії, де чоловіки частіше виступають у ролі агресора та проявляють фізичну агресію, в той час як жінки більш нахилені до вербальної та соціальної агресії.

Усі вияви агресії є результатом бажання контролювати ситуацію та впливати на неї, щоб поліпшити своє становище чи оточення, включаючи близьких людей. Механізми, що породжують агресивну поведінку, можуть бути вбудованими в організм або набутих з досвіду, і завжди супроводжуються внутрішньою мотиваційною силою [15, с. 4].

К. Іваненко стверджує, що формування агресивної поведінки серед молоді є складним процесом, що залежить від різноманітних чинників, таких як вплив сім'ї, ровесників і засобів масової інформації. Молодь може навчитися агресивної поведінки через пряму інтеракцію або спостереження за агресивними вчинками. Батьки, які намагаються вирішити негативні проблеми з дітьми, можуть невідомо на що натрапити, підсилюючи цей тип поведінки через суворі покарання та недостатній контроль за заняттями дітей. Це може привести до того, що діти стають агресивними та неслухняними [16, с. 128].

Загалом, можна зробити висновок, що:

По–перше, агресія у юнацькому віці є результатом складної взаємодії психофізіологічних та соціальних чинників. Серед найважливіших факторів, що призводять до агресії та агресивної поведінки у цьому віці, можна відзначити стрес та фрустрацію, пов'язані з адаптацією до нових життєвих умов, а також соціальну дезадаптацію та неправильні соціальні навички, які можуть бути засвоєні в більш ранніх вікових періодах.

По–друге, у юнаків і дівчат агресія та агресивна поведінка мають сильний зв'язок з успішністю в навчанні та професійному зростанні, оскільки саме ці сфери є ключовими в досліджуваному віковому періоді.

По–третє, агресивні прояви студентів пов'язані з навчальною діяльністю, з якими найчастіше і стикаються педагоги вузу. Такі способи реагування можуть бути спричинені невідповідністю системи умов до інтелектуального розвитку особи.

Висновки до 1 розділу

Отже, агресію можна визначити як мотивовану поведінку або наміри, що призводять до завдання шкоди оточуючим людям, тваринам або неживим істотам. Особистість, яка виявляє перевагу у використанні та прагне до агресивної поведінки, можна вважати агресивною.

В юнацькому віці часті випадки прояву агресії, яка зазвичай виявляється у формі вербальної, фізичної та пасивно-агресивної поведінки, аутоагресії та ворожості. Це може бути викликано складним комплексом психологічних та фізіологічних чинників та соціальних причин. У студентів основними причинами агресії та агресивної поведінки є стрес та фрустрація, що пов'язані з адаптацією до нового життя, а також соціальна дезадаптація та недостатні соціальні навички, які можуть бути сформовані у більш ранньому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Характеристика методичної бази та процедури дослідження агресивної поведінки студентів в умовах війни

Для дослідження психологічних особливостей агресивності студентської молоді в умовах війни була розроблена відповідна програма дослідження.

Метою дослідження є визначити рівень агресивності та тривожності у поведінці студентської молоді в умовах війни, виявити їхні стратегії подолання стресових ситуацій та дослідити типи акцентуацій характеру досліджуваних.

Основні завданням дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури з питань агресивної поведінки та її особливостей у поведінці студентської молоді.
2. Визначити та обґрунтувати методологічні основи проведення дослідження психологічних особливостей прояву агресивної поведінки студентської молоді в умовах війни.
3. Встановити, проаналізувати та порівняти зв'язок між проявом агресії у осіб студентського віку з тривожністю, акцентуаціями характеру та стратегіями подолання стресових ситуацій.
4. Розробити рекомендації щодо корекційних занять, направлених на подолання агресії у студентів.

Для досягнення мети, в емпіричному дослідженні був розроблений план роботи, який складався з наступних етапів:

I етап – визначення порядку проведення тестування та формування вибірки учасників дослідження.

II етап – вибір комплексу методик, які направлені на визначення схильності студентів до агресії.

III етап – організація та проведення тестування за допомогою методик.

IV етап – аналіз дослідження, обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження респондентів за допомогою методу математичної статистики, а саме програми SPSS.

V етап – аналіз результатів та формулювання на їх основі методичних рекомендацій для працівників вищого навчального закладу та батьків.

Перед проведенням дослідження ми висунули такі *гіпотези*, щодо особливостей прояву агресивної поведінки студентської молоді в умовах війни:

1. Ймовірно, існує зв'язок між наявністю військових дій та рівнем агресивної поведінки серед студентської молоді.

2. Припускаємо, що є відмінності у прояві агресивної поведінки серед студентської молоді в умовах війни залежно від статі.

Цільовою групою дослідження є студенти віком 18–20 років Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Виходячи з цього, анкетування проводилося у осіб, що навчаються на 3 та 4 курсах спеціальності Право

Особливості вибіркової сукупності за віковими та статевими ознаками наведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Особливості вибіркової сукупності за віковими та гендерними ознаками

Гендерна та вікова ознака студентів	Кількість студентів
Дівчата віком від 18 до 20 років	19
Хлопці віком від 18 до 20 років	19

Дослідження проводилося в очному груповому форматі. Кількість зустрічей становила 2, з інтервалом в 1 день. Перед його початком студентам

була названа мета проведення опитування, після чого, перед кожною методикою зачитувалася інструкція, з метою усунення помилок при заповненні бланків відповідей. Заповнення опитувальників тривало в середньому 50 хв. Увесь цей час дослідник спостерігав за процесом, не втручаючись у зміст відповідей досліджуваних.

При проведенні емпіричного дослідження на визначення психологічних особливостей агресивної поведінки студентів в умовах війни були використані наступні методики: методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори – А. Басс і А. Дарка); опитувальник стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолл; методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора; проєктивний тест «Неіснуюча тварина»; опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда-Шмішека та авторська анкета «Вплив війни на рівень агресивності молоді».

1. Методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори - А. Басс і А. Дарка).

Ця методика призначена для виявлення важливих показників та форм агресивної поведінки особи.

А. Басс і А. Дарк створили опитувальник, який диференціює прояви агресії і ворожості. Цей опитувальник містить 75 тверджень, на які досліджуваний повинен відповісти "так" або "ні". Відповіді оцінюються за восьма шкалами. Опитувальник визначає наступні типи реакцій: фізична агресія (ФА), непряма агресія (НА), роздратування (Р), негативізм (Н), образа (О), підозрілість (П), вербальна агресія (ВА) та почуття провини (ПП). Опитувальник використовується для визначення індексів різних форм агресивності і ворожих реакцій, а також загального індексу агресивності і індексу ворожості. Для обробки результатів необхідно скористатися ключем, а кількість збігів відповідей з ключем підрахувати. Інструкцію та основні положення методики можна знайти в Додатку А.

2. Опитувальник стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолл.

Методика призначена для діагностики стратегій подолання стресових ситуацій.

В 1994 році, С. Хобфолл запропонував модель "подолання стресових ситуацій" з багатьма осями та шкалою SACS, що базується на загальних стратегіях поведінки. Ця модель відрізняється від попередніх, оскільки розглядає поведінку подолання як стратегії та тенденції, а не як окремі типи поведінки.

Модель має три осі: просоціальна-асоціальна, пасивна-активна та пряма-непряма, які дозволяють вимірювати загальні стратегії подолання. Поведінкові стратегії подолання допомагають зняти обмеження, які накладає емоційно-орієнтована та гендерна "поведінка подолання". Такий підхід дозволяє більш розгорнуто підійти до різниць у подоланні і є перспективним для психологічного втручання у процесі зменшення негативних наслідків професійного стресу. Опитувальник включає дев'ять моделей подолання складних ситуацій, які описуються наступними словами:

1. Асертивні дії.
2. Вступ до соціального контакту.
3. Пошук соціальної підтримки.
4. Обережні дії.
5. Імпульсивні дії.
6. Уникнення.
7. Непрямі дії.
8. Асоціальні події.
9. Агресивні події.

Детальнішу інструкцію та основні положення методики див. в Додаток Б.

3. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора.

Тест на тривожність Тейлора був розроблений Джанет Тейлор у 1953 році з метою виявлення особистісної риси тривожності та корисних суб'єктів для дослідження тривожних розладів. Початково тест містив 50 запитань на істинність або хибність, на які людина відповідала, щоб визначити свій

рівень тривожності. Джанет Тейлор була психологом, яка досліджувала тривогу та гендерний розвиток. Її шкала була широко використовувана для відокремлення нормальних учасників від тих, хто мав би патологічний рівень тривожності. Цей тест має високу надійність при повторному тестуванні і зараз часто використовується для діагностики рівня тривожності у досліджуваних, щоб прослідкувати динаміку змін тривоги та її наявність взагалі. Тест призначений для дорослих, але в 1956 році була розроблена дитяча версія.

Опитувальник Тейлора, має одну шкалу, яка складається з 20 запитань.

Інструкцію та основні положення методики див. в Додаток В.

4. Проективний тест «Неіснуюча тварина».

Тест «Неіснуюча тварина» використовувався як техніка індивідуального розпізнавання. Його було розроблено подібно до проективних тестів із зображеннями, таких як «Намалюй людину» та «Будинок-дерево-людина». Проективний тест був розроблений таким чином, щоб не обмежувати досліджуваного, а надати йому волю дій. Оскільки немає нічого конкретного, людині, яка малює, потрібно більше використовувати свою уяву. На думку різних фахівців, уява (фантазія) і підсвідомість взаємодіють між собою. Багато досліджень прийшли до висновку, що існує багато зв'язків між твариною, намальованою в тесті «Неіснуюча тварина», і особою, яка малює цю тварину. Твердження про зв'язок між зображенням «я» та намальованим малюнком майже не викликає сумнівів. Людина може відобразити деякі підказки свого самосприйняття, тривоги та страхів, гніву чи внутрішніх конфліктів у малюнках, які він/ вона малює.

Отже, ця методика дає нам змогу оцінити рівень агресивної поведінки людини та надає їй безмежні можливості самовираження, що забезпечує повну реалізацію механізмів проекції.

Досліджувач пропонує створити і зобразити неіснуючу тварину, тобто таку, яка ніколи раніше не існувала та немає аналогів у природі. Також потрібно надати їй унікальну назву, яка ще не використовувалась.

5. Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда-Шмішека.

Опублікований опитувальник Г. Шмішека та К. Леонгарда у 1970 році призначений для визначення типу акцентуації особистості, є модифікацією «Методики вивчення акцентуацій особистості К. Леонгарда». Його головна мета - діагностика акцентуацій характеру і темпераменту, тобто «загострень» індивідуальних властивостей людини, які не є патологічними, а нормальними. Тест містить 10 типів акцентуацій, які поділяються на акцентуації характеру (демонстративні, педантичні, застрягли, збудливі) та акцентуації темпераменту (гіпертимічні, дистимічні, тривожно-страшні, циклотимічні, афективні, емоційні). Опитувальник допомагає виявити акцентуовані властивості характеру і темпераменту підлітків, юнаків і дорослих. Характерологічний тест Шмішека корисний для врахування акцентуацій характеру у процесі навчання, професійного відбору, психологічного консультування та профорієнтації. Щоб скористатись тестом, необхідно відповісти на 88 питань, які містяться у 10 шкалах, і вказати, чи є вони правдиві для даної особистості, вибравши "так" або "ні". Інструкцію та основні положення методики див. в Додаток Г.

6. Анкета «Вплив війни на рівень агресивності молоді»

Дана анкета складається із 12 запитань, які направлені на виявлення того, який вплив здійснює війна на рівень агресивності у молодіжному середовищі. Інструкцію та основні положення методики див. в Додаток Д.

Отже, для емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву агресивної поведінки студентів під час війни застосовувалися такі методики: методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори – А. Басс і А. Дарка); опитувальник стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолл; методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора; проєктивний тест «Неіснуюча тварина»; опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда-Шмішека та авторська анкета «Вплив війни на рівень агресивності молоді». Загалом для нашого дослідження було використано 29 шкал. Кількість досліджуваних – 38 осіб, віком від 18 до 20 років.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Проведемо аналіз результатів, отриманих за допомогою методики «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори – А. Басс і А. Дарка).

Шкали «образу» і «підозрілість» відносяться до індексу ворожості, а шкали «фізична агресія», «дратівливість» і «вербальна агресія» включені в індекс агресивності. Результати діагностики рівня агресивності за індексом ворожості та індексом агресивності представлені на Рис. 2.1.

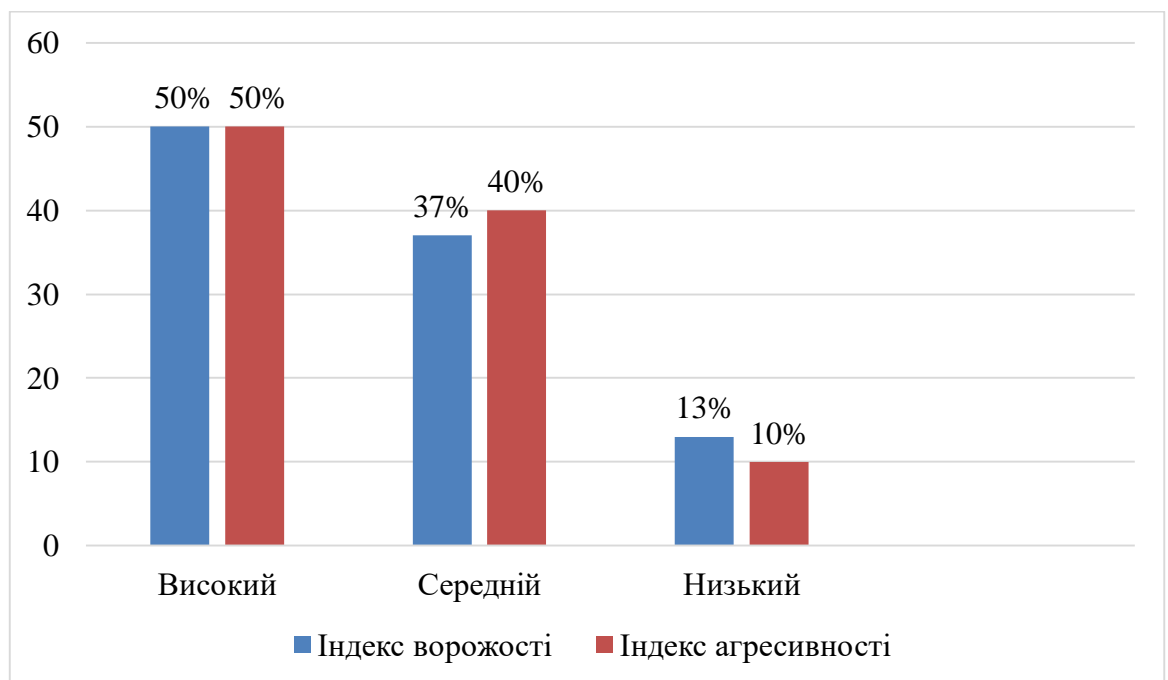


Рис. 2.1 Результати діагностики за опитувальником Басса–Дарки

У досліджуваних, за індексом ворожості, виявлено три рівня агресивних реакцій. Високий рівень 50% (19 осіб, з яких 12 – чоловіки, 7 – жінки.). Студенти стверджують, що їх легко розлютити й часто вони відчують гнів. Іноді вони не здатні стримати бажання завдати шкоди іншим людям, щоб захистити свої інтереси. Середній рівень, виявлений у 37% (14 осіб, з яких 9 – жінки, 6 – чоловіки) свідчить про те, що досліджувані в рідкісних випадках відчують заздрість і ненависть до оточуючих, не мають ворогів і кривдників. Низький рівень у 13% (5 осіб, з яких 4 – жінки, 1 – чоловік) вказує на те, що опитувані виявляються неспроможними причинити образу комусь, вони не звинувачують інших людей у поганій поведінці, їм

складно викликати образу або почуття сумування, вони уникають вступати в конфлікти. За індексом агресивності, так само виявлено три рівня агресивних реакцій. Високий рівень 50% (19 осіб, з яких 14 – чоловіки, 5 – жінки). Студенти стверджують, що демонструють намір завдати шкоди іншим людям, а також вживають фізичну силу проти них. Вони вказують, що часто відчують гнів, ворожість та роздратування до осіб, які їх ображають. Середній рівень у 40% (15 осіб, з яких 11 – жінки, 4 – чоловіки) говорить нам про те, що досліджувані проявляють нездатність до фізичного насильства, оскільки вони вірять, що всі проблеми можна вирішити "мирним шляхом", уникаючи протиріч, конфліктів та роздратування. Низький рівень у 10% (4 особи, з яких 3 – жінки, 1 – чоловік). Вказують на те, що випробовувані не переживають почуття роздратування або злості. Вони утримуються від вираження негативних емоцій через грубість або використання образливої мови. Далі розглянемо результати діагностики рівня агресивності студентської молоді за методикою «Неіснуюча тварина», що представлені на Рис. 2.2.

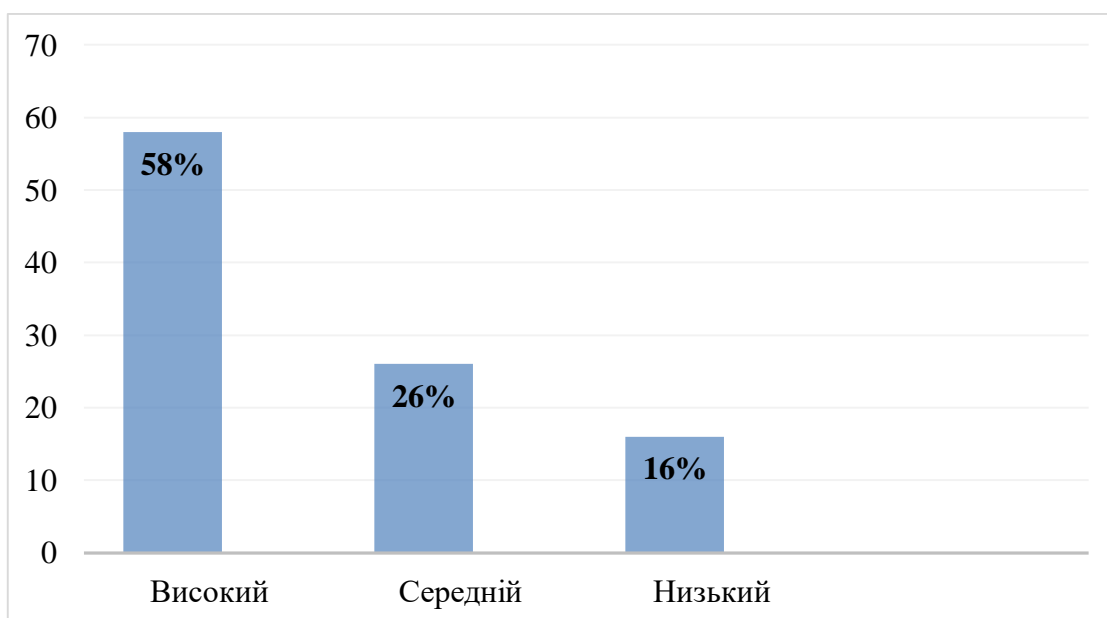


Рис. 2.2. Результати діагностики рівня агресивності за методикою «Неіснуюча тварина»

Високий рівень 58% (22 особи, з яких 15 – чоловіки, 7 – жінки),

оскільки студенти в своїх малюнках мають такі агресивні деталі як: рот з зубами, кігті, гострі кути, дзьоб. У їх роботах відзначається також сильний натиск олівцем. Ці деталі вказують на високу ступінь агресивності. Середній рівень 26 % (10 осіб, серед яких 7 – жінки, 3 – чоловіки). У малюнках здобувачів вищої освіти простежуються деталі, що несуть малу агресивну тенденцію: невеликі кігті, рот без зубів, кути в малюнках не використовуються. У своїх малюнках досліджувані використовують легкий натиск олівцем, це говорить про те, що у них недостатньо енергетичних ресурсів, а також використовують легке або мінімальне штрихування, що свідчить про відносний спокій досліджуваних. Низький рівень 16% (6 осіб, серед яких 5 – жінки, 1 – чоловік). У малюнках не відзначають деталі, що вказують на агресивні тенденції. У основному використовуються такі деталі як неясні, різноманітні, мінливі штрихи, які дозволяють зробити висновок про те, що у студентів є недоліки завзятості, наполегливості, а також незахищеність.

Наступним розглянемо результати діагностики моделей поведінки студентів в складних ситуаціях за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, що представлені на Рис. 2.3.

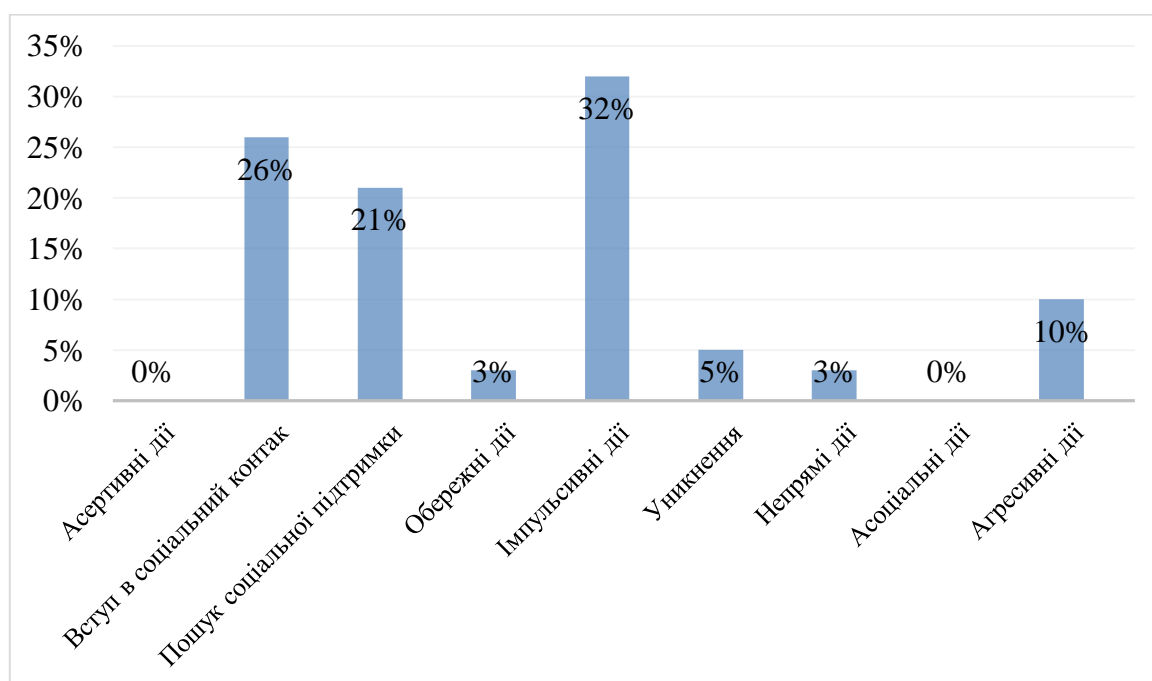


Рис. 2.3. Результати діагностики стратегій подолання стресових

ситуацій за Хобфоллом

У своєму житті, при стресових ситуаціях, досліджувані найчастіше використовують такі моделі поведінки як: вступ в соціальний контакт (10 осіб – 26 %, з яких 7 – жінки, 3 – чоловіки), пошук соціальної підтримки (8 осіб – 21 %, з яких 5 – жінки, 3 – чоловіки) та імпульсивні дії (12 осіб – 32 %, з яких 9 – чоловіки, 3 – жінки), це свідчить про те, що студенти проявляють нахил до нерозумних дій у ситуаціях емоційного напруження. Вони також акцентують увагу на взаємодії з іншими людьми для швидкого та продуктивного вирішення проблем. Опитувані, стикаючись зі складними ситуаціями, виявляють перевагу пошуку соціальних ресурсів та підтримки при прийнятті рішень.

Аналізуючи результати, отриманні при проведенні методики на вимірювання рівня тривожності за Тейлером було отримано показники, які представлені на рис. 2.4.

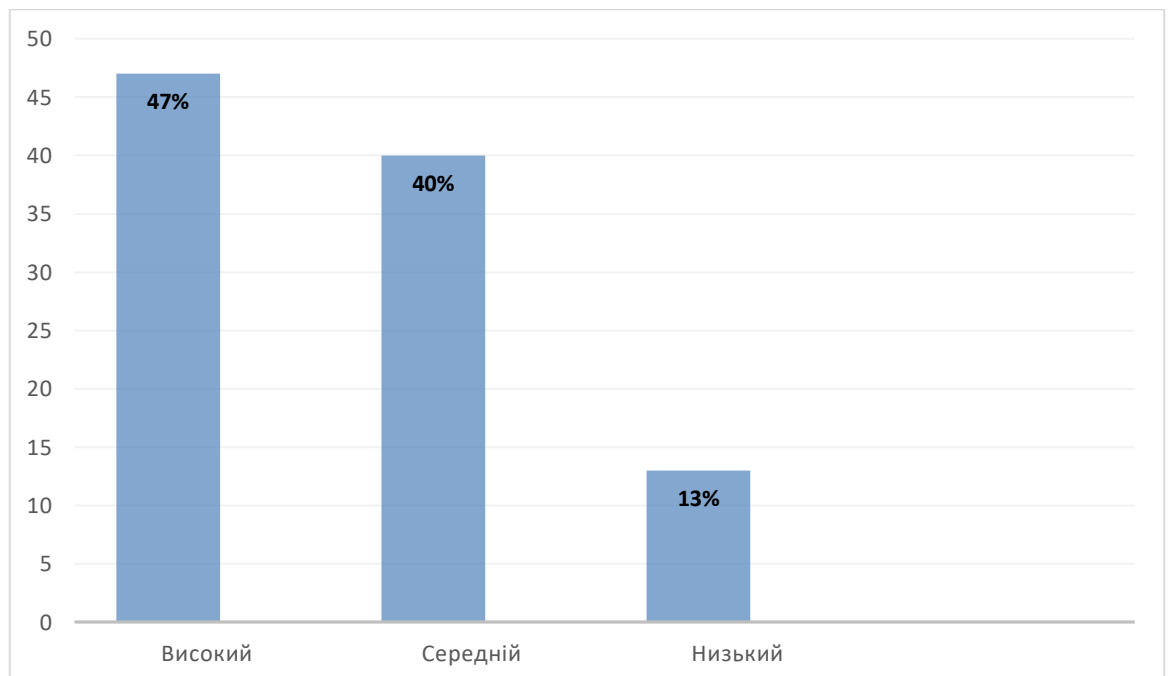


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою тривожності Тейлора

За даною методикою було виявлено 3 рівня тривожності: високий (47%, серед яких 12 дівчата, 5 – чоловіки), що свідчить про наявність у

досліджуваних постійного напруження, тривоги та нервозності. Середній рівень (40% серед яких – 7 дівчат, 8 – чоловіків). Це вказує на помірну тривогу у певних ситуаціях та здатність контролювати свої емоції і шукати шляхи подолання тривожності. Низький рівень (13%, серед яких всі чоловіки). Цим студентам притаманне легке адаптування до стресових моментів, вони сприймають життя як безпечне та повне можливостей.

Далі розглянемо результати діагностики акцентуацій характеру за опитувальником К. Леонгарда–Шмішека, що представлені на Рис. 2.5.

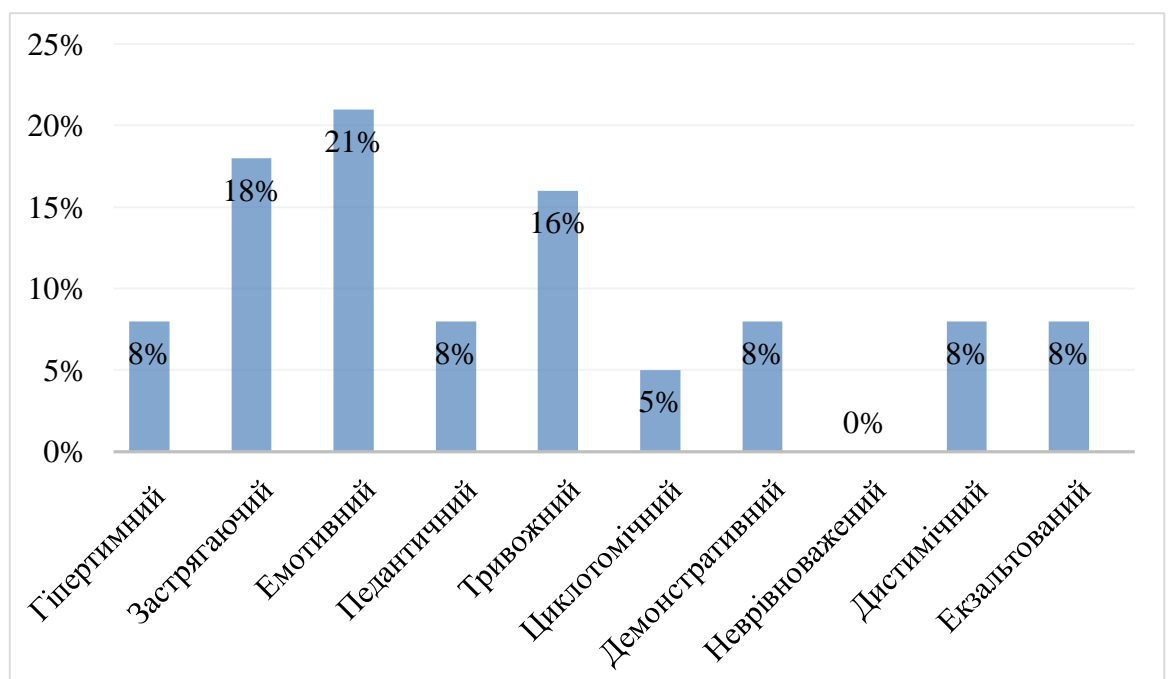


Рис. 2.5. Результати діагностики акцентуацій характеру за К. Леонгардом-Шмішеком

Дивлячись на вище вказані показники, бачимо, що досліджуваним притаманні такі типи акцентуацій характеру: гіпертимний 8% (3 особи жіночого роду). Ці особи часто перебувають у піднесеному настрої навіть без причин зовнішнього характеру. Вони мають високу комунікабельність, розмовляють багато, є активними та оптимістичними, навіть у присутності перешкод. Піднесений настрій допомагає їм подолати труднощі, які вони легко сприймають як тимчасові та мимовільні; застрягаючий 18% (7 осіб, з

яких 3 – жінки, 4 – чоловіки). Цей тип акцентуації характеру характеризується наявністю таких особливостей у людей: образливість, аналітичність, чутливість, злісність та пасивність. У них спостерігаються такі риси характеру: відчуженість, несхильність до соціальної взаємодії, низька емоційна взаємодія з іншими людьми, відсутність внутрішньої цілісності, холодність та стриманість; емотивний 21% (8 осіб, з яких 6 – жінки, 2 – чоловік). Даний тип характеризується виразною емоційністю, чутливістю та тривожністю. Люди, яким притаманний цей тип, мають високий рівень емпатії, працьовитості, вразливості та схильність до прояву емоцій. Вони часто зберігають образи у собі, не виражаючи їх зовні, рідко вступають у конфлікти та мають високе почуття відповідальності та обов'язку.; педантичний 8% (3 особи, з яких 2 – чоловіки, 1 – жінки). Таким людям притаманна обережність, бажання підтримувати порядок, нерішучість та несхильність до швидких змін. Вони проявляють багато вагомості і ретельно обдумують усі аспекти, перш ніж ухвалити рішення. Ці особи характеризуються пунктуальністю, відповідальністю, прозорістю та обережністю; тривожний 16% (6 осіб, з яких 3 – жінки, 3 – чоловіки). Люди, які характеризуються даним типом акцентуації характеру, проявляють сором'язливість, постійну настороженість та побоювання. Вони мають низьку самооцінку, переймаються можливими невдачами, відчувають сильні емоції від невдач та швидко втомлюються. Це впливає на їхню комунікабельність, оскільки висока тривожність заважає відкритому та прямому спілкуванню, викликає підозрливість та безпідставні страхи; циклотомічні 5% (2 особи чоловічого роду). Цим людям притаманна часта зміна настрою від радісного до сумного без зовнішніх причин, що впливає на їхній спосіб спілкування з оточуючими. Також спостерігаються зміни у працездатності, життєвій енергії та настрої, які можуть змінюватися залежно від ситуації; демонстративний 8% (3 особи, з яких 2 – чоловіки, 1 – жінки). Граничний егоцентризм, непокірна пристрасть до особистості, поверховість вияву емоцій, спрямованість на зовнішній ефект та "позерство" є основними ознаками

цього типу. Це проявляється у таких рисах характеру, як самовихваляння, самовдоволеність та постійне намагання виставити себе у центрі уваги у будь-якій ситуації; дистимічний 8% (3 особи ч. р.). Ці люди фокусуються на темних, сумних аспектах життя. Вони схильні до песимізму, постійно відчують втому та роздратованість. Їм властива недостатня впевненість у собі та висока напруженість під час подолання труднощів. Усі ці риси проявляються в їхній поведінці, способі спілкування, сприйнятті себе самими, способі життя та взаємовідношеннях з іншими людьми; екзальтований 8% (3 особи, з яких 2 – жінки, 1 – чоловік). Цей тип характеру відрізняється здатністю емоційно захоплюватися, відчувати щастя, радість та задоволення. Ці емоції часто виникають у них від того, що не викликає особливого захоплення у оточуючих. Вони легко вдаються до радісних подій, а також можуть глибоко переживати сумні моменти. Характерною рисою для них є висока соціальна активність, розмовний стиль, властивість закохуватися. Такі люди часто вступають у суперечки, але не спрямовують їх на відкриті конфлікти. У конфліктних ситуаціях вони можуть виступати як активна, так і пасивна сторона. Вони мають сильні зв'язки з друзями та близькими, проявляють альтруїзм, вони відчують співчуття, мають високий смак, вони проявляють яскравість та щирість почуттів. Вони можуть бути схильними до паніки, виявляти імпульсивність та швидкозмінність настрою, а також можуть мати лабільну психіку.

Аналізуючи отримані результати за опитувальником акцентуацій характеру за К. Леонгардом–Шмішеком, отримано показники, які вказують на домінування у досліджуваних таких акцентуацій: застрягаючий, емотивний та тривожний типи.

Далі розглянемо результати за анкетною «Вплив війни на рівень агресивності молоді», що представлені на Рис. 2.6.

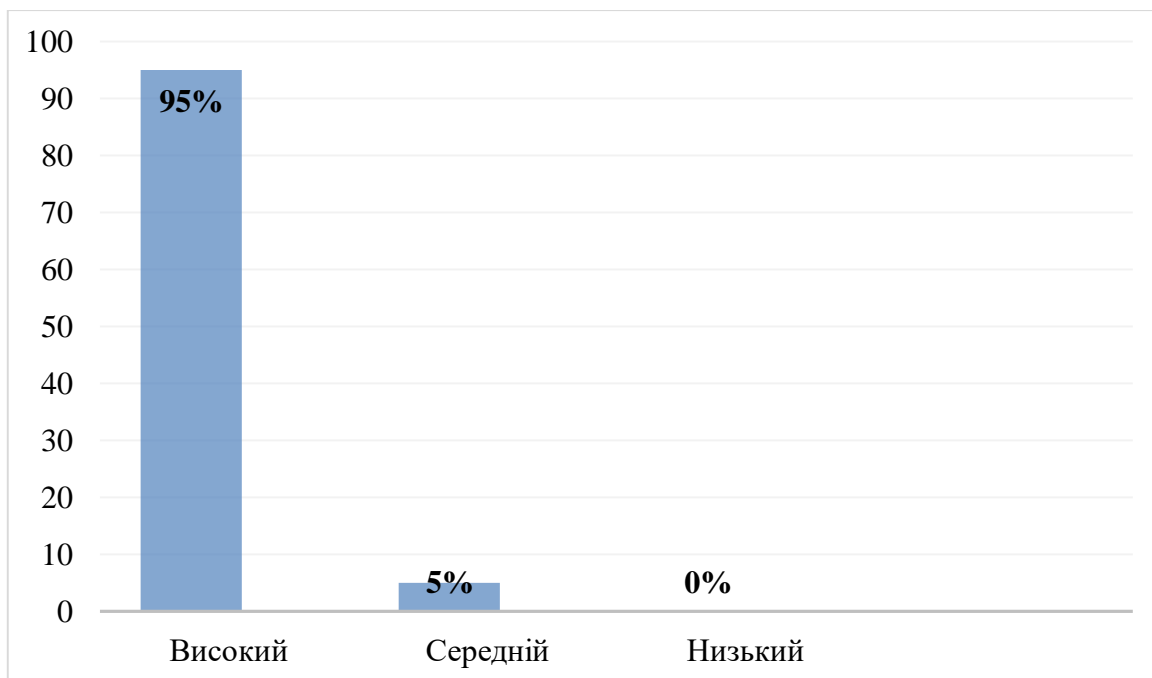


Рис. 2.6. Результати авторської анкети «Вплив війни на рівень агресії молоді»

Аналізуючи результати, отримані за даною методикою, ми отримали дані, за якими можна зробити наступний висновок: 95% (36 осіб) стверджують, що з початком війни стали агресивніші, тривожніші, іноді їм важко контролювати свої дії, що призводить до проявів насилля; 5% (2 особи) відзначають, що рівень агресії з початком вторгнення агресора до України підвищився, але не суттєво, вони здатні керувати своїми емоціями, дуже рідко проявляють агресивні прояви.

На питання «Чи вважаєте ви, що стали агресивнішими після початку війни на сході України?» позитивну відповідь дали 73,7% чоловіків та 52,6% жінок.

На питання «Чи часто ви відчуваєте потребу виявляти агресію в поведінці, наприклад, шляхом конфліктів з іншими людьми?» позитивну відповідь дали 68,4% чоловіків та 42,1% жінок.

На питання «Чи звертали ви увагу на збільшення рівня агресії серед інших студентів після початку війни на сході України?» позитивну відповідь дали 52,6% чоловіків та 63,2% жінок.

На питання «Чи відчуваєте ви більше напруження та стресу в

повсякденному житті через ситуацію на сході України?» позитивну відповідь дали 84,2% чоловіків та 73,7% жінок.

На питання «Чи були у вас випадки, коли ви стикалися з агресивною поведінкою інших студентів, наприклад, в конфліктних ситуаціях?» позитивну відповідь дали 84,2% чоловіків та 73,7% жінок.

На питання «Чи змінився ваш підхід до вирішення конфліктів після початку війни на сході України?» позитивну відповідь дали 47,4% чоловіків та 31,6% жінок.

На питання «Як ви оцінюєте свою здатність контролювати свою агресію в ситуаціях, коли ви відчуваєте напруження?» відповідь «Повністю контролюю» дали 26,3% чоловіків та 21,1% жінок; відповідь «Контролюю у більшості випадків» дали 26,3% чоловіків та 42,1% жінок; відповідь «Маю проблеми із контролем» дали 47,4% чоловіків та 31,6% жінок (рис. 2.7).

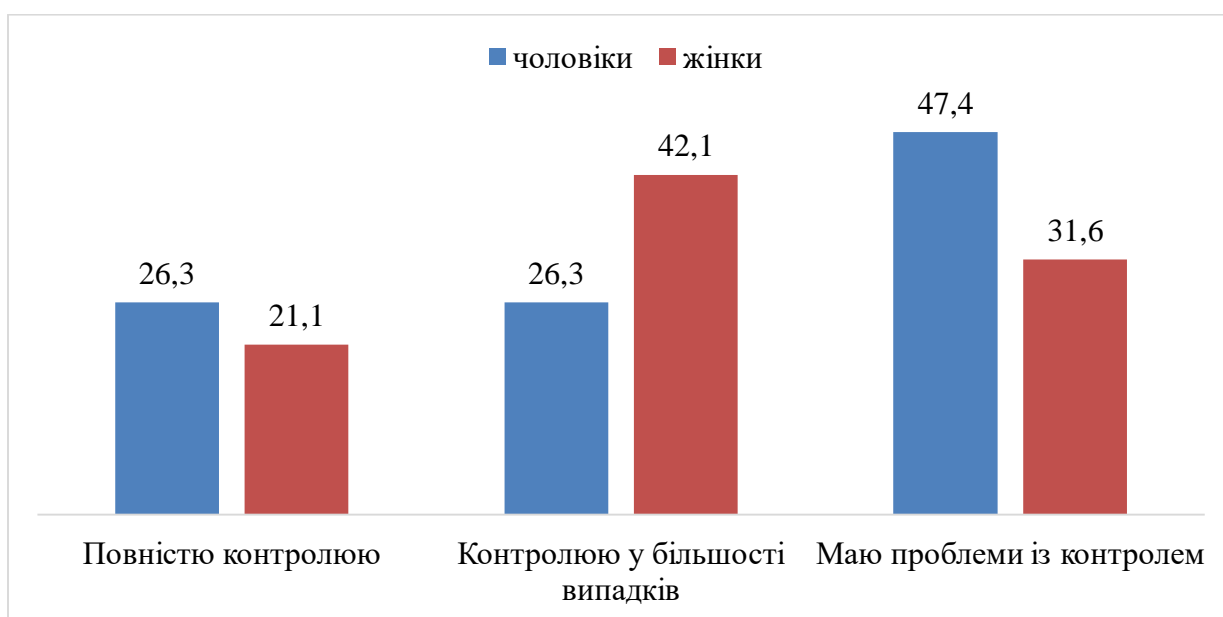


Рис. 2.7. Відповіді респондентів на питання про здатність контролювати свою агресію в ситуаціях, коли вони відчувають напруження

На питання «Чи маєте ви досвід побиття чи іншої форми фізичної агресії від інших студентів?» позитивну відповідь дали 15,8% чоловіків.

На питання «Чи вважаєте ви, що заходи, які допоможуть зменшити

рівень агресії серед студентів в контексті війни на сході України, є необхідними? Які саме?» позитивну відповідь дали 89,5% чоловіків та 84,2% жінок.

Серед заходів для зменшення агресії студенти назвали наступні: психологічна підтримка, тренінги з управління емоціями, заняття спортом та рухливі ігри, покращення життєвих умов, запобігання конфліктів. При цьому думки жінок та чоловіків стосовно вибору заходів дещо відрізнялись (рис. 2.8 та 2.9)

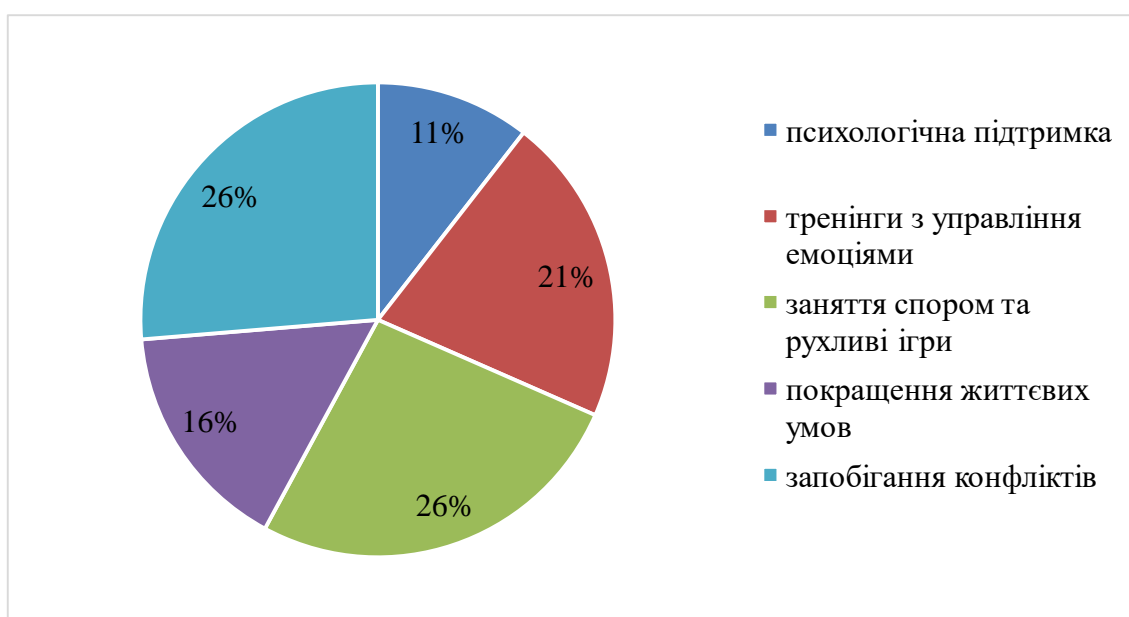


Рис. 2.8. Відповіді респондентів у групі чоловіків щодо заходів для зменшення агресії

Респонденти також зазначили, що:

- надання психологічної підтримки може допомогти студентам зняти стрес і напругу, що в свою чергу може зменшити рівень агресії;
- студенти також можуть бути навчені, як контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації;
- регулярне заняття спортом та гра в рухливі ігри може допомогти зняти напругу та розважити студентів;
- забезпечення зручного житла та харчування також може допомогти

зменшити напругу та покращити настрій студентів;

- запобігання конфліктів та забезпечення належного взаєморозуміння між студентами може допомогти зменшити рівень агресії.

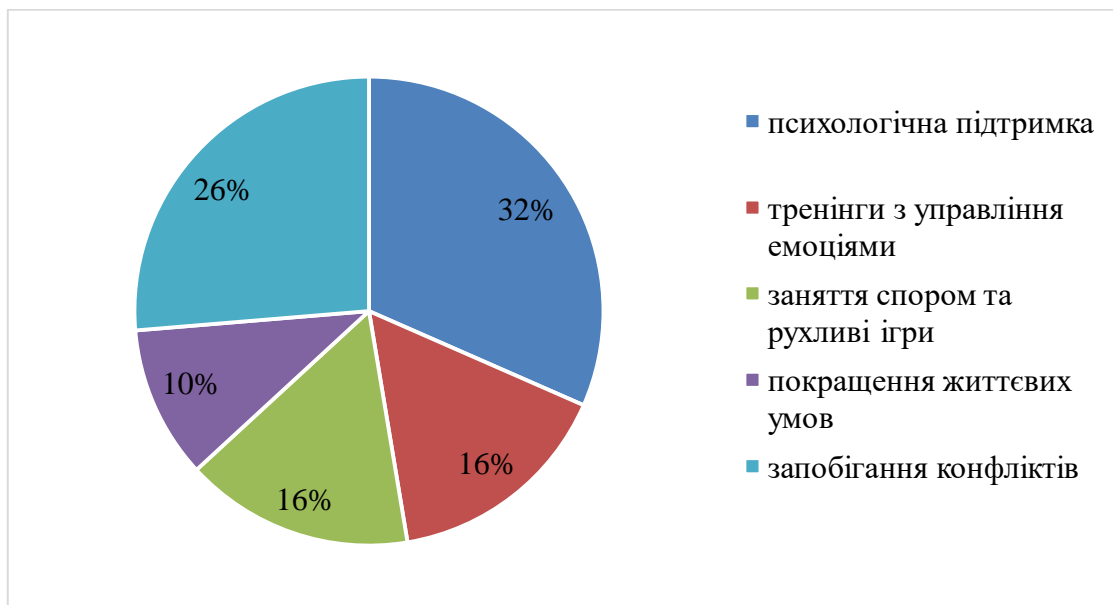


Рис. 2.9. Відповіді респондентів у групі чоловіків щодо заходів для зменшення агресії

Враховуючи особливості конкретної ситуації, можуть застосовуватися й інші заходи, що допоможуть зменшити рівень агресії серед студентів в умовах військового стану.

На питання «Чи маєте ви знайомих, які стали більш агресивними після початку війни на сході України?» позитивну відповідь дали 73,7% чоловіків та 63,2% жінок.

На питання «Чи змінився рівень вашого самоконтролю» позитивну відповідь дали 63,2% чоловіків та 52,6% жінок.

Середні значення досліджуваних показників та порівняльний аналіз груп

Аналізуючи результати дослідження за опитувальником Басса–Дарки з метою порівняння індексів агресивності та ворожості у чоловіків та жінок, розглянемо зазначені дані для респондентів. Узагальнені результати наведені

у табл. 2.2. та рис. 2.10.

Таблиця 2.2.

Результати середнього значення за опитувальником Басса–Дарки

Індекси	Мінімум	Максимум	М	S.D.	t	p
Індекс ворожості (чоловіки)	56,00	189,00	140,16	35,22	1,482	>0,05
Індекс ворожості (жінки)	40,30	178,00	121,41	40,50		
Індекс агресивності (чоловіки)	78,00	175,00	138,16	22,65	3,873	<0,001
Індекс агресивності (жінки)	84,39	130,90	115,62	9,84		

Встановлено, що середнє значення за індексом ворожості у чоловіків та жінок знаходиться на високому рівні, більше 144 одиниць. Порівняння результатів чоловіків та жінок за критерієм Ст'юдента показав відсутність достовірної різниці на рівні $p > 0,05$. Цей факт свідчить про те, що чоловіки та жінки майже в однаковому ступені проявляють ворожість, хоча у жінок даний показник на 6,18% менший у порівнянні із чоловіками.

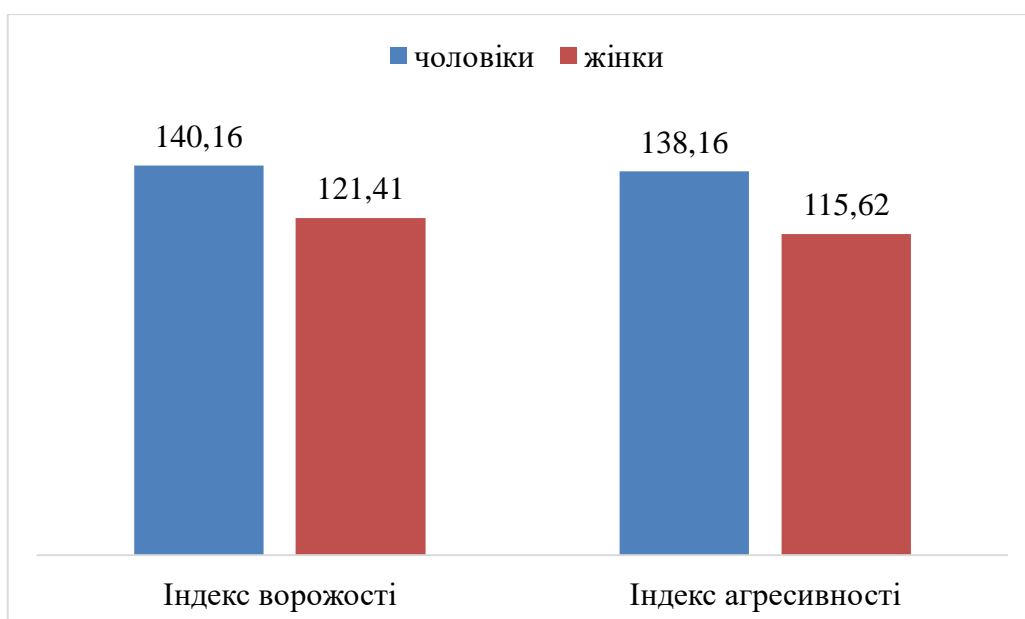


Рис. 2.10. Діаграма середніх значень в групах чоловіків та жінок за опитувальником Басса–Дарки

За індексом агресивності між результатами у жінок та чоловіків спостерігається достовірно значущий рівень відмінностей на рівні $p < 0,001$. За індексом агресивності жінки мають на 33,69% менший показник, ніж чоловіки. Однак середні значення в обох групах знаходяться у межі високого рівня прояву даної властивості, а саме більше 122 одиниць. Цей факт свідчить про те, що жінки менше проявляють агресивну поведінку у порівнянні з чоловіками, хоча за рівнем ворожості результати не мають статистично значущих відмінностей.

За середніми показниками за методикою Хобфолла проаналізували результати чоловіків та жінок за усіма шкалами та порівняли їх із межами для встановлення рівня вираженості властивості. Для визначення рівня використовували шкалу, наведену в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні вираженості властивостей за методикою Хобфолла

Субшкала	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
Вступ в соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
Обережні дії	6-17	18-23	24-30
Імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
Уникнення	6-12	13-17	18-30
Непрямі дії	6-16	17-23	24-30
Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
Агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Усереднені групові результати чоловіків представлені в таблиці 2.4. та рис. 2.11.

Таблиця 2.4.

Результати середнього значення за опитувальником С. Хобфолла у чоловіків

Субшкала	Мінімум	Максимум	М	S.D.	Рівень
Асертивні дії	7,000	15,000	11,235	3,551	низький
Вступ в соціальний контакт	15,000	27,000	20,325	4,332	низький
Пошук соціальної підтримки	12,000	26,000	19,298	3,223	низький
Обережні дії	8,000	19,000	13,215	2,876	низький

Імпульсивні дії	18,000	28,000	20,536	3,451	високий
Уникнення	9,000	19,000	15,231	2,087	середній
Непрямі дії	10,000	20,000	15,224	3,011	низький
Асоціальні дії	11,000	21,000	16,032	3,129	середній
Агресивні дії	11,000	24,000	17,548	3,091	середній

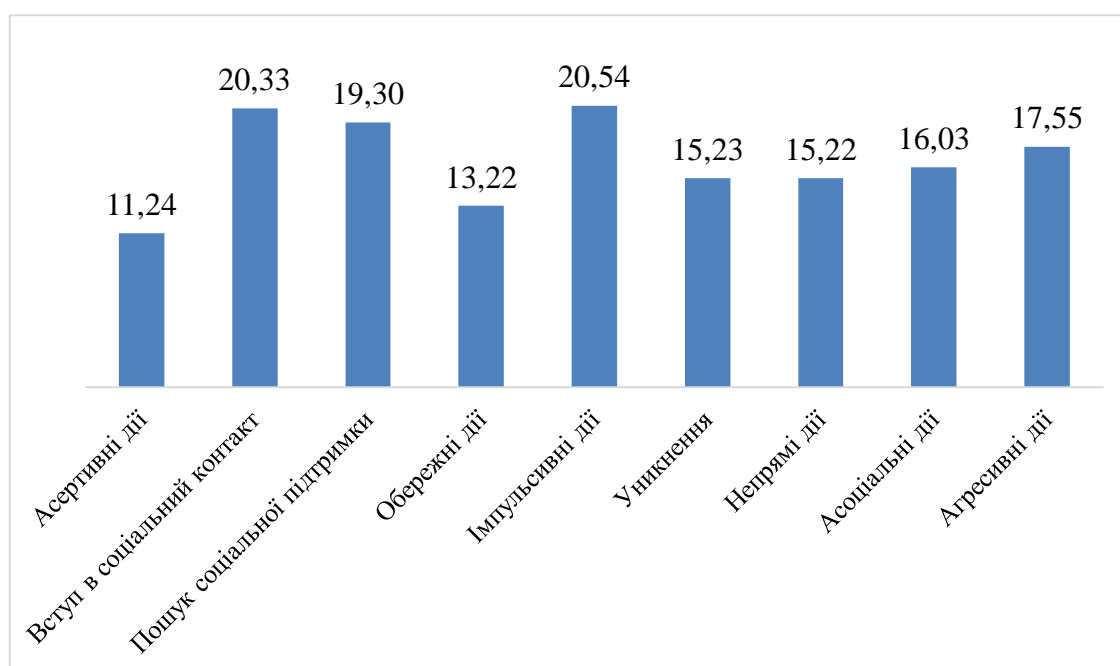


Рис. 2.11. Графік середніх показників у групі чоловіків за опитувальником С. Хобфолла

За середніми значеннями показники чоловіків мають низький рівень за шкалами «Асертивні дії», «Вступ в соціальний контакт», «Пошук соціальної підтримки», «Обережні дії» та «Непрямі дії»; за шкалою «Імпульсивні дії» виявлено високий рівень; за шкалами «Уникнення», «Асоціальні дії» та «Агресивні дії» - середній рівень. Це свідчить про те, що чоловіки менше схильні до пошуку соціального контакту та соціальної підтримки у стресових ситуаціях, віддають перевагу прямим діям та не дотримуються особливої обережності. Також мають високий рівень імпульсивності та агресивних дій

у відповідь на складні ситуації.

Усереднені групові результати жінок представлені в таблиці 2.5. та рис. 2.12. За середніми значеннями показники жінок мають низький рівень за шкалами «Асертивні дії» та «Обережні дії», за іншими шкалами виявлено середній рівень.

Таблиця 2.5.

Результати середнього значення за опитувальником С. Хобфолла у жінок

Субшкала	Мінімум	Максимум	М	S.D.	Рівень
Асертивні дії	6,000	16,000	8,473	4,724	низький
Вступ в соціальний контакт	18,000	28,000	23,312	3,162	середній
Пошук соціальної підтримки	17,000	27,000	22,674	4,112	середній
Обережні дії	7,000	20,000	11,972	3,342	низький
Імпульсивні дії	12,000	24,000	17,244	3,274	середній
Уникнення	13,000	22,000	17,214	2,129	середній
Непрямі дії	12,000	26,000	18,243	2,254	середній
Асоціальні дії	13,000	21,000	17,225	4,011	середній
Агресивні дії	9,000	18,000	14,115	3,425	середній

Аналізуючи усереднені результати за групами чоловіків та жінок, встановлено, що за шкалою «Асертивні дії» результати жінок на 32,60% менші, ніж у чоловіків, за шкалою «Обережні дії» - на 20,38%, за шкалою «Імпульсивні дії» - на 19,09%. Це свідчить про тенденцію до схильності жінок до обережності в діях та уникнення імпульсивності в діях у порівнянні

із чоловіками. Також жінки більше схильні до пошуку соціального контакту та підтримки.

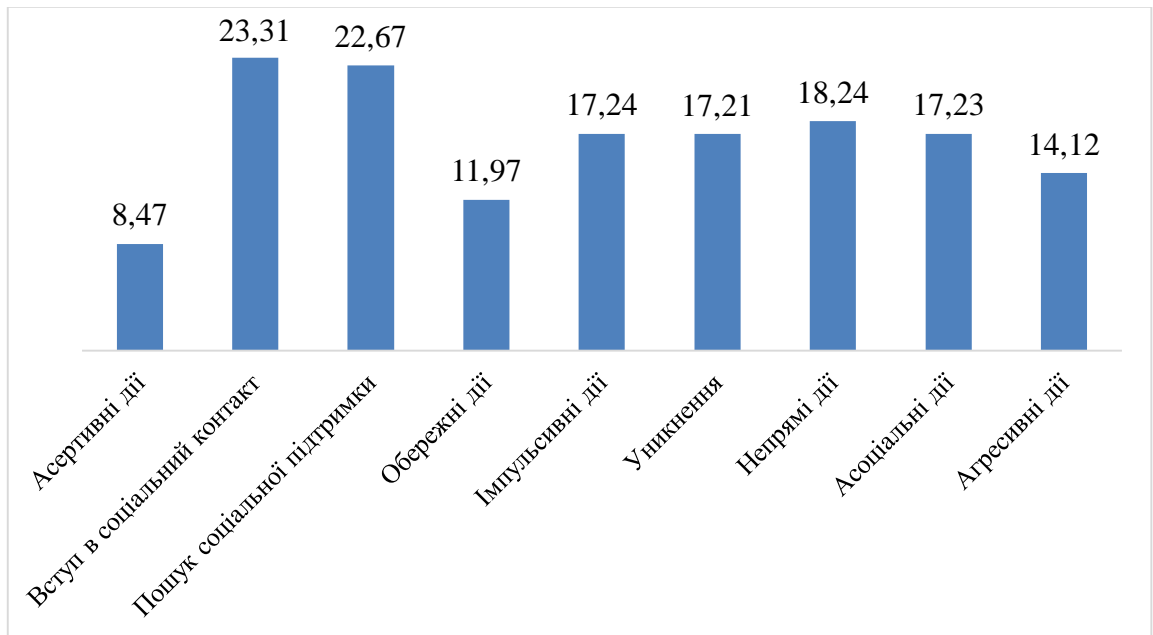


Рис. 2.12. Графік середніх показників у групі жінок за опитувальником С. Хобфолла

За шкалою «Вступ в соціальний контакт» результати чоловіків на 24,58% менші, ніж у жінок, за шкалою «Пошук соціальної підтримки» - на 14,70%, за шкалою «Уникнення» - на 16,03%, за шкалою «Непрямі дії» - на 13,02%, за шкалою «Асоціальні дії» - на 19,83%.

Порівняння усереднених результатів чоловіків та жінок проводили за критерієм Стьюдента (табл. 2.6, рис. 2.13).

Таблиця 2.6.

Порівняння результатів чоловіків та жінок за опитувальником С. Хобфолла

Субшкала	М (жінки)	М (чоловіки)	t	p
Асертивні дії	8,473	11,235	1,983	>0,05
Вступ в соціальний контакт	23,312	20,325	2,363	<0,05
Пошук соціальної	22,674	19,298	2,741	<0,01

підтримки				
Обережні дії	11,972	13,215	1,196	>0,05
Імпульсивні дії	17,244	20,536	2,936	<0,01
Уникнення	17,214	15,231	2,822	<0,05
Непрямі дії	18,243	15,224	3,405	<0,01
Асоціальні дії	17,225	16,032	0,995	>0,05
Агресивні дії	14,115	17,548	3,157	<0,01

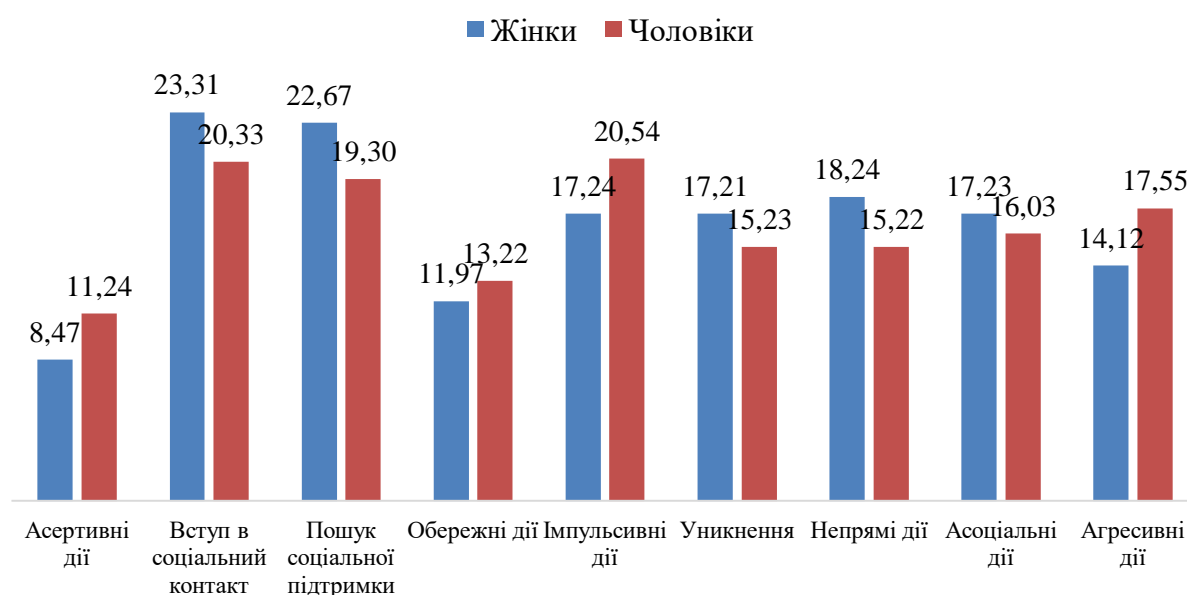


Рис. 2.13. Діаграма середніх значень за методикою С. Хобфолла

Встановлено, що за шкалами «Вступ в соціальний контакт» та «Уникнення» результати жінок достовірно більше, ніж у чоловіків ($p < 0,05$); за шкалами Пошук соціальної підтримки та «Непрямі дії» результати жінок достовірно більше, ніж у чоловіків ($p < 0,01$); за шкалами «Імпульсивні дії» та «Агресивні дії» результати жінок достовірно менші, ніж у чоловіків ($p < 0,01$). За шкалами «Асертивні дії» та «Асоціальні дії» достовірної різниці між результатами чоловіків та жінок не виявлено ($p > 0,05$).

Аналізуючи усереднені результати за методикою тривожності Тейлора груп чоловіків та жінок встановлено, що середній показник в групі чоловіків знаходиться на середньому рівні за оціночною шкалою (від 21 до 23 балів). В групі жінок середній показник знаходиться на високому рівні (від 28 до 50 балів). Цей факт свідчить про переважання схильності жінок до підвищеної тривожності в умовах військової агресії. Порівняння груп за критерієм Стьюдента дозволило встановити наявність достовірно значущих відмінностей на рівні $p < 0,01$ (табл. 2.7, рис. 2.14).

Таблиця 2.7.

Результати середнього значення за методикою тривожності Тейлора

Індекс	Мінімум	Максимум	М	S.D.	t	p
Чоловіки	5,00	41,00	21,53	11,42	3,174	<0,01
Жінки	21,00	46,00	32,26	8,68		

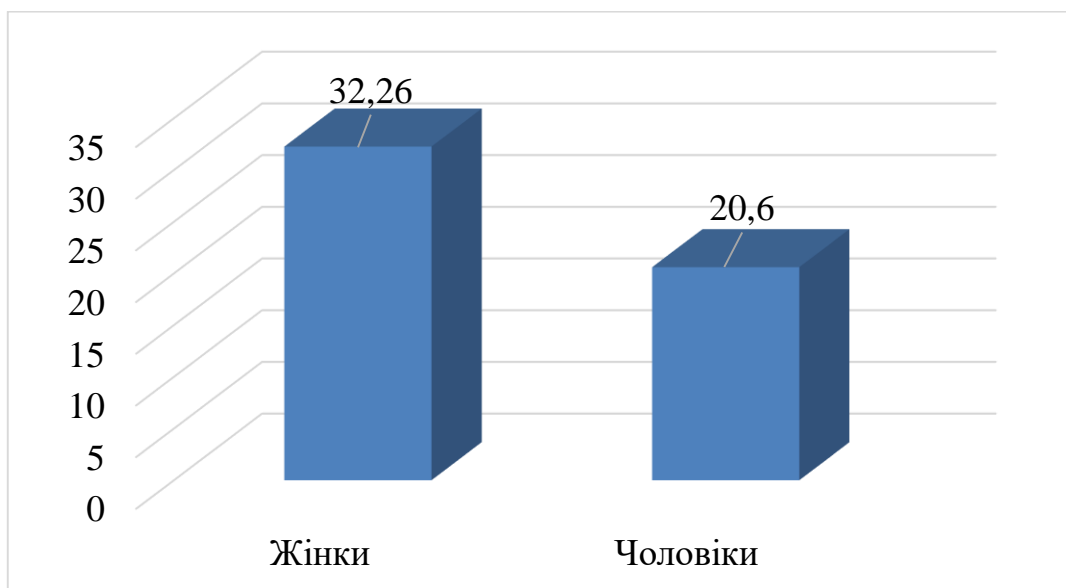


Рис. 2.14. Діаграма середніх значень за методикою тривожності Тейлора

Усереднені результати за опитувальником акцентуацій характеру за К. Леонгардом–Шмішеком представлені в таблицях 2.8 та 2.9.

Таблиця 2.8.

Результати середнього значення за опитувальником акцентуації характеру за К. Леонгардом–Шмішеком у чоловіків

Шкала	Мінімум	Максимум	М	S.D.
Застрягаючий	3,000	22,000	12,450	6,048
Емотивний	3,000	20,000	12,100	5,310
Педантичний	5,000	20,000	9,450	6,030
Тривожний	4,000	22,000	10,300	6,768
Циклотомічні	3,000	21,000	10,700	5,850
Демонстративний	4,000	20,000	9,600	5,977
Дистимічний	6,000	22,000	12,150	6,011
Екзальтований	7,000	21,000	7,750	5,848

Таблиця 2.9.

Результати середнього значення за опитувальником акцентуації характеру за К. Леонгардом–Шмішеком у жінок

Шкала	Мінімум	Максимум	М	S.D.
Застрягаючий	4,000	22,000	9,579	6,719
Емотивний	2,000	20,000	11,737	7,915
Педантичний	4,000	22,000	10,263	5,820
Тривожний	2,000	21,000	9,947	6,133
Демонстративний	3,000	20,000	9,053	5,612

Гіпертимний	3,000	22,000	12,421	6,230
Екзальтований	4,000	20,000	10,211	5,779

При порівнянні результатів тестів за різними шкалами у чоловіків та жінок з'ясовано, що за акцентуацією характеру за шкалою «Застрягаючий» у жінок середній показник на 34,07% менше, ніж у чоловіків, за шкалою «Емотивний» – на 5,83% менше, за шкалою «Тривожний» – на 4,76% менше, за шкалою «Демонстративний» – на 5,81% менше. У чоловіків середній показник за шкалою «Педантичний» на 7,14% менше, ніж у жінок, за шкалою «Екзальтований» – на 35,66% менше (табл. 2.9 та рис. 2.15).

Порівняння двох груп за допомогою критерія Стьюдента дозволило встановити, що за усіма шкалами опитувальника акцентуацій характеру за К. Леонгардом–Шмішеком відсутні достовірні відмінності між групами чоловіків та жінок (табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

Порівняння результатів чоловіків та жінок за опитувальником акцентуацій характеру за К. Леонгардом–Шмішеком

Шкала	М (жінки)	М (чоловіки)	t	p
Застрягаючий	9,579	12,450	1,543	>0,05
Емотивний	11,737	12,100	0,306	>0,05
Педантичний	10,263	9,450	0,727	>0,05
Тривожний	9,947	10,300	0,825	>0,05
Демонстративний	9,053	9,600	0,784	>0,05
Екзальтований	10,211	7,750	0,166	>0,05

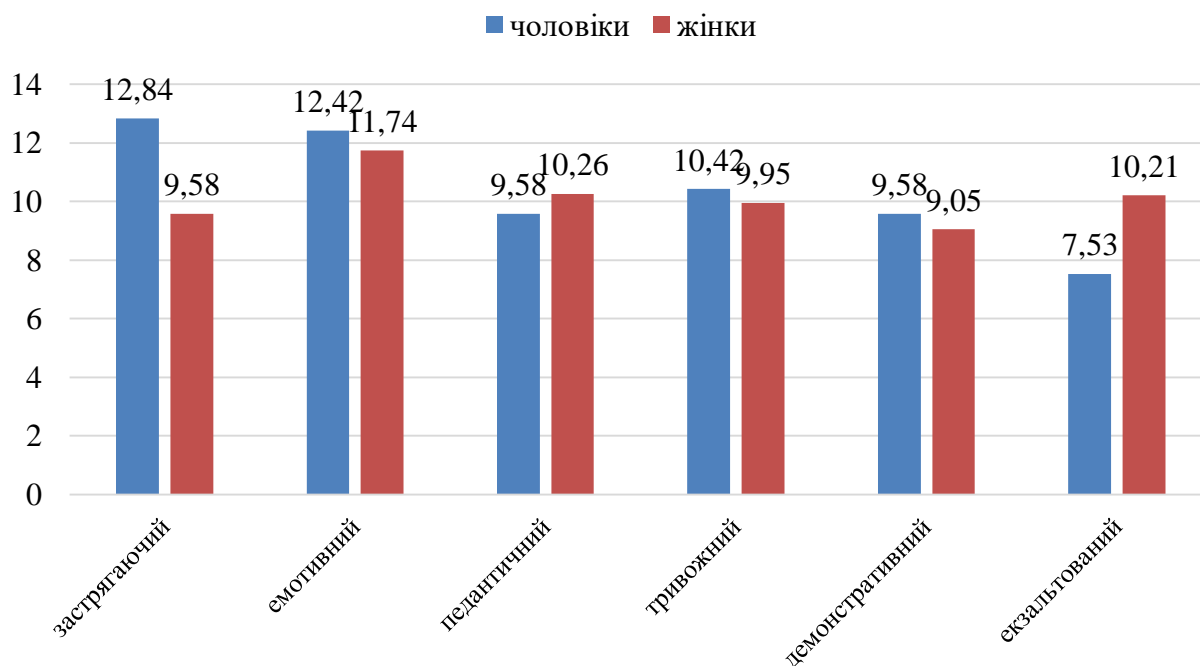


Рис. 2.15. Порівняння результатів чоловіків та жінок за опитувальником акцентуацій характеру за К. Леонгардом–Шмішеком

Результати кореляційного аналізу Пірсона.

В результаті математичної обробки даних методом встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз за методом Пірсона) було отримано такі результати:

Виявлено пряму взаємозалежність поміж:

(Статистично-достовірний кореляційний зв'язок)

- між *статтю* та індексом *ворожості* ($r=0,431$, $p=0,028$);
- між *статтю* та індексом *агресивності* ($r=0,398$, $p=0,031$);
- між *статтю* та *стратегією вступу у соціальний контакт* ($r=0,422$, $p=0,022$);
- між *статтю* та *стратегією пошуку соціальної підтримки* ($r=0,501$, $p=0,041$);
- між *статтю* та *стратегією імпульсивних дій* ($r=0,389$, $p=0,025$);
- між *статтю* та *стратегією обережних дій* ($r=0,304$, $p=0,034$);

- між *статтю* та *стратегією агресивних дій* (**$r=0,441$, $p=0,029$**);
 - між *стратегією вступу у соціальний контакт* та *пошуку соціальної підтримки* (**$r=0,511$, $p=0,032$**);
 - між *стратегією обережних дій* та *уникнення* (**$r=0,356$, $p=0,024$**);
 - між *стратегією обережних дій* та *пошуку соціальної підтримки* (**$r=0,369$, $p=0,031$**);
 - між *стратегією агресивних дій* та *імпульсивних дій* (**$r=0,531$, $p=0,028$**);
 - між *стратегією агресивних дій* та *асоціальних дій* (**$r=0,342$, $p=0,033$**);
 - між *стратегією уникнення* та *непрямих дій* (**$r=0,390$, $p=0,025$**);
 - між *стратегією асоціальних дій* та *імпульсивних дій* (**$r=0,436$, $p=0,011$**);
 - між *індексом тривожності* та *стратегією імпульсивних дій* (**$r=0,458$, $p=0,007$**);
 - між *індексом тривожності* та *стратегією пошуку соціальної підтримки* (**$r=0,362$, $p=0,038$**);
 - між *гіпертимним типом акцентуації характеру* та *емотивним типом* (**$r=0,310$, $p=0,022$**);
 - між *екзальтованим типом акцентуації характеру* та *тривожним типом* (**$r=0,421$, $p=0,042$**);
 - між *екзальтованим типом акцентуації характеру* та *емотивним типом* (**$r=0,298$, $p=0,031$**);
 - між *дистимічним типом акцентуації характеру* та *педантичним типом* (**$r=-0,418$, $p=0,022$**);
- (Статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок):
- між *гіпертимним типом акцентуації характеру* та *дистимічним типом* (**$r=-0,329$, $p=0,011$**);
 - між *застрягаючим типом акцентуації характеру* та *демонстративним типом* (**$r=-0,364$, $p=0,029$**);
 - між *застрягаючим типом акцентуації характеру* та *циклотомічним типом* (**$r=-0,348$, $p=0,032$**);
 - між *статтю* та *індексом тривожності* (**$r=-0,423$, $p=0,029$**);

- між *статтю* та *гіпертичним типом* ($r=-0,432$, $p=0,025$);
- між *статтю* та *емотивним типом* ($r=-0,362$, $p=0,038$);
- між *стратегією обережних дій імпульсивних дій* ($r=-0,423$, $p=0,021$);
- між *стратегією уникнення та імпульсивних дій* ($r=-0,398$, $p=0,022$);
- між *індексом тривожності та стратегією вступу у соціальний контакт* ($r=-0,450$, $p=0,009$).

Значущі кореляційні зв'язки виявлено між *статтю* та стратегіями подолання стресових ситуацій, рівнями агресивності та ворожості за опитувальником Баса-Дарки, а також типами акцентуації характеру (рис. 2.16).

Встановлено, що прямиий зв'язок існує між *статтю* та індексами агресивності та ворожості, чоловіки більше схильні до високого рівня агресивності, ніж жінки. Також прояв ворожості у чоловіків виявився більшим. Жінки більше схильні до проявів тривожності у поведінці, у стресових ситуаціях частіше використовують стратегію вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки. У жінок виявлено залежність із емотивним типом акцентуації характеру.

Чоловіки у стресових ситуаціях частіше використовують стратегію імпульсивних та агресивних дій, на відміну від жінок, які обирають стратегію обережних дій.

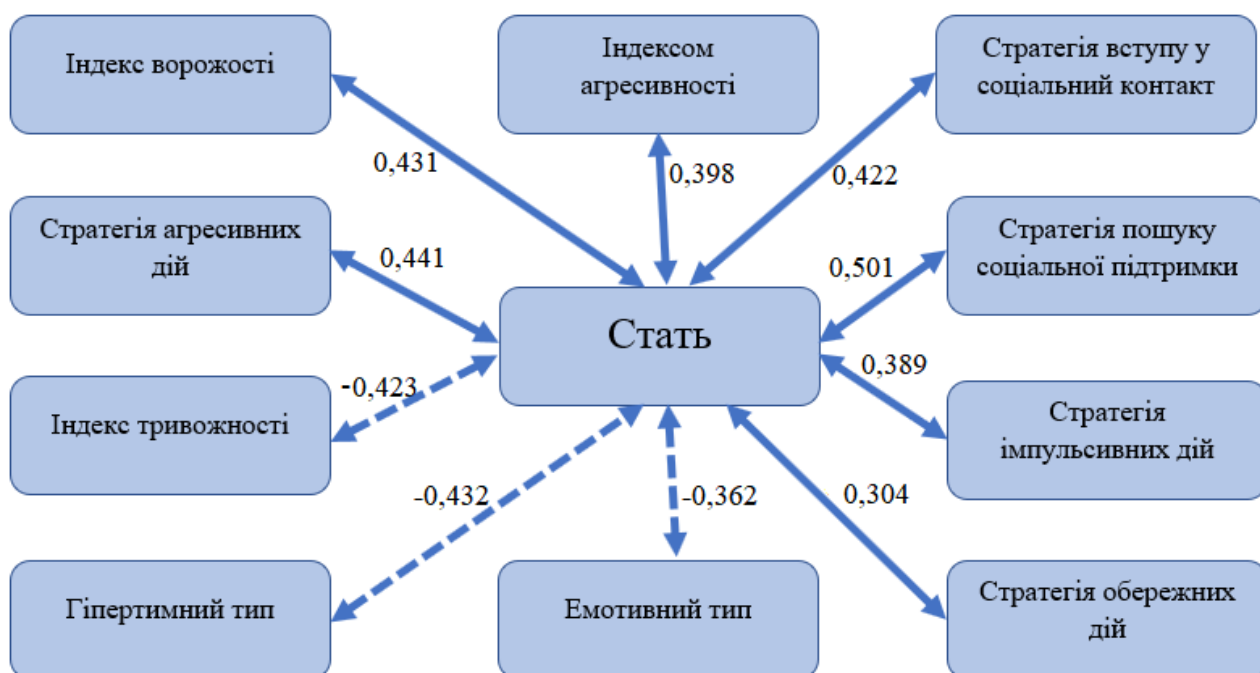


Рис. 2.16. Кореляційна плеяда багатозначних зв'язків статі із психічними якостями

Аналіз багатозначних зв'язків між стратегіями подолання стресових ситуацій показав, що між ними існують як позитивні, так і негативні зв'язки (рис. 2.17).

Встановлено наявність прямого зв'язку між стратегією уникнення та обережних дій та непрямих дій; стратегією пошуку соціальної підтримки та вступу у соціальний контакт; стратегією вступу у соціальний контакт та стратегією обережних дій; стратегією агресивних та стратегіями асоціальних та імпульсивних дій.

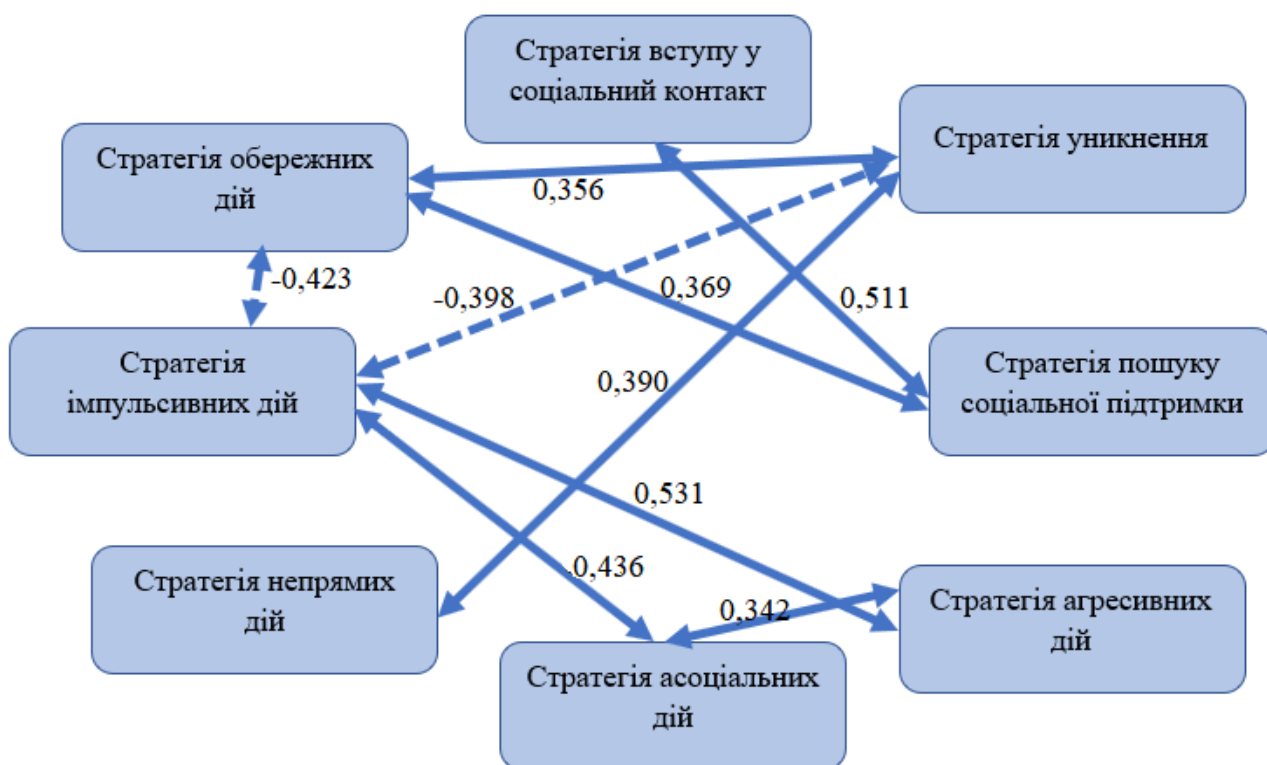


Рис. 2.17. Кореляційна плеяда багатозначних зв'язків між стратегіями подолання стресових ситуацій

Негативний зв'язок виявлено між стратегією уникнення та імпульсивних дій, стратегією обережних дій та імпульсивних дій. Це свідчить про те, що студенти, які обирають стратегію обережних дій не схильні до поспішних рішень, вони віддають перевагу обачливим та врівноваженим діям, або просто їм потрібно більше часу для прийняття рішень стосовно дій і реакцій.

Між різними типами акцентуації характеру також виявлено багатомірну структуру кореляційних зв'язків (рис. 2.18). Позитивний зв'язок встановлений між гіпертимним типом та емотивним, екзальтованим типом та емотивним і тривожним типами. Педантичний тип має значущий позитивний зв'язок із дистимічним типом.

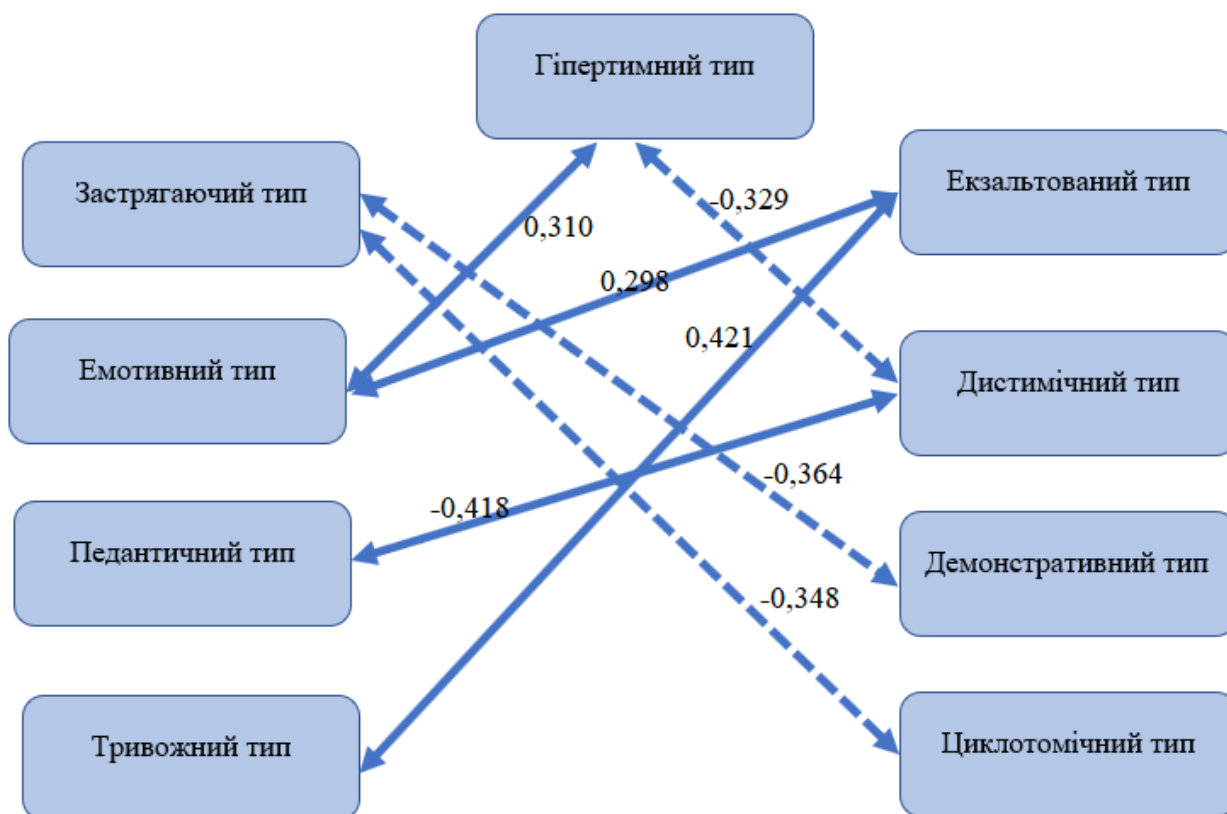


Рис. 2.18. Кореляційна плеяда багатозначних зв'язків між типами акцентуації характеру

Негативний зв'язок виявлено між представниками застрягаючого типу та демонстративного і циклотомічного типів, а також гіпертимного та дистимічного типів акцентуації характеру.

2.3. Методичні рекомендації щодо корекційних занять, направлених на подолання агресивності у студентів

Після проведення діагностики, спираючись на отримані результати, нами були розроблені корекційні заняття, направлені на подолання агресивності у студентів.

Мета занять: корекція агресивної поведінки та тривожності у студентської молоді, формування у них здатності до самоконтролю.

Завдання:

1. Знизити рівень агресивних проявів в поведінці студентів

2. Навчити здобувачів вищої освіти прийнятним способам розрядки гніву та агресивності

3. Виробити вміння грамотно проявляти свої емоції і стримувати агресивні реакції

4. Сформувати навички конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів

Цільова група: студенти віком 18–20 років.

Організація занять: груповими заняттями передбачено 5 зустрічей по 60 хвилин.

Кількість учасників: від 25 до 40 осіб.

Дані групові заняття розраховані на комплексну взаємодію психолога та педагогів. У їх основу покладено такі методи: педагогічна освіта; бесіда; групові вправи.

План занять, спрямованих на корекцію агресивної поведінки у студентів наведено в табл. 2.6., інструкцію до кожного з них див. в Додаток Е.

Таблиця 2.6

План занять, спрямованих на корекцію агресивної поведінки у студентів

№	Тема і мета заняття	Зміст заняття
1	<p><i>Тема:</i> Вступ до корекції агресивної поведінки</p> <p><i>Мета:</i> ознайомити студентів з поняттям агресії, наслідками її виявлення та причинами агресії в студентському середовищі під час війни на сході України. Також визначити цілі та</p>	<p><i>Організаційний етап:</i> вітання.</p> <p><i>Основний етап:</i> Огляд причин агресії в студентському середовищі під час війни на сході України.</p> <p>Визначення цілей та очікувань від занять.</p> <p>Знайомство зі стратегіями та техніками керування агресивністю.</p> <p>Вправи: «Мікрофон», «Мій вибір», «Три кроки».</p>

	очікування від занять, ознайомити зі стратегіями та техніками керування агресивністю..	<i>Завершальний етап:</i> підсумки заняття, рефлексії.
2	<i>Тема:</i> «Розвиток соціальних навичок» <i>Мета:</i> розвиток соціальних навичок студентів, що допоможе їм управляти агресивними емоціями та створювати позитивні взаємини з оточуючими.	<i>Організаційний етап:</i> вітання. <i>Основний етап:</i> Огляд соціальних навичок. Робота з комунікаційними навичками. Вправа: «Говори зі мною» Вправи на розвиток соціальної компетентності: <i>Завершальний етап:</i> підсумки заняття, рефлексії.
3	<i>Тема:</i> «Розвиток самоконтролю та стресостійкості» <i>Мета:</i> Розвинути навички самоконтролю та стресостійкості, які допоможуть управляти агресивністю та емоціями в емоційно напружених ситуаціях	<i>Організаційний етап:</i> вітання. <i>Основний етап:</i> Теоретичний блок. Рольова гра «Зустріч із несподіванкою» Вправа «Глибокого дихання» <i>Завершальний етап:</i> підсумки заняття, рефлексії.
4	<i>Тема:</i> «Розвиток емоційної регуляції» <i>Мета:</i> навчити студентів способам розвитку емоційної регуляції та впливу на	<i>Організаційний етап:</i> вітання. <i>Основний етап:</i> вправи «Круг спокою», техніки дихальної гімнастики, «Емоційний експерт», <i>Завершальний етап:</i> підсумки заняття, рефлексії.

	свої емоції та поведінку.	
5	<p><i>Тема:</i> «Стратегії подолання агресії»</p> <p><i>Мета:</i> Навчити студентів ефективним стратегіям подолання агресії та підтримання мирних взаємин з іншими людьми.</p>	<p><i>Організаційний етап:</i> вітання.</p> <p><i>Основний етап:</i> Обговорення стратегій подолання агресії.</p> <p>Вправа «Моя стратегія подолання агресії».</p> <p>Рольова гра «Конфліктна ситуація».</p> <p><i>Завершальний етап:</i> підсумки всього тренінгу, рефлексії.</p>

Висновки до 2 розділу

Провівши дослідження на виявлення агресивної поведінки у студентської молоді, вивчивши їхні стратегії подолання стресових ситуацій та дослідивши акцентуації характеру було отримано данні, які вказують на високий рівень агресивності, що проявляється у частому виникненні почуття люті і бажанні завдати шкоду оточуючим. Встановлено, що прямий зв'язок існує між статтю та індексами агресивності та ворожості, чоловіки більше схильні до високого рівня агресивності, ніж жінки, що підтверджує нашу гіпотезу. Також прояв ворожості у чоловіків виявився більшим. Жінки більше схильні до проявів тривожності у поведінці, у стресових ситуаціях частіше використовують стратегію вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки. Чоловіки у стресових ситуаціях частіше використовують стратегію імпульсивних та агресивних дій, на відміну від жінок, які обирають стратегію обережних дій.

Також, досліджуючи вплив війни на агресивність студентів було виявлено, що з початком військових дій на території України, молодь стала більш агресивніша, тривожніша. Студенти зазначають, що іноді їм важко контролювати свої дії, що призводить до проявів насилля, що дозволяє підтвердити, встановлену на початку дослідження гіпотезу.

ВИСНОВКИ

Таким чином, агресія може бути описана як навмисна поведінка або намір, що призводить до шкоди людям, тваринам або об'єктам. Людину, яка виявляє перевагу в агресивному поведінці, можна вважати агресивною.

У юнацькому віці часто спостерігається така поведінка, яка зазвичай має вербальну, фізичну або пасивно-агресивну форму, а також проявляється у ворожості та аутоагресії. Це може бути обумовлено складним поєднанням психологічних, фізіологічних та соціальних факторів. У студентів основними причинами агресії є стрес та фрустрація, пов'язані з адаптацією до нового життя, а також соціальна дезадаптація та недостатні соціальні навички, які можуть бути сформовані на попередніх етапах життя.

Проведене дослідження щодо виявлення агресивної поведінки серед студентів, їх стратегій подолання стресу та акцентуації характеру показало, що високий рівень агресивності виявляється в частому виникненні почуття люті та бажанні завдати шкоду оточуючим. Було встановлено, що існує прямий зв'язок між статтю та індексами агресивності та ворожості, причому чоловіки мають більшу схильність до високого рівня агресивності, ніж жінки. Крім того, чоловіки виявляють більшу ворожість. Жінки більш схильні до проявів тривожності у поведінці, частіше використовують стратегії вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки в стресових ситуаціях, тоді як чоловіки частіше використовують стратегії імпульсивних та агресивних дій, натомість уникають обережних дій, що характерно для жінок.

Також під час дослідження виявлено, що початок військових дій на території України призвів до збільшення агресивності та тривожності серед студентів. Молодь стверджує, що вони іноді мають проблеми з контролем своїх дій, що призводить до проявів насильства, що підтверджує вихідну гіпотезу, висунуту на початку дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти. Вісник. Харк. Нац. унт імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2013. - № 1046. вип.51. С. 216- 221.
2. Андрєєв Ю. С. Причини виникнення підліткової агресії в сучасному середовищі /Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(1). С. 148-157
3. Астремська І. В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості / Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер. : Соціологія. 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 111–115.
4. Барна М. В. «Програма соціально – психологічного тренінгу з розвитку емпатійності» 2006. №12 С. 50-66.
5. Бернацька, І. Школа без агресії. Формування ненасильницького простору в НУШ / Соціальний педагог. 2019. № 5. С. 22-24
6. Булик Л. А. Програма корекційної роботи на зниження агресивності та формування навичок спілкування. Тренінгові заняття. Шевченківський НВК. 2009. 73 с.
7. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf. (дата звернення: 11.10.2022).
8. Булах І. С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка / Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2009. Вип. 1. С. 115–131.
9. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету Юридична академія України імені Ярослава Мудрого. 2016. №3. С.117-134.
10. Гребенюк М. О. Щодо розмежування понять деструктивної,

агресивної та девіантної поведінки / Актуальні проблеми держави і права. 2014. – Вип. 71. С. 362–367.

11. Глузман О.В., Мелоян А.Е., Туз Л.Г. Агресія та її глибинно-психологічні джерела: Навчальний посібник. К.: ТОВ Видавництво «Освіта України», 2006. 256 с.

12. Гришук Ю. В. Підліткова субкультура: психологічні та соціальногрупові особливості / Освітологічний дискурс. 2014. № 3 (7). С. 38–46.

13. Демощук, М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства / Психолог. 2020. № 6. С. 8-19.

14. Дрьомін В. М. Злочинність як соціальна практика: інституціональна теорія криміналізації суспільства : монографія Одеса: Юридична література, 2009. 616 с.

15. Заїкіна, А. І. Психологія захисних механізмів особистості/ Текст: безпосередній / Молодий вчений. 2019. № 11 (249). С 219-220.

16. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці / Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5 С. 5–16.

17. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання / Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ, 2017. Вип.48 (частина II). С. 150-162

18. Киричук Г. Асоціальна поведінка підлітків (агресивність у підлітків) / Психологічна газета 2005. квітень № 7. С. 16–17

19. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с.

20. Ковальчук О.В., Рукавишнікова Н.Г., Журавльов Д.М. Педагогічна корекція агресивної поведінки підлітків. 2004.116 с.

21. Колісниченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків. Соціальний педагог. 2008. №9. С. 28-40.

22. Курявська О. М. Мотивація агресивної поведінки підлітків / Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної

еліти. До 125-річчя НТУ "ХПІ" : зб. наук. пр. / ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О. Г. РОМАНОВСЬКИЙ. Харків: НТУ "ХПІ", 2010. С. 437–450.

23. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посіб. 2-ге вид., доп. і випр. Київ: МАУП, 2003. 168 с.

24. Ломова Т. Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія .Одеса, 2009. 23 с.

25. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.

26. Нев'якіна Н. Профілактика насильства та агресії. Семінар-тренінг для педагогів. Психолог. 2019. № 12. С. 84-96.

27. Невінчаний С.В. Поняття агресивної поведінки в сучасній психології / Наука і сучасність. 2017. №10-1. 3. С. список300-309.

28. Оникійчук О. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці /Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. 2016. Вип. 8. С. 109–111.

29. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця: Міленіум, 2007. 295 с.

30. Павелків В.Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07 Київ: Б.в., 2006. С. 20.

31. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці / Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 483–494.

32. Подоляк Н. М. Індивідуально–психологічні особливості асертивності особистості: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2014. 22 с.

33. Психологічні причини та шляхи подолання агресії в педагогічному

середовищі: матеріали обласної науково-практичної конференції, Черкаси, 11 червня 2009 р. / Упорядники Г.Ю Парходько, Т. Б.Артеменко. Черкаси: ЧОШОП, 2009. 90 С

34. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці /Психологія і особистість. 2015. № 2. Ч 1. С. 126–139

35. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 168–177.

36. Савіна Н.М. Петров О.І. Агресія у студентському середовищі / Професійна освіта у сучасному світі. 2018. Т. 8 № 2. С. 1912-1918.

37. Смірнова Є. Агресивні діти // Дошкільне виховання. 2003. № 4. с. 62-67.

38. Свертілова Н. В. Психологічні характеристики осіб, схильних до переживання образи різного ступеню // Проблеми сучасної психології. 2016. № 1(9). С. 97–104.

39. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проектів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук.праць УДПУ ім. П. Тичини [ред.. кол.: Н.С. Побірченко та ін.]. Умань: ФОП Жовтий О.О., 2014. Вип. 49. С. 110-117.

40. Prinstein, M. J., & La Greca, A. M. (2004). Childhood depression. Handbook of pediatric psychology, 31-46.

ОПИТУВАЛЬНИК АГРЕСИВНОСТІ БАССА-ДАРКИ

Інструкція.

Відповідайте «так» якщо ви згодні з твердженням, і «ні» - якщо не згодні.

Намагайтеся довго над питаннями не роздумувати.

Питання:

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 моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
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.
33. Люди, які постійно знуцаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих 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 вмю 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 реалізувати.

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.

Оброблення отриманих даних

У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань. Якщо після 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

Індекси різних форм агресивних і ворожих реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей.

1) Фізична агресія: 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальна агресія: 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Непряма агресія: 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативізм: 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Дратівливість: 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Схильність до підозр: 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) образа: 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини: 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+

Фізична агресія, непряма агресія, роздратування і вербальна агресія разом утворюють сумарний індекс агресивних реакцій, а образа і підозрілість –

індекс ворожості; ворожість - загальна негативна, недовірлива позиція по відношенню до оточуючих; агресія - активні зовнішні реакції агресії по відношенню до конкретних осіб.

Опитувальник виділяє наступні форми агресивних і ворожих реакцій:

1. Фізична агресія (напад) - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма – агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
3. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
4. Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.
6. Підозрілість – в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людям до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. Вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить зло, а також відчуваються їм докори сумління.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкали, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 плюс-мінус 4, а ворожості – 6,5–7 плюс-мінус 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

(бланк)

ДІАГНОСТИКА СТАНУ АГРЕСІЇ.
ОПИТУВАЛЬНИК БАССА-ДАРКИ.

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Вік _____

Дата і місце тестування _____

1	16	31	46	61
2	17	32	47	62
3	18	33	48	63
4	19	34	49	64
5	20	35	50	65
6	21	36	51	66
7	22	37	52	67
8	23	38	53	68
9	24	39	54	69
10	25	40	55	70
11	26	41	56	71
12	27	42	57	72
13	28	43	58	73
14	29	44	59	74
15	30	45	60	75

ОПИТУВАЛЬНИК СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ
С. ХОВБФОЛЛ.

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

Питання:

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних

проблем.

12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чій вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вить.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній ситуації.

Асертивні дії	1, 10, 19, 28* , 37, 46*
Вступ в соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

(бланк)

ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНОЇ СИТУАЦІЇ
ОПИТУВАЛЬНИК С. ХОБФОЛЛА

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Вік _____

Дата і місце тестування _____

1	15	29	43
2	16	30	44
3	17	31	45
4	18	32	46
5	19	33	47
6	20	34	48
7	21	35	49
8	22	36	50
9	23	37	51
10	24	38	52
11	25	39	53
12	26	40	54
13	27	41	
14	28	42	

МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТЕЙЛОРА

Інструкція: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

У твердженнях 1–37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38–50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів – низький рівень.

16–20 балів – нижче середнього.

21–23 бали – середній.

24–27 балів – вище середнього.

28–50 балів – високий.

(бланк)

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ТАЙЛЕРОМ

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Вік _____

Дата і місце тестування _____

1	15	29	43
2	16	30	44
3	17	31	45
4	18	32	46
5	19	33	47
6	20	34	48
7	21	35	49
8	22	36	50
9	23	37	
10	24	38	
11	25	39	
12	26	40	
13	27	41	
14	28	42	

ОПИТУВАЛЬНИК АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ЛЕОНГАРДА-ШМІШЕКА

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 88 питань, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак + (так), якщо згодні, або - (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

Тестовий матеріал

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і т.д.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?
7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитесь в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?
11. Чи завзяті Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердий Ви?
14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист потрапив до неї?
15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з

- незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?
 18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
 19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
 20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?
 21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?
 22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
 23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
 24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
 25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?
 26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівно, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?
 27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?
 28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
 29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?
 30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніваться?
 31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?
 32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?
 33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
 34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
 35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
 36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
 37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?
 38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?
 39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а

вимоги до якості виконання невисокі?

40. Чи товариський Ви?

41. В школі Ви охоче декламували вірші?

42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?

43. Чи здається Вам життя важким?

44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?

45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?

46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?

47. Ви дуже любите тварин?

48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?

49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?

50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?

51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?

52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?

53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?

55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?

56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?

57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?

58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?

59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?
62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?
71. Ви дуже боязливі?
72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто Вас тягне подорожувати?
76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурих та пригнічених?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?

81. Чи ставитесь Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?
82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?
83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?
84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?
85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?
87. В бесіді Ви скупі на слова?
88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

При збігу відповідей на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника, для стандартизації результатів значення кожної шкали множаться на визначене число. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. *Гіпертимні x 3 (помножити значення шкали на 3):*

(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;

(-) немає.

2. *Застрагаючі x 2:*

(+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;

(-) 12, 46, 59.

3. *Емотивні x 3:*

(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79;

(-) 25.

4. *Педантичні x 2:*

(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80;

(-) 36.

5. *Тривожні x 3:*

(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;

(-) 5.

6. *Циклотимічні x 3:*

(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;

(-) немає.

7. *Демонстративні x 2:*

(+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88;

(-) 51.

8. *Неврівноважені (збудливі):*

(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;

(-) немає.

9. *Дистимічні x 3:*

(+) 9, 21, 43, 75, 87;

(-) немає.

10. *Екзальтовані x 6:*

(+) 10, 32, 54, 76;

(-) немає.

Максимальна сума балів після множення - 24. По деяких джерелах, ознакою акцентуації вважається величина, переважаюча 12 балів. Інші ж на основі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до цієї або іншому типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру являється акцентуваною. Отримані дані можуть бути представлені у виді "профіля особистостей акцентуації".

(бланк)

ВИЗНАЧЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ЗА ЛЕОНГАРДОМ-
ШМІШЕКОМ

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Вік _____

Дата і місце тестування _____

1	19	37	55	73
2	20	38	56	74
3	21	39	57	75
4	22	40	58	76
5	23	41	59	77
6	24	42	60	78
7	25	43	61	79
8	26	44	62	80
9	27	45	63	81
10	28	46	64	82
11	29	47	65	83
12	30	48	66	84
13	31	49	67	85
14	32	50	68	86
15	33	51	69	87
16	34	52	70	88
17	35	53	71	
18	36	54	72	

Анкета «Вплив війни на рівень агресивності молоді»

Інструкція для заповнення анкети: Шановні респонденти! Ви заповнюєте анкету, яка присвячена вивченню впливу війни на рівень агресивності молоді. Будь ласка, відповідайте на запитання чесно і об'єктивно. Ваші відповіді є конфіденційними і будуть використані тільки для наукових цілей.

1. Скільки років вам?
2. Чи вважаєте ви, що стали агресивнішими після початку війни на сході України?
3. Чи часто ви відчуваєте потребу виявляти агресію в поведінці, наприклад, шляхом конфліктів з іншими людьми?
4. Чи звертали ви увагу на збільшення рівня агресії серед інших студентів після початку війни на сході України?
5. Чи відчуваєте ви більше напруження та стресу в повсякденному житті через ситуацію на сході України?
6. Чи були у вас випадки, коли ви стикалися з агресивною поведінкою інших студентів, наприклад, в конфліктних ситуаціях?
7. Чи змінився ваш підхід до вирішення конфліктів після початку війни на сході України?
8. Як ви оцінюєте свою здатність контролювати свою агресію в ситуаціях, коли ви відчуваєте напруження?
9. Чи маєте ви досвід побиття чи іншої форми фізичної агресії від інших студентів?
10. Чи вважаєте ви, що заходи, які допоможуть зменшити рівень агресії серед студентів в контексті війни на сході України, є необхідними? Які саме?
11. Чи маєте ви знайомих, які стали більш агресивними після початку війни на сході України?
12. Чи змінився рівень вашого самоконтролю?

КОРЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ, СПРЯМОВАНІ НА ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ.

Заняття 1: Вступ до корекції агресивної поведінки

Мета заняття: ознайомити студентів з поняттям агресії, наслідками її виявлення та причинами агресії в студентському середовищі під час війни на сході України. Також визначити цілі та очікування занять, знайомити зі стратегіями та техніками керування агресивністю.

Час проведення: 60 хвилин

Вступ (10 хвилин)

Тренер пояснює мету та очікування занять, визначає ролі в групі та визначає правила взаємодії.

Основний етап:

1. Огляд поняття агресії та її наслідків (10 хвилин)

Тренер надає інформацію про поняття агресії та її наслідки для студентів, серед яких можуть бути конфлікти з друзями, родиною, вчителями, колегами по роботі, а також проблеми зі здоров'ям, навчанням, та міжособистісними зв'язками.

(Приклад інформації: Агресія - це негативна поведінка, яка направлена на завдання шкоди іншій людині або предмету. Вона може бути фізичною, вербальною, емоційною або психологічною. Негативні наслідки агресії можуть бути різними: вона може викликати біль і страждання для жертви, призводити до конфліктів, порушення співпраці, зниження продуктивності праці, затримки у навчанні, проблем зі здоров'ям і т. д.

У студентів під час війни на сході України, можуть виникати додаткові причини агресії, наприклад, страх за власне життя та безпеку, гнів на ворогів або байдужість до проблем країни, тривожність та депресія внаслідок змін в соціальному середовищі, і т.д.

Тому для студентів важливо розуміти, що агресія може мати негативні наслідки і може призвести до втрати контролю над собою, що може призвести до більш серйозних проблем. На занятті можна поговорити про ці наслідки та спробувати знайти способи, які допоможуть знизити рівень агресії.)

2. Огляд причин агресії в студентському середовищі під час війни на сході України (10 хвилин)

Тренер пояснює можливі причини агресії у студентському середовищі, такі як соціальні та економічні фактори, політичні та культурні зміни, наслідки війни на сході України.

(Приклад інформації: Агресія у студентському середовищі може мати багато причин, які зазвичай пов'язані з соціальними, економічними, політичними та культурними факторами, а також можуть бути поглиблені наслідками війни на сході України.

Соціальні та економічні фактори, такі як бідність, безробіття, нестабільність та нерівність, можуть сприяти агресії серед студентів. Наприклад, студенти можуть відчувати великий стрес від фінансових проблем, труднощів з пошуком роботи або забезпеченням достатнього життєвого рівня, що може призвести до збільшення рівня агресії.

Політичні та культурні зміни також можуть сприяти зростанню агресивної поведінки серед студентів. Наприклад, політична нестабільність, конфлікти між різними групами або національностями можуть створювати напруження та сприяти збільшенню агресії серед студентів.

Наслідки війни на сході України також можуть мати великий вплив на рівень агресії серед студентів. Наприклад, студенти можуть відчувати тривогу та страх внаслідок бойових дій та загострення ситуації на сході країни, що може призвести до збільшення рівня агресії. Також, війна може призвести до змін у соціальних та економічних умовах, які можуть також мати вплив на поведінку студентів.)

3. Визначення цілей та очікувань занять (10 хвилин)

Студенти визначають свої особисті цілі та очікування від занять.

4. Знайомство зі стратегіями та техніками керування агресивністю, проведення вправ. (25 хвилин)

Вправа «Мікрофон»: учасники в парах говорять один з одним протягом 2 хвилин. Завдання полягає у тому, щоб кожен співрозмовник міг говорити свої думки та почуття, а інший - слухати і давати відповіді, підтримувати розмову. Це допомагає розвивати вміння комунікації та емоційного спілкування.

Вправа «Мій вибір»: учасники записують ситуації, в яких вони реагують агресивно. Потім у них є можливість вибрати альтернативну поведінку, яка допоможе їм керувати своєю агресією в цих ситуаціях.

Вправа «Три кроки»: учасники вибирають ситуацію, в якій вони відчувають агресію. Далі вони визначають три кроки, які можуть допомогти їм зменшити свою агресію в цій ситуації. Наприклад, звернутися до друзів для підтримки, зайнятися спортом або знайти іншу зайнятість, яка допоможе їм розслабитися.

Завершальний етап: рефлексії. (5 хвилин)

Тренер ставить питання:

Які нові знання та вміння ви отримали сьогодні?

Як ви можете застосувати ці знання та вміння в своєму житті?

Які були ваші найбільші відкриття під час цього заняття?

Чи знайшли ви відповіді на ваші початкові запитання та проблеми?

Які дії ви плануєте здійснювати, щоб покращити свою агресивну поведінку?

Заняття 2: Розвиток соціальних навичок

Мета заняття: розвиток соціальних навичок студентів, що допоможе їм управляти агресивними емоціями та створювати позитивні взаємини з оточуючими.

Час проведення: 1 година

Основний етап:

1. Огляд соціальних навичок, які допомагають управляти агресивністю (10 хвилин).

Тренер проводить коротку лекцію про соціальні навички, які допоможуть студентам управляти своєю агресивністю. Вони включають у себе навички комунікації, емоційного регулювання, проблемного вирішення та розвитку емпатії.

(Приклад інформації: Управління агресивністю - це важлива соціальна навичка, яка є корисною для студентів у багатьох аспектах життя. Нижче наведено детальний опис соціальних навичок, які можуть допомогти студентам управляти своєю агресивністю:

Емоційний контроль: однією з ключових соціальних навичок є здатність до емоційного контролю. Студенти повинні вміти розпізнавати свої емоції та контролювати їх у ситуаціях, коли вони починають відчувати агресію. Наприклад, якщо студент відчувається ображеним на викладача, він повинен спочатку відчути свої емоції, а потім зосередитися на розумінні та висловленні своїх почуттів шляхом конструктивної комунікації.

Емпатія: інша соціальна навичка, яка може допомогти студентам управляти своєю агресивністю, - це емпатія. Це вміння почувати та розуміти емоції інших людей. Студенти повинні навчитися підходити до ситуацій з точки зору інших людей та розуміти їхні ставлення та думки. Це може допомогти уникнути конфліктів та зміцнити взаєморозуміння з іншими людьми.

Конструктивна комунікація: ще одна соціальна навичка, яка може допомогти управляти агресивністю, - це конструктивна комунікація. Студенти повинні навчитися висловлювати свої думки та почуття шляхом побудови конструктивних розмов. Наприклад, замість того, щоб кричати на іншу людину, студент може спокійно пояснити свою точку зору та пояснити, як він відчувається. Важливо також слухати інших та давати їм можливість висловитися.

Розвиток терпіння: терпіння є іншою соціальною навичкою, яка може

допомогти управляти агресивністю. Студентам важливо навчитися чекати та не давати піддаватися емоційному напруженню та конфліктам. Терпіння може допомогти зберегти спокій у складних ситуаціях та забезпечити можливість для раціональної та ефективної дискусії.

Використання позитивних стратегій розв'язання конфліктів: студентам важливо вміти використовувати позитивні стратегії розв'язання конфліктів, щоб уникнути агресії. Це може включати пошук компромісу, співпрацю та інші позитивні методи вирішення розбіжностей.

Розуміння культурних різниць: у світі існує багато культурних різниць, які можуть призводити до конфліктів. Студентам важливо навчитися розуміти та поважати інші культури, традиції та відмінності. Це може допомогти уникнути непорозумінь та конфліктів, які можуть виникнути через культурні різниці.

Усі ці соціальні навички можуть допомогти студентам управляти своєю агресивністю та зберегти спокій у складних ситуаціях. Важливо практикувати ці навички і розвивати їх у своєму повсякденному житті.)

2. Робота з комунікаційними навичками, такими як активне слухання та емпатія (20 хвилин).

Вправа: «Говори зі мною»

Основна ідея вправи полягає в тому, щоб студенти розмовляли один з одним про свої думки та почуття з певної теми. Тема може бути будь-якою, наприклад, "Мої улюблені заняття", "Мої найбільші страхи" або "Мої мрії та цілі в житті".

Під час розмови, студенти мають практикувати активне слухання, що означає, що вони мають уважно слухати свого співрозмовника та не переривати його, а також задавати запитання, щоб краще зрозуміти його точку зору.

Крім того, студенти мають практикувати виявлення емпатії, тобто здатність співпереживати та розуміти почуття іншої людини. Для цього вони можуть повторювати слова свого співрозмовника, використовуючи "Я

розумію, що ти відчуваєш..." або "Мені здається, що тобі важко через...".

Ця вправа може бути корисною для студентів, які мають труднощі з емоційним контролем або соціальними навичками. Вона може допомогти їм розвивати навички активного слухання та емпатії, що може покращити їх спілкування з іншими людьми та знизити рівень агресивності.

3. Вправи на розвиток соціальної компетентності та підтримки позитивних взаємин з оточуючими (20 хвилин).

Тренер пропонує Рольову гру на тему «Конфлікт і я в ньому». Послідовність етапів вправи:

- Обрати ситуацію з конфліктом. Тренер може запропонувати студентам ситуацію, яка є типовою для їхнього оточення, наприклад, конфлікт між двома друзями або колегами по роботі.

- Розігрувати ролі. Тренер повинен роздати ролі між студентами. Наприклад, студенти можуть грати роль того, хто викликав конфлікт, того, хто є його жертвою, того, хто є спостерігачем тощо. Важливо, щоб студенти розуміли свої ролі та розіграли їх вірно.

- Проговорити ситуацію. Після того, як ролі розіграні, студентам потрібно буде почати обговорення ситуації, де вони будуть розв'язувати конфлікт. Важливо, щоб студенти взаємодіяли один з одним, проявляючи емпатію та розуміння.

- Знайти спільний шлях. Коли студенти зрозуміють позиції один одного та зможуть вислухати свої думки та почуття, тренер може провести обговорення, яке допоможе студентам знайти спільний шлях.

Завершальний етап: Рефлексії (5 хвилин)

Тренер ставить питання:

Які нові знання та вміння ви отримали сьогодні?

Як ви можете застосувати ці знання та вміння в своєму житті?

Які були ваші найбільші відкриття під час цього заняття?

Чи знайшли ви відповіді на ваші початкові запитання та проблеми?

Які дії ви плануєте здійснювати, щоб покращити свою агресивну

поведінку?

Заняття 3: «Розвиток самоконтролю та стресостійкості»

Мета заняття: Розвинути навички самоконтролю та стресостійкості, які допоможуть управляти агресивністю та емоціями в емоційно напружених ситуаціях.

Час проведення: 1 година

Основний етап:

1. Теоретичний блок (10 хв.)

На цьому етапі тренер розповідає про важливість розвитку емоційної регуляції та способи, якими можна впливати на свої емоції та поведінку. Також можна розглянути причини агресивності та наслідки її проявів для самооцінки, стосунків з іншими людьми тощо.

(Приклад інформації: Розвиток емоційної регуляції є дуже важливим для здоров'я та добробуту людини. Емоційна регуляція означає здатність контролювати свої емоції та реакції на подразники з метою досягнення певної мети або задоволення своїх потреб. Це важливий навик, який можна навчитися розвивати, щоб краще контролювати свої емоції та реагувати на ситуації.

Існує кілька способів, якими можна впливати на свої емоції та поведінку. Один з найпоширеніших способів - це практика медитації або йоги, що допомагає зосередитися на диханні та знизити рівень стресу. Також можна використовувати техніки глибокого дихання, щоб заспокоїтися та зменшити напруження. Інші способи включають фізичну активність, як спорт або йогу, що допомагає зняти негативні емоції та стрес, а також терапію, яка може надати допомогу в розвитку емоційної регуляції.

Агресивність може бути наслідком багатьох факторів, таких як недостатність виховання, навчання та навіть генетичних чинників. Недостатня емоційна регуляція може спричинити агресивну поведінку. Негативні наслідки агресивної поведінки можуть включати негативний

вплив на стосунки з іншими людьми, психічну та фізичну шкоду для самооцінки, що може привести до розвитку психічних порушень та проблем зі здоров'ям.)

2. Рольова гра «Зустріч із несподіванкою» (20 хв.)

У цій грі студентам запропоновано зіграти ролі людей, які зустріли несподівану трудність або стресову ситуацію. Кожен учасник повинен продумати свою роль та сценарій поведінки, що допоможе йому подолати стрес та знайти вихід з ситуації.

Наприклад, один учасник може зіграти роль студента, який отримав поганий результат на екзамені, і має зіткнутися зі своїми емоціями та пошуком способу вийти зі стресової ситуації. Інші учасники можуть зіграти роль друга, психолога, батьків тощо, які намагаються допомогти головному герою з переживанням стресу та пошуком рішення.

Ця гра допомагає студентам розвивати стресостійкість та навички емоційної регуляції. Вона також сприяє розвитку комунікативних навичок, оскільки учасники повинні взаємодіяти та співпрацювати, щоб знайти рішення на певну стресову ситуацію.

3. Медитація

Вправа «Глибокого дихання»

Тренер пропонує студентам виконати наступні інструкції:

- Знайдіть комфортне місце для сидіння або лежання. Закрийте очі і зосередьте увагу на своєму диханні.
- Почніть з глибокого вдиху через ніс, розширюючи свої легені та повністю наповнюючи їх повітрям. Після цього повільно випустіть повітря через рот, розслабивши м'язи свого тіла.
- Продовжуйте дихати глибоко та рівномірно через ніс і рот. Кожний раз, коли ви вдихаєте, фокусуйте свою увагу на відчутті повітря, яке входить у ваші ніздрі. Кожний раз, коли ви видихаєте, фокусуйте свою увагу на відчутті повітря, яке видалається з вашого рота.
- Якщо ваш розум розбігається, почніть рахувати кожен вдих та

видих. Наприклад, рахуйте до чотирьох під час вдиху, потім затримайте дихання на секунду та рахуйте до чотирьох під час видиху.

- Продовжуйте цю практику протягом 5-10 хвилин, починаючи з коротшого часу, якщо вам важко сконцентруватися на своєму диханні.

- Закінчіть медитацію, повільно повертаючи свою увагу до звичайних речей в житті, зберігаючи відчуття спокою та релаксації, яке ви отримали під час практики.

- Завершальний етап: Рефлексії (5 хвилин)

- Тренер ставить питання:

- Які нові знання та вміння ви отримали сьогодні?

- Як ви можете застосувати ці знання та вміння в своєму житті?

- Які були ваші найбільші відкриття під час цього заняття?

- Чи знайшли ви відповіді на ваші початкові запитання та проблеми?

- Які дії ви плануєте здійснювати, щоб покращити свою агресивну поведінку?

Заняття 4: «Розвиток емоційної регуляції»

Мета заняття: навчити студентів способам розвитку емоційної регуляції та впливу на свої емоції та поведінку.

Час проведення: 1 година

Основний етап:

1. Вправа «Круг спокою» (15 хв)

Вправа "Круг спокою" є однією з популярних практик, що сприяє зняттю стресу та тривоги, покращенню самопочуття та концентрації.

Для проведення цієї вправи, треба знайти тихе місце, де можна сісти чи лягти зручно. Далі, слід уважно спостерігати за своїм диханням та уявити перед собою круг, що оточує вас. Круг може бути будь-якого кольору чи матеріалу - все залежить від вашої уяви.

Потім, починаючи зверху круга, треба уявити, що кожен його куточок поступово заповнюється спокоєм і теплом. Поступово, спокій і тепло

заповнюють весь круг, утворюючи навколо вас захисний бар'єр. Цей круг є місцем спокою, де ви можете знайти внутрішній спокій та релаксацію.

Важливо уявляти кожен куточок круга як заповнений спокоєм та теплом. Якщо ваша увага відволікається, поверніть її до образу круга та його заповнення.

2. Техніки дихальної гімнастики (15 хв.)

Вправа «Дихання через ніс зі звуком».

Тренер пропонує учасникам дотримуватися наступних інструкцій:

- Сідайте або лягайте в зручне положення, де вам буде зручно виконувати вправу.

- Прикрийте праву ніздрю правим великим пальцем. Потім повільно вдихніть повітря через ліву ніздрю, причому зосередьте увагу на тому, як повітря проходить через вашу ніздрю.

- Потім закрийте ліву ніздрю лівим великим пальцем і повільно видихніть повітря через праву ніздрю, створюючи при цьому легкий шум або звук.

- Потім повторіть цю вправу, вдихаючи через праву ніздрю і видихаючи через ліву ніздрю.

- Продовжуйте дихати через нос, чергуючи ніздрі, створюючи при цьому приємний звук.

- Зосередьтеся на своєму диханні та на звуці, який воно створює. Якщо ви відволіклися, знову поверніть увагу на своє дихання та звук, який воно створює.

- Продовжуйте дихати таким чином протягом 5-10 хвилин або більше, якщо вам зручно.

Ця вправа допомагає заспокоїтися та зосередитися на своєму диханні та тілі, зменшує стрес та тривогу. Вона може бути корисною в будь-який момент, коли ви відчуваєте напруження або тривогу.

Вправа: «Емоційний експерт» (15 хв.)

Процес:

1. Тренер пояснює студентам, що метою вправи є навчитися визначати свої емоції та ефективно виражати їх.
2. Студенти розбиваються на мали групи по 3-4 людини.
3. Кожен студент вибирає одну емоцію, яка їм відома, але яку вони часто не можуть виразити або не знають, як її виразити.
4. Кожен студент по черзі виходить до середини групи та намагається виразити свою емоцію за допомогою міміки, жестів та голосу. Вони не можуть використовувати слів або звуків.
5. Решта членів групи намагаються відгадати, яка емоція виражена тим, хто стоїть у середині групи.
6. Коли емоція вгадана, студент розповідає про те, як ця емоція впливає на нього та як він зазвичай реагує на неї.
7. Група ділиться своїми досвідами щодо вираження та реагування на емоції.

Завершальний етап: Рефлексії (5 хвилин)

Тренер ставить питання:

Які нові знання та вміння ви отримали сьогодні?

Як ви можете застосувати ці знання та вміння в своєму житті?

Які були ваші найбільші відкриття під час цього заняття?

Чи знайшли ви відповіді на ваші початкові запитання та проблеми?

Заняття 5: «Стратегії подолання агресії»

Мета заняття: Навчити студентів ефективним стратегіям подолання агресії та підтримання мирних взаємин з іншими людьми.

Час проведення: 1 година

Основний етап:

1. Обговорення стратегій подолання агресії

(Приклад інформації: Основні стратегії подолання агресії можуть включати такі елементи:

Відволікання уваги: припинення прямого контакту з об'єктом агресії,

наприклад, звернення уваги на іншу діяльність або тему.

Релаксація: використання різних методів для зняття напруги та стресу, наприклад, глибоке дихання, йога, медитація, фізичні вправи.

Вираження емоцій: знаходження конструктивного способу вираження своїх емоцій, наприклад, шляхом написання листа або дзвінка другові, розмови з довіреною людиною.

Контроль імпульсів: використання стратегій, що допомагають зменшити імпульсивність та ризик виникнення конфліктних ситуацій, наприклад, рахування до 10, перед вживанням дій.

Розвиток емоційної інтелігентності: навчання вмінню виявляти та керувати своїми емоціями, розуміння емоцій інших людей та розвиток навичок ефективної комунікації.

Вирішення проблем: знаходження конструктивних шляхів вирішення проблем, що викликали агресію, наприклад, шляхом пошуку компромісів, використання спільних інтересів, застосування правил та норм поведінки.

Використання цих стратегій може допомогти студентам уникнути агресивної поведінки та встановити мирні відносини з іншими людьми.)

2. Вправа «Моя стратегія подолання агресії».

Вправа на розробку особистої стратегії подолання агресії в конкретних ситуаціях може допомогти студентам зрозуміти, які саме дії та стратегії можуть допомогти їм уникнути агресивної поведінки в конкретних ситуаціях, що можуть виникати у повсякденному житті.

Інструкція для вправи:

- Запропонуйте студентам визначити конкретну ситуацію, у якій вони відчують агресію, наприклад, конфлікт з однокласником, неприємність від звернення вчителя, стрес на роботі тощо.

- Надайте студентам час для того, щоб вони уявили цю ситуацію, проаналізували її та добре зрозуміли, що саме викликає у них агресію.

- Запропонуйте студентам скласти список можливих дій та стратегій, які можуть допомогти їм подолати агресію в цій конкретній ситуації.

Наприклад, це може бути відволікання уваги, контроль імпульсів, вираження емоцій, релаксація тощо.

- Попросіть студентів обрати одну або декілька стратегій зі списку та планувати, як вони можуть застосувати їх у цій конкретній ситуації. Наприклад, якщо студент відчуває агресію через конфлікт з однокласником, він може застосувати стратегію відволікання уваги та звернення на іншу тему.

- Попросіть студентів підготувати план дій для застосування обраних стратегій під час наступної ситуації, яка може викликати агресію.

- Надайте студентам час для того, щоб поділитися своїми стратегіями.

3. Рольова гра «Конфліктна ситуація».

Рольова гра "Конфліктна ситуація" є ефективним способом навчити студентів застосовувати вивчені стратегії для подолання агресії в реальному житті.

Для проведення гри необхідно розіграти конфліктну ситуацію, яка може виникнути між студентами, або ж використати вигадану ситуацію. Студенти розділяються на дві команди: команда, яка зіграє роль агресорів, та команда, яка зіграє роль постраждалих.

Кожна команда отримує час на підготовку до гри та розробку стратегій для подолання конфлікту. Команда агресорів отримує завдання знайти спосіб змусити команду постраждалих відповісти агресією, а команда постраждалих повинна намагатися подолати конфлікт без використання агресії.

Після підготовки команди збираються разом та розігрують конфліктну ситуацію. Під час гри студенти можуть застосовувати вивчені стратегії для подолання агресії та вирішення конфлікту. Після закінчення гри проводиться аналіз дій кожної команди та обговорення ефективності застосованих стратегій.

4. Підбиття підсумків тренінгу та надання студентам рекомендацій щодо підтримання розвитку їхніх навичок у майбутньому.

На цьому етапі психолог задає наступні питання:

1. Які враження від тренінгу?
2. Які вправи найбільш ефективні?
3. Що ви взяли для себе із наших занять?
4. Що варто було б додати?
5. Які ваші емоції та почуття?

Слова тренера:

Зважаючи на те, що агресія є складною та багатогранною проблемою, але існує кілька загальних рекомендацій, які можуть допомогти студентам підтримувати свої навички конструктивного подолання агресії:

1. Спілкуйтесь відкрито і конструктивно: Намагайтеся висловлювати свої думки і почуття, замість того, щоб їх пригнічувати. Навчіться спілкуватися з іншими відкрито і конструктивно, щоб запобігти конфліктам та вирішувати їх за допомогою діалогу.

2. Вивчайте техніки релаксації: Техніки релаксації допоможуть вам знизити рівень стресу та підтримувати спокій. Серед них можуть бути дихальні вправи, йога, медитація, спорт, музика та інші.

3. Керуйте своїми емоціями: Навчіться контролювати свої емоції, розумійте, що вони можуть вплинути на ваше поведінку та взаємовідносини з іншими. Навчіться реагувати на різні ситуації з думкою та відповідальністю.

4. Використовуйте позитивне мислення: Позитивне мислення може допомогти вам краще розуміти себе та інших, збільшувати свою самооцінку та уявляти себе в різних ситуаціях. Використовуйте позитивні слова та фрази, щоб збільшити свою внутрішню мотивацію та підтримати своє позитивне ставлення до життя.

5. Підтримуйте здоровий спосіб життя: Здоровий спосіб життя включає в себе правильне харчування, фізичну активність.