

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Моїсеєнко Поліни Петрівни

за темою

«Особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції
поведінки»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
канд. психол. наук, ст. викладач
каф. ППСТ Коляда Н.В.
(науковий ступінь, посада, вчене звання,
прізвище, ім'я, по батькові)

Суми 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ...	10
1.1. Поняття агресивності в науковій літературі.....	10
1.2. Саморегуляція особистості як предмет психологічних досліджень..	16
1.3. Особливості агресивності та саморегуляції в студентів.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ.....	28
2.1. Методичне забезпечення дослідження агресивності студентів.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.....	30
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ.....	41
3.1. Корекція агресивності в межах когнітивно-поведінкового напрямку.....	41
3.2. Програма корекції агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.....	43
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	59
Додаток А	

АНОТАЦІЯ

Моїсеєнко П. П. «Особливості агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки»

Дипломна робота за ступенем бакалавра в спеціальності 053 «Психологія». – Сумський державний університет, Суми, 2022.

Ключові слова: агресія, агресивність, саморегуляція, стилі саморегуляції, юнацький вік.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів та списку використаних джерел. Основний текст складає 77 сторінок, на яких представлено 14 таблиць, 2 рисунка та 1 додаток.

Метою дипломної роботи є визначення особливостей агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки; розроблення методичного забезпечення корекції агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.

Об'єкт дослідження: агресивність студентів.

Предмет дослідження: особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади вивчення агресивності та саморегуляції особистості.
2. Експериментально дослідити особливості агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.
3. Розробити програму корекції агресивності у студентів із різними стилями саморегуляції.

Гіпотеза дослідження: чим нижчий загальний рівень саморегуляції поведінки у студентів, тим вищий рівень агресивності.

У першому розділі кваліфікаційної роботи розкриваються теоретичні засади вивчення агресивності та саморегуляції особистості. Було зазначено, що агресивність – це стійка характеристика суб'єкта, що відбиває його схильність до поведінки, метою якого є заподіяння шкоди навколишньому, або подібний афективний стан, а саморегуляція – це довільна активність людини, яка розуміється як системно-організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма формами зовнішньої і внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. У другому розділі ми емпірично досліджували та аналізували особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки. У третьому розділі ми розглянули когнітивно-поведінковий напрям і за допомогою нього розробили програму корекції агресивності у студентів із різними стилями саморегуляції.

У своїй роботі ми розкривали теоретичні питання, досліджували і аналізували види агресії та стилі саморегуляції поведінки та зв'язок між ними і дійшли висновку, що агресивність може впливати на стилі саморегуляції поведінки.

ANNOTATION

Moiseenko P. P. «Features of aggressiveness of students with different styles of self-regulation of behavior»

Diploma work for the bachelor's degree in specialty 053 «Psychology» – Sumy State University, Sumy, 2022.

Key words: aggression, aggression, self-regulation, styles of self-regulation, adolescence.

The bachelor's thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions to the chapters and a list of sources used. The main text consists of 77 pages with 14 tables, 2 figures and 1 appendix.

The purpose of the thesis is to determine the characteristics of aggression in students with different styles of self-regulation of behavior; development of methodological support for the correction of aggression of students with different styles of self-regulation of behavior.

Object of research: students' aggression.

Subject of research: features of aggression in students with different styles of self-regulation of behavior.

Objectives of the study:

1. To determine the theoretical foundations of the study of aggression and self-regulation of the individual.
2. Experimentally investigate the features of aggressiveness of students with different styles of self-regulation of behavior.
3. Develop a program to correct aggression in students with different styles of self-regulation.

Research hypothesis: the lower the general level of self-regulation of behavior in students, the higher the level of aggression.

The first section of the qualification work reveals the theoretical foundations of the study of aggression and self-regulation of the individual. It was noted that

aggression is a stable characteristic of the subject, reflecting his predisposition to behavior aimed at harming the environment, or a similar affective state, and self-regulation is an arbitrary human activity, understood as a systemically organized mental process of initiation, construction, support and management of all forms of external and internal activity, which are aimed at achieving the goals adopted by the subject. In the second section, we empirically investigated and analyzed the features of aggression in students with different styles of self-regulation of behavior. In the third section, we considered the cognitive-behavioral direction and with its help developed a program to correct aggression in students with different styles of self-regulation.

In our work, we revealed theoretical issues, researched and analyzed the types of aggression and styles of self-regulation of behavior and the relationship between them, and concluded that aggression can affect the style of self-regulation of behavior.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема агресивності є актуальною і вимагає більш детального вивчення, адже останнім часом стала розповсюдженим явищем, оскільки воно стосується кожного і є причиною багатьох конфліктів. У сучасному суспільстві поширеність прояву агресивної поведінки та агресивності ускладнює конструктивне співіснування людей у різних сферах.

На сьогодні існує велика кількість досліджень, у яких вивчаються причини агресивної поведінки та агресивності, а також закономірності формування стійкої схильності до агресивної поведінки. Варто зазначити, що більшість поставлених питань ще далекі від остаточного вирішення, а саме немає загальновизнаної теорії виникнення агресивної поведінки. Дискусійним залишається також питання про те, чи можливо попереджати або знижувати людську агресивність.

На даний момент зустрічаються виражені прояви агресивності, коли людина не може її контролювати, що, у результаті, може обернутися проти неї самої, проявляючись у різних формах саморуйнування. Найчастіше агресивність виходить назовні тоді, коли людина не може мисленнєво вирішити проблему, що стоїть перед нею, або у разі відсутності чи недостатності бажаного.

Проблемою агресивності займалися такі науковці, як: А. Адлер, А. Басс, Р. Берон, Н. Ю. Дмитрієва, С. Н. Єнікополов, К. З. Лоренц, Ф. Перлз, А. Піз, С. Г. Пілецькій, Д. Річардсон, Л. Д. Столяренко, Р. А. Уілсон, С. Фешбах, Е. Фромм, З. Фройд та інші.

Зауважимо, що агресивність найчастіше вивчається як загальний і соціальний феномен. Проте в наукових літературних джерелах проблема саморегуляції поведінки студентів, яка може впливати на прояв агресивності, розглянуто недостатньо. Кожній особистості притаманні різні стилі

саморегуляції поведінки, і тому в даному дослідженні можна буде визначити, чи можливо за допомогою використання різних стилів саморегуляції поведінки студентів зменшити прояв їх агресивності, саме тому темою нашого наукового дослідження є «Особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки».

Мета дослідження: визначити особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки; розробити методичне забезпечення корекції агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.

Об'єкт дослідження: агресивність студентів.

Предмет дослідження: особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.

Завдання дослідження:

4. Визначити теоретичні засади вивчення агресивності та саморегуляції особистості.

5. Експериментально дослідити особливості агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.

6. Розробити програму корекції агресивності у студентів із різними стилями саморегуляції.

Гіпотеза дослідження: чим нижчий загальний рівень саморегуляції поведінки у студентів, тим вищий рівень агресивності.

Методи дослідження. На різних етапах роботи і під час вирішення завдань, поставлених у дослідженні, були використані такі методи:

- теоретичні – аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових досліджень з даної проблеми;

- емпіричні – тестування за методикою Б. Басса та А. Даркі «Опитувальник дослідження рівня агресивності» та опитувальником В. І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки»;

- статистична обробка емпіричних даних за допомогою програми «Microsoft Excel».

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що нами було поглиблено аналіз сутності поняття агресивності та її видів; здійснено подальше узагальнення, систематизація, уточнення загальних закономірностей впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на прояв агресивності у студентів; розширено і збагачено уявлення про саморегуляцію особистості та її взаємозв'язок з агресивністю.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці корекційної програми щодо зменшення агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки. Визначені результати дослідження становлять науково-практичний інтерес для практичної роботи психологів і педагогів. Отримані результати описують психологічний стан студентів на момент проведення дослідження.

Апробація результатів дослідження: була частково виконана та модифікована для онлайн-тренінгу на невелику кількість людей. У ньому були освітлені питання щодо корекції рівня агресивності протягом 5 тренінгів (ознайомлення з поняттям агресії та агресивності, її корекція та набуття нових навичок).

Структура курсової роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів та списку використаних джерел. Основний текст викладений на 77 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття агресивності в науковій літературі

Складність і неоднозначність вираження агресивності призвели до того, що в сучасній науці це поняття не має чіткого пояснення і визначення. Щоб науково зрозуміти природу агресії людини, насамперед необхідно з'ясувати зміст і значення поняття «агресія». Оскільки зазначене поняття сьогодні часто вживається в широкому діапазоні контекстів, тому необхідне чітке визначення цього терміну.

Першими науковими дослідженнями, де намагалися здійснити більш детальний аналіз феномену агресивності, зрозуміти її фактори, які можуть бути причинами виникнення агресивної поведінки, починалися ще з Нового часу. Різні науковці класифікували чинники виникнення агресивності людини як внутрішні, такі як біологічні, та зовнішні, на прикладі соціально-психологічних або ситуативних факторів [17].

Взагалі дослідження агресивності та агресії проводили представники багатьох наукових напрямків в галузі біології, психіатрії, психології та ін., кожна з яких виявляє специфічні фактори цього явища. Людська агресія належить до категорії явищ, які можна вивчити лише спільними зусиллями природничих і суспільних наук. Тому в рамках біологічних, психологічних та соціальних наук зроблено відкриття, у яких розпочато систематичне вивчення першопричин агресивної поведінки: її біологічних факторів та їх впливу на індивідуальну поведінку.

Феномен агресії досліджували гуманісти-психологи, такі як К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, необіхевіористи – А. Бандура і Дж. Доллард, також великий внесок зробили Е. Фромм та А. Басс, етолог К. Лоренц й інші. Серед вітчизняних вчених, які вивчали проблеми агресії,

можна виділити роботи Т. Н. Курбатової, А. О. Реана, Т. Г. Румянцевої та інших.

Англійський філософ Т. Гоббс стверджував, що схильність до насильства є атрибутом поведінки всіх людей. На його думку, існує три основних причини насильства та війн: суперництво через наживу, недовіра (напад в цілях власної безпеки) та жадоба слави власної значущості [14].

У наш час існує широкий спектр методів вивчення людської агресії – від природних тенденцій до насильства [15], до уявлень про ключову роль соціального та культурного середовища (концепція «*tabula rasa*» Дж. Локка) або роль географічних та кліматичних умов [27]. Зокрема, Джон Локк [22] вважає, що людина є «білою дошкою» від народження. Його погляди походять від емпіризму, відповідно до чого, все, що ми знаємо і те, як ми поводимося, є результатом нашого досвіду, який ми отримуємо за допомогою наших органів чуття. Тому нічого не «вбудовано», крім основних біологічних процесів, які дозволяють нам розвиватися і функціонувати. У ХХ столітті його погляди уточнив Дж. Уотсон, представник поведінкового напрямку в психології. Він вважав, що будь-яка дитина може стати хорошою або поганою людиною за бажанням, за умови певного контролю над зовнішнім середовищем.

З точки зору поведінкового напрямку, людина є пасивним суб'єктом і її формує навколишнє середовище. Поміж тим, дослідник Т. Гоббс вважав, що від народження для людини характерний егоїзм і вона вимагає формувального впливу оточення і контролю, щоб стати членом соціуму. Таким чином, у своїй концепції Т. Гоббс відстоював ідею, що людина володіє егоїстичними намірами щодо власного виживання, сексу та агресивності і що у її поведінці немає нічого позитивного та альтруїстичного. Тому людська діяльність потребує постійного контролю над своїми егоїстичними внутрішніми мотивами та бажаннями. Популярний метод полягає в тому, що

агресія оцінюється як вчинок, що суперечить позитивному характеру особистості. А. О. Реан визначає його як метод морального гуманізму [42].

Наприкінці ХІХ століття розвиток природничих і гуманітарних наук сприяв виділенню психології в самостійну науку. Це призвело до нових уявлень щодо проблеми агресії та агресивної поведінки індивіда, відповідно до яких він може виконувати як позитивні, так і негативні функції. Зокрема, Ч. Ломброзо звернув увагу на зв'язок між певними антропологічними та психологічними особливостями індивідів, які в певних поєднаннях формували злочинну схильність особи, зокрема агресивну поведінку [23].

Перш ніж розглянути причини агресії, необхідно розрізнити поняття «агресії», «агресивної поведінки» та «агресивності».

Відповідно до великого психологічного словника, термін «агресія» визначається як «мотивована деструктивна поведінка, яка порушує норми (правила) існування людини в суспільстві та завдає шкоди об'єкту нападу (у тому числі живому та неживому)», у свою чергу, агресивна поведінка виступає однією з форм реагування на різноманітні несприятливі у фізичному та психічному плані життєві ситуації [9; с.19]. Готовність суб'єкта до агресивної поведінки розглядається як відносно стійка риса особистості – агресивність [6]. Можна зазначити, що ці поняття є тісно взаємопов'язаними, але не тотожними.

П. Ковальов, Р. Берон та Д. Річардсон зазначали, що агресія як індивідуально-особистісна характеристика може впливати на якість соціального життя та життя кожної людини. Цим можна пояснити ту увагу і той інтерес, які в останні десятиліття спостерігалися у психологів щодо проблем агресії та агресивності.

Аналізуючи феномен агресії, слід зауважити, що його потрібно відокремлювати від іншого, дуже схожого поняття – агресивність. На думку А. О. Реана, агресія – це дія (поведінка), а агресивність – ознака особистості, що проявляється як підготовка до агресивної поведінки [35]. Різниця між

ними призводить до того, що, з одного боку, не всі агресивні форми поведінки стоять за агресивністю особистості, з іншого боку, агресивність людини не завжди призводить до агресивної поведінки.

Розглядаючи наукову літературу щодо поняття прояву агресивності, можна зазначити, що це є результатом дії багатьох чинників, таких як соціальні умови, які можуть впливати на суспільне благополуччя, а також психологічні особливості окремих індивідів та діяльність соціальних інститутів або характер суспільства в цілому.

Дж. Доллард в ході дослідження фрустраційної теорії, визначив, що агресивність є ситуативним явищем, а не вродженим, як до цього стверджували більшість дослідників агресивності [40]. Тобто агресивність з'являється у випадку незадоволення потреб людини.

Одна з найбільш повних міждисциплінарних класифікацій розроблена вітчизняним дослідником О. М. Морозовим. На його думку, в основі агресивної поведінки може бути механізм виникнення агресії (свідомий, несвідомий, емоційний і спонукальний), відносини з об'єктом впливу (пасивний і активний), за напрямом прояву (соціально-, гетеро- і аутоорієнтована) та правової орієнтації («законне» і протиправне) [28].

А. Басс разом з А. Дарком розробили діагностичну методику, куди ввійшли шкали, що характеризують види агресії та напрями, пов'язані з природою виникнення агресії:

1. Фізична агресія, яка проявляється у нанесенні фізичної шкоди собі, групі або іншим істотам супротивника. Крім того, фізичною агресією слід вважати будь-яку атаку із застосуванням фізичних сил, наприклад, удари по різних об'єктах або розкидання різних предметів.

2. Непряма агресія, що проявляється як опосередкована агресія, яка спрямована на людину або групу людей. Бувають і випадки непрямой агресії, яка не спрямована проти когось. У даному випадку це можуть бути плітки.

3. Роздратування, яке визначається як готовність особистості висловлювати негативні емоції та почуття, які безпосередньо пов'язані з агресивністю, тобто це може бути ознакою грубості та дратівливості.

4. Негативізм, що має свій початок від пасивного незадоволення і може перейти до боротьби проти установок, правил, прохань тощо.

5. Образа, що має прояв у заздрості, ненависті, які можуть бути як реальними, так і вигаданими людиною проти інших.

6. Підозріливість, яка характеризується недовірою до слів та дій оточуючих людей. Підозріливість, як і образа, може з'являтися при наявності реальних подій або вигаданих.

7. Вербальна агресія – це агресія, яка досягається використанням ненормативної лексики, крику, тобто підвищенням голосу.

8. Відчуття провини – переконання людини, що вона може бути винною в деяких нещастях, проблемах. Окрім того відчуття провини характеризується суб'єктивною думкою людини про те, що вона погана. Даний вид агресії також характеризується докори сумління [7].

Згодом види агресії за Б. Бассом та А. Дарком були доповнені П. Ковальовим та П. Ільїним, які розділили агресивність на позитивну та негативну:

а) Позитивна агресія – це різновид агресії, що сприяє самореалізації, реалізації власних цілей та ідей. Хоча агресивність спочатку вважалася негативним фактором, який негативно впливає на інших, позитивна агресивність не характеризується заподіянням психологічної або фізичної шкоди. На думку П. Ільїна і П. Ковальова, позитивна агресія включає наполегливість, впертість та ін.

б) Негативна агресивність – це завдання психологічних та фізичних збитків будь-кому або будь-чому. Як зазначають П. Ільїн та П. Ковальов, негативна агресія включає в себе такі види агресій, як: мстивість та нетерпимість до думки інших.

Для того, щоб оцінити характер агресії, потрібно виділити її структуру та види.

Згідно ідей Б. Г. Ананьєва, Т. М. Курбатова розглядає структуру агресії, виходячи з рівня психологічної організації людини: індивідний, суб'єктно-діяльнісний та рівень індивідуальної агресії. Індивідний рівень – це захист себе, майбутніх поколінь, особистого майна, з'єднання з природним фундаментом людини. Рівень активності суб'єкта відображається у звичній поведінці індивіда і пов'язаний із реалізацією бажання та мети успіху та відповідної реакції людини на загрози. Рівень особистісної агресивності автора пов'язаний із полем мотивації, що виявляється у домінуючому становищі у вигляді агресивної поведінки та вибору засобів досягнення мети. Проте відрізнити суб'єктно-діяльнісний від рівня агресивності особистості важко [26].

S. N. Feshbach [43] пропонував виділити три види агресії: випадкову, інструментальну та ворожу. Проте Н. Kaufmann [45] заперечував, що випадкова агресія має бути віднесена до окремої категорії. Якщо ми приймаємо даний поділ агресії, то будь-яку випадкову або ненавмисну дію, що завдає шкоди, слід вважати випадковою. Водночас Н. Kaufmann вважав, що інструментальна та ворожа агресії також є навмисними.

D. Zilmann запропонував замінити ворожу агресію на «обумовлену подразником», а інструментальну – на «обумовлену спонуюю» [46]. Агресія, викликана подразником, включає поведінку, спрямовану на усунення неприємної ситуації або зменшення її шкідливого впливу. Агресія, обумовлена спонуюю, використовується для отримання певних переваг.

К. Р. Хорні виділяє три лінії поведінки: рух до людей, рух проти людей та рух від людей; відповідно вона виділяє поступальний, агресивний та відсторонений тип особистості [44].

Варто зазначити, що більшість науковців трактують поняття агресії як негативне та деструктивне явище. Однак, потрібно звернути увагу на те, що

агресія також може виконувати позитивну функцію. Тобто, наприклад, деструктивний компонент активності людини може бути необхідним у спортивній, творчій або інших видах діяльності.

Отже, аналізуючи наукову літературу, можна зробити висновок, що агресивна поведінка особистості може стати зрозумілішою в тому випадку, якщо розібратися в сутності самого феномену людської агресивності. Інтерес до даної проблеми має загальний характер. Тобто, до феномену «агресії» людство вже давно проявляло інтерес, і в даний час вона є предметом різних науково-практичних досліджень. Проте, не зважаючи на це, все ще залишається багато невирішених проблем. Розглядаючи теоретично в даному дослідженні поняття агресії, можна зробити висновок, що більшість науковців розглядають її як умисне заподіяння шкоди іншій особистості. Спираючись на різні наукові міркування, необхідно зауважити, що агресію потрібно розглядати як комплексне явище. Більшість дослідників вважають, що агресивність має як негативну оцінку, якщо це вороже ставлення або бажання завдати шкоди іншому, так і позитивну, тільки в тому випадку, коли це вияв ініціативи і агресивність спрямована на вирішення різних проблем.

1.2. Саморегуляція особистості як предмет психологічних досліджень

Проблема саморегуляції та управління власною поведінкою сьогодні є однією з найважливіших проблем у психології. При взаємодії з навколишнім середовищем, людина постійно стикається з вибором різних способів здійснення своєї діяльності залежно від цілей, особистісних особливостей, умов діяльності, особливостей людей, з якими вона взаємодіє. У цьому випадку лише шляхом саморегуляції можна вибрати усунення наявної невизначеності, якщо самостійно досліджувати ситуацію, планувати свою діяльність, стежити за процесом і при необхідності коригувати результати [36].

У 1980 році на XXII Міжнародній конференції психологів, що проходила в Лейпцигу, радянський психолог О. О. Конопкін заявив, про необхідність розробки нового напрямку психології – психології саморегуляції навчальної діяльності та поведінки [21].

Психологічна саморегуляція, на думку О. О. Конопкіна, є одним із вищих рівнів регуляції діяльності біологічної системи, що відображає якісну специфіку психологічних методів, які віддзеркалюють і моделюють дійсність, а також і реалізують, у тому числі рефлексію суб'єкта про себе та свою діяльність, активність та вчинки. Рівень психічної регуляції, її організація та функція довільно та свідомо здійснюються та контролюються, що представлено поняттям «свідома саморегуляція». Це означає не те, що у суб'єкта постійно розвивається усвідомлення всіх моментів власної регуляції наглядом за всіма сторонами його цілеспрямованої діяльності, а означає їх принципову приналежність, «відповідальність» свідомості особистості, доступність свідомого аналізу, контролю та управління. О. О. Конопкін запропонував концептуальну модель саморегуляції, що відображає її основну внутрішню структуру. Ця модель відображає спільність різних процесів на момент коригування і також є незамінною. Саморегуляція відбита в запропонованій моделі як цілісна відкрита система, що складається з функціональних ланок, підставою для виділення яких є їх специфічна функція в загальному контурі регулювання, абстрагована від психічних засобів її реалізації [34].

Тільки за наявності певної внутрішньої саморегуляції структури та повноцінного формування різних її компонентів можна забезпечити ефективність її цілей. При цьому компонентна структура саморегуляції є постійною для різних видів і форм індивідуальної діяльності. Залежно від виду діяльності та умов її здійснення однакові структурні компоненти саморегуляції можуть бути досягнуті різними психологічними засобами.

А. К. Осницький визначає саморегуляцію діяльності як регуляція, яка здійснюється людьми як основний суб'єкт діяльності, і має на меті забезпечити відповідність його здатності вимогам даної діяльності. Іншими словами, вчені вважають, що саморегуляція діяльності і пов'язана з нею саморегуляція особистості не має прямого зв'язку з саморегуляцією біохімічних і фізіологічних функцій людини і саморегуляцією психічного стану. У той же час, коли людина забезпечує відповідність своїх здібностей вимогам конкретної діяльності, окремі аспекти фізичної саморегуляції та саморегуляції психічного стану можуть стати предметом цілеспрямованого управління, пов'язаного з поставленим перед нею завданням [32].

За визначенням В. І. Моросанової, стильовими особливостями саморегуляції є типові для людини і найбільш істотні індивідуальні особливості самоорганізації та управління зовнішньою і внутрішньою цілеспрямованою активністю, яка стійко виявляється в різних її видах [30].

Стиль саморегуляції виражається в тому, як людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує важливі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати та коригує свою діяльність на досягнення суб'єктивно прийнятних результатів, у тому, у якій мірі розвивається та усвідомлюється ступінь самоорганізації.

Виходячи з уявлень про формування функціональної структури процесу психологічної регуляції та даних індивідуальних особливостей цього пристосування, які виявляються значущими в різних видах діяльності та мають типові характеристики довільного пристосування. В. І. Моросанова (1989) та О. О. Конопкін (1989) в основному визначили характеристики, пов'язані з виконанням конкретних приватних функцій загального процесу нагляду. Щодо індивідуальних відмінностей цих регуляторних функцій, які проявляються в рисах поведінкової стійкості, В. І. Моросанова визначає:

1. Персоналізовані функції для встановлення цілей та підтримки. Мета якої є системоутворюючий вихідний компонент психологічної системи

регуляції діяльності. На думку О. О. Конопкіна (1989), доцільно розглянути основні індивідуальні відмінності цілепокладання, що пов'язані з активністю висунення цілей, адекватність цього процесу зовнішнім і внутрішнім суб'єктивним умовам та ефективність цілей.

2. Індивідуальні особливості побудови моделі значущих умов. Модель значущих умов, як вказувала В. І. Моросанова (1989), виконує в психічній регуляції діяльності функцію джерела інформації про умови, облік яких необхідний для визначення програми реалізації діяльності. Зміст моделі оперативний, тобто залежить від мети й умов діяльності, але ступінь вибірковості та прагматичності моделі, ступінь її інформаційної повноти, розвиток і структура здійснюваних гностичних дій є унікальними. При побудові умовних моделей окремо – це також можуть бути різні психологічні процеси та явища, які виступають носіями інформації.

3. Індивідуальні особливості планування та прогнозування дій. Як зазначають В. І. Моросанової (1989) і О. О. Конопкін (1989), функція прогнозування включає передбачення компонентів майбутніх дій, способу їх виконання і фактичної послідовності запланованих дій. Характеристики стійких індивідів у плануванні та прогнозуванні значною мірою залежать і визначаються рівнем деталізації виконання дії, ступенем відповідності плану об'єктивним і суб'єктивним передумовам і умовам успішного здійснення діяльності; унікальна і програмована здатність досягнення мети різноманітними способами.

4. Індивідуальні особливості контрольно-корекційних процесів. Як зазначає В. І. Моросанова (1989), процес регуляції, пов'язаний з контролем і прийняттям рішень, пронизує всі регуляційні блоки, оскільки на кожному етапі досягнення цілей саме через невідповідність прогнозам, оцінкам і рішенням коригується виконання (управління) дій або перехід до наступного етапу реалізації. Індивідуальні відмінності в реалізації контрольно-коригувальних функцій пов'язані зі ступенем і характером контролю різних

підсистем діяльності. На думку О. О. Конопкіна (1989), індивідуальні відмінності можуть полягати в тенденції до переоцінки або недооцінки вираженості суб'єктивних стандартів у порівнянні з нормою, до оцінки індивідуальних стандартів фактичних результатів або методів дій [29].

Отже, теоретично проаналізувавши наукову літературу з даного питання, можна зробити висновок, що проблема саморегуляції і управління людиною власною поведінкою в психології є актуальною до теперішнього часу. Було визначено, що саме поняття саморегуляції визначається, як довільна активність людини, яка розуміється як системно-організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма формами зовнішньої і внутрішньої активності, які можуть бути спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей.

1.3. Особливості агресивності та саморегуляції в осіб студентського віку

Аналізуючи юнацький вік, слід зазначити той факт, що його вікові рамки в науковій літературі досі не визначені. Даною проблемою займалися Г. С. Абрамова, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперін, А. В. Запорожець, І.С. Кон тощо. На думку Г. С. Абрамової, початком юнацького віку можна вважати 18 років, кінцем – 22 роки [1].

У той же час В. В. Гінзбург у своїх роботах зазначає, що цей період у хлопців триває від 16-18 до 22-24 років, у дівчат – від 15-16 до 18-20 років; а от В. В. Бунака наголошує на тому, що рання юність охоплює період 17-20 років, а пізня юність – 20-25 років. Цей же період з 21 року до 25 років – Д. Б. Бромлів називає періодом ранньої дорослості; Д. Біррен поєднує юність та ранню дорослість у загальний період з 17 до 25 років. Так чи інакше, вікові періоди, що виділяються вченими, збігаються за часом навчання у ЗВО переважної більшості студентів.

Юнацький вік – дуже важкий період для особистості. Перш за все, він характеризується кризою 17 років, за даними Д. Б. Ельконіна [18], його складність можна порівняти з кризою 3 і 11 років. А переважна більшість студентів перших курсів – це сімнадцяти- та вісімнадцятирічні дівчата та юнаки, які якраз переживають вищевказану кризу. Деякі дослідники, такі як Л. С. Виготський [13] та О. В. Толстих, вважають юність періодом підготовки до більш пізніх вікових періодів. Проте нині в психолого-педагогічній літературі ранні етапи життя все менше розглядаються як «підготовка до життя». Дитинство, підлітковий вік і юність – все це частина життя особистості. Проте, на відміну від дітей і підлітків, юнак або дівчина несуть усі права та обов'язки дорослих за законом, хоча, за Б. Г. Ананьєвим [4], юнаки з різними віковими особливостями мають ознаки підлітків і дорослих людей.

Для цієї вікової групи характерне активне соціальне життя. З юридичної точки зору юнаки та дівчата стають повноправними членами суспільства. Якщо розглядати стан суспільного розвитку, то Л. С. Виготський [13] визначає його як специфічні для кожної вікової групи відносини між дітьми та соціальним середовищем, причому в юнацькому віці це пов'язано з різкими змінами способу життя та соціальних стосунків. Соціальні умови вимагають подальшого життєвого шляху та вибору професії, і цей вибір значною мірою впливає на стратегії поведінки. Зміна способу життя, соціального статусу, соціальних груп, адаптація до нових колективів та нових умов життя може призвести до вікової кризи, яка, у свою чергу, може призвести до стресу та фрустрації та спровокувати фрустраційну агресивну поведінку.

Вченими Н. В. Тарабаріною та К. Д. Шафранською було встановлено, що особи юнацького віку більш ніж у половині випадків демонструють екстрапунітивні реакції, і майже вдвічі рідше – інтрапунітивні та імпунітивні. Екстрапунітивна форма фрустрації (агресія) більш властива юнакам та

дівчатам із сильною нервовою системою, а інтрапунітивна – зі слабкою. Цікаво, що В. Є. Василенка [11] та С. В. Міхейкіна [25] також роблять висновок про те, що екстрапунітивні форми реакції зі зростанням інтелекту стають більш рідкісними, а інтро- та імпунітивні – частішають. Таким чином, відзначаючи роль фрустрації у виникненні юнацької агресії, можна відзначити її зв'язок як із біологічними факторами, так і з інтелектом юнаків чи дівчат.

Особливістю віку є швидкий розвиток спеціальних здібностей, що часто безпосередньо пов'язано з обраною професійною сферою. Диференціація інтересів робить структуру розумової діяльності юнаків і дівчат більш складною та індивідуалізованою, ніж у молодших віках. У юнаків цей процес починається раніше і більш виражений, ніж у дівчат [41]. Багато дослідників визначають самовизначення як центральне новоутворення юнацького віку.

Якщо молода людина успішно виконує завдання набуття ідентичності, то вона буде знати, хто вона, де вона і куди йде. Інакше виникне «плутанина ролей» або «сплутана ідентичність». Часто «сплутана ідентичність» є наслідком важкого дитинства чи життя. На думку Е. Еріксона, шукаючи власну ідентичність, краще ототожнювати себе з хіпі, неповнолітніми злочинцями і навіть наркоманами, ніж не шукати взагалі [19].

Поряд із центральним, психологами виявляються такі новоутворення:

1. Формування світогляду. З першого курсу юнак або дівчина по-справжньому починають замислюватися над тим, у що вони вірять, починають вибудовувати систему знань та життєвого досвіду.

2. Самостійність суджень. Юнаки та дівчата починають мислити абстрактно, менш залежати від думки інших людей і на тлі цього вони починають висловлювати власні думки, робити незалежні висновки, виходячи із системи знань та життєвого досвіду.

3. Підвищення вимог до морального вигляду людини. Якщо в підлітковому віці найбільш важливий зовнішній вигляд, зовнішня поведінка, то в юнацькому віці на перше місце постає моральне обличчя людини; людей оцінюють не за зовнішніми проявами, а по особистісним якостям.

4. Прагнення до самовиховання. Психологічна свобода, усвідомлення своєї дорослості, формування власних суджень призводять до переоцінки системи виховання батьками, вчителями тощо. Юнаки та дівчата починають самі виховувати у собі те, що вважають за потрібне [2].

Перелічені новоутворення можуть бути причинами агресивної поведінки. Але певної та єдиної причини агресивної поведінки немає, тому дослідниками виявляються кілька можливих причин.

На думку науковців, таких як Дж. Джекобсон, К. О. Альбуханова-Славська, С. Г. Нікіфоров, психічна саморегуляція супроводжує певні емоційні стани студента і залежить від функціонування різних систем його організму. При цьому напрацьовані навички саморегуляції спричиняють впевненість юнаків та дівчат у своїх силах, тоді як низький рівень їх розвитку детермінує у них розгубленість та тривогу.

Як вважає К. К. Платонова, важливою особливістю саморегуляції поведінки особистості студентського віку є контрольований, поміркований та довільний характер. Саморегуляція при цьому виступає як впорядкування особистістю психічних станів, властивостей та приведення їх у відповідність з внутрішніми або зовнішніми вимогами. Так, Л. В. Скрипко виокремив зовнішні та внутрішні вимоги процесу саморегуляції поведінки студентів, які можуть підвищувати та знижувати даний процес. М. Й. Боришевський визначив, що саморегуляція відіграє провідну роль у формуванні умінь особистості студента щодо розкриття ним власних можливостей, підпорядкування їх досягненню власних цілей, а також врегулюванні функцій організму та керуванні психічними станами. Проте повноцінно процес саморегуляції негативних психічних станів, наприклад прояв

агресивності, у студентів відбувається за умови усвідомлення ними мети власної діяльності, довільного та усвідомленого використання методів її реалізації.

У цілому саморегуляція, як компонент розвитку самосвідомості студентів, виступає вищим рівнем її сформованості (Т. В. Кириченко, Ю. А. Миславський тощо) та є цілеспрямованою зміною у молоді різноманітних функцій, які й забезпечують сформованість самоконтролю в діяльності, а також при подоланні проявів агресивності особистості.

Так, у роботі Н. В. Гула «Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці» [16] при дослідженні профілю агресії було визначено, що у 17,3% респондентів першого курсу, які характеризуються імпульсивною поведінкою, афективними переживаннями гніву, не аналізують думки і позиції оточуючих; у 18,5% студентів третього курсу, у котрих констатовано переживання труднощів у стримуванні роздратованості та запальності. Окрім того вони обирають легкі за ступенем труднощів цілі. Проте на п'ятому курсі визначено, що 8,3% студентів не здатні контролювати свої емоційні та поведінкові прояви у конфліктних ситуаціях. Виникнення у них агресії призводить до змін поведінкових реакцій, інтелектуальних, фізіологічних процесів та спричинює певні афективні реакції. На підставі цього можна зробити висновок, що найбільша динаміка прояву агресії спостерігається у більшості студентів третього курсу, що вказує на ускладненість їх адаптації як до навчально-професійної, так і міжособистісної взаємодії; водночас у них виявляється низька саморегуляція поведінки, закомплексованість, тоді як профіль тривоги зростає у студентів від першого до п'ятого курсів. Тобто, можна зробити висновок, що це є закономірним, оскільки адаптує студентів до професійного навчання, саморозвитку та самоствердження як майбутнього фахівця.

Аналізуючи дане дослідження, можна припустити, що розвиток саморегуляції у студентів дозволить знизити профіль тривоги та агресії, використовуючи навички різних стилів саморегуляції поведінки.

Отже, розглядаючи дане питання, було визначено, юнацький вік є досить складним для особистості періодом і якраз збігається з навчанням у вищих навчальних закладах. Цей віковий період характеризується активністю соціального життя. Було розглянуто такі новоутворення в даному періоду, як формування світогляду, самостійність суджень, підвищення вимог до морального вигляду людини та прагнення до самовиховання, що можуть бути причинами виникнення агресивної поведінки у студентів, проте певної та єдиної причини агресивної поведінки немає, тому дослідниками виявляються кілька можливих причин. Також, як вважають деякі дослідники, важливою особливістю саморегуляції поведінки особистості студентського віку є контрольований, поміркований та довільний характер. Саморегуляція при цьому виступає як впорядкування особистістю психічних станів, властивостей та приведення їх у відповідність з внутрішніми або зовнішніми вимогами. У цілому саморегуляція, як компонент розвитку самосвідомості студентів, може виступати вищим рівнем її сформованості та є цілеспрямованою зміною у молоді різноманітних функцій, які й забезпечують сформованість самоконтролю в діяльності, а також при подоланні проявів агресивності особистості. Розглядаючи дослідження щодо зв'язку агресивності та стилів саморегуляції, можна припустити, що розвиток саморегуляції у студентів дозволить знизити профіль тривоги та агресії, використовуючи навички різних стилів саморегуляції поведінки.

Висновки до першого розділу

Отже, розглядаючи та аналізуючи наукову літературу даної проблеми, було визначено:

1. Агресивна поведінка особистості може стати зрозумілішою в тому випадку, якщо розібратися в сутності самого феномену людської агресивності. Інтерес до даної проблеми має загальний характер. Тобто, до феномену «агресії» людство вже давно проявляло інтерес, і в даний час вона є предметом різних науково-практичних досліджень. Проте, не зважаючи на це, все ще залишається багато невирішених проблем.

2. Агресія – це умисне заподіяння шкоди іншій особистості. Більшість дослідників вважають, що агресивність має як негативну оцінку, якщо це вороже ставлення або бажання завдати шкоди іншому, так і позитивну, тільки в тому випадку, коли це вияв ініціативи і агресивність спрямована на вирішення різних проблем.

3. Саморегуляція – це довільна активність людини, яка розуміється як системно-організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма формами зовнішньої і внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей.

4. Юнацький вік – важкий для особистості період і якраз збігається з навчанням у ЗВО. Цей віковий період характеризується активністю соціального життя. З юридичної точки зору юнаки та дівчата стають повноправними членами соціуму.

5. Було розглянуто такі новоутворення в юнацькому періоді, як формування світогляду, самостійність суджень, підвищення вимог до морального вигляду людини та прагнення до самовиховання, що можуть бути причинами виникнення агресивної поведінки у студентів, проте певної та єдиної причини агресивної поведінки немає, тому дослідниками виявляються кілька можливих причин.

6. Важливою особливістю саморегуляції поведінки особистості студентського віку є контрольований, поміркований та довільний характер. Саморегуляція при цьому виступає як впорядкування особистістю психічних станів, властивостей та приведення їх у відповідність з внутрішніми або зовнішніми вимогами. У цілому саморегуляція, як компонент розвитку самосвідомості студентів, може виступати вищим рівнем її сформованості та є цілеспрямованою зміною у молоді різноманітних функцій, які й забезпечують сформованість самоконтролю в діяльності, а також при подоланні проявів агресивності особистості.

7. Розглядаючи дослідження щодо зв'язку агресивності та стилів саморегуляції, можна припустити, що розвиток саморегуляції у студентів дозволить знизити профіль тривоги та агресії, використовуючи навички різних стилів саморегуляції поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Методичне забезпечення дослідження агресивності студентів

Дослідження проводилося у період з 20 лютого до 25 квітня 2022 року. У зв'язку з карантинними обмеженнями та неможливістю провести дослідження офлайн, респондентам було запропоновані методики, що були оформлені за допомогою Google Форми та представлені в групах громадської й освітньої направленості в соціальній мережі Facebook.

Відповідно до поставлених задач та мети, для перевірки гіпотези даної проблеми, нами було проведено дослідження, у якому взяли участь 49 осіб. Майже усі опитані нами – це студентки, через що стать у дослідженні не враховується.

Для дослідження агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки було використано такі методики: «Опитувальник дослідження рівня агресивності» Б. Басса та А. Даркі [37] та опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової [5].

Опитувальник дослідження рівня агресивності був вперше опублікований в 1957 році американськими психологами Б. Бассом та А. Даркі. Він призначений для виявлення рівня агресивності та ворожості. При конструюванні опитувальника, Б. Басс вперше спочатку провів розмежування між ворожістю і агресією. Ворожість була визначена психологом як реакція відношення, приховано-вербальна реакція, яку супроводжують негативні почуття і негативна оцінка людей і подій. Агресію він визначив як відповідь, що містить стимули, які здатні завдати шкоди іншому. Подальші розмежування були проведені в напрямку відокремлення підкласів у ворожості та агресії. У результаті Б. Басс та А. Даркі виділили два види ворожості (образа і підозрілість) і п'ять видів агресії (фізична,

непряма, роздратування, негативізм і вербальна). Опитувальник складається з 75 тверджень, кожне з яких відноситься до одного з восьми індексів форм агресивних або ворожих реакцій, на які потрібно відповідати «Так» або «Ні». У числі збігів відповідей з ключем підраховуються індекси різних форм агресивності і ворожих реакцій, а також загальний індекс агресивності й індекс ворожості.

Головною метою опитувальника В. І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки» [5] є діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її особистісного профілю, що включає такі показники, як моделювання, планування, програмування, оцінка результатів, показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності. За допомогою цієї методики можна вирішувати практичні завдання, насамперед, виявлення індивідуальних профілів різних регуляторних процесів і рівня розвитку загальної саморегуляції як нормативних передумов успішного оволодіння новими видами діяльності.

Методика поділяється на такі шкали:

- Шкала «Планування» показує індивідуальні особливості цілепокладання та утримання цілей, рівень сформованості, на якому людина свідомо планує діяльність.
- Шкала «Моделювання» має можливість бачити особистий розвиток уявлень про систему важливих зовнішніх і внутрішніх умов при визначенні цілей і планів дій.
- Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною власних дій.
- Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності і поведінки.

- Шкала «Гнучкість» визначає рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності до перебудови саморегуляційної системи внаслідок зміни зовнішніх і внутрішніх умов.

- Шкала «Самостійність» дозволяє визначити розвиненість регуляторної автономності, самостійність розроблення планів і програм дій.

Загальний рівень саморегуляції показує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності особистості. Усвідомлення процесу саморегуляції, самостійність, гнучкість, адекватне реагування на зміну умов, свідоме сприяння, досягнення цілей є характеристиками для досліджуваних з високими показниками. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати саморегулюючу поведінку, яка допомагає компенсувати вплив особистісних характеристик, що перешкоджають досягненню цілей. Чим вище загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, впевненіше почувається у незнайомих ситуаціях і тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою несформована потреба свідомо планувати і програмувати свою поведінку, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих, мають знижені можливості компенсації несприятливих для досягнення мети особистісних особливостей тощо [5]

2.2. Аналіз результатів дослідження агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки

Для обробки отриманих даних було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel 2019. Методика статистичного аналізу проводилася за допомогою пакету аналізу та була задіяна для виявлення та виокремлення показників емпіричного дослідження.

Здійснивши аналіз методики «Опитувальник дослідження рівня агресивності» Б. Басса та А. Даркі, ми визначили результати описової

статистики, такі як середнє значення, мода, стандартне відхилення, показник ексцесу вибірки та коефіцієнт варіації, які проілюстровані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників агресивності у студентів за методикою «Опитувальник дослідження рівня агресивності» Б. Басса та А. Даркі

Показник	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
ІА	5,37	6	4	1,33	0,25
ФА	4,86	5	7	1,71	0,35
НА	6,16	6	7	1,59	0,26
Роз	6,47	7	7	1,72	0,27
ВА	5,47	5	5	1,61	0,29
Об	5,82	6	7	1,69	0,29
Під	5,84	6	6	1,33	0,23
Н	4,31	5	5	1,76	0,41
ВП	5,84	6	6	1,99	0,34

Примітка: ІА – індекс агресивності, ФА – фізична агресія, НА – непряма агресія, Роз – роздратування, ВА – вербальна агресія, Об – образа, Під – підозрілість, Н – негативізм, ВП – відчуття провини

Згідно отриманих даних (табл. 2.1), можна говорити, що розподіл моди, медіани та середнє є близькими за значеннями, що дозволяє використовувати методи параметричної статистики за цими показниками.

Аналізуючи дані за методикою «Опитувальник дослідження рівня агресивності» Б. Басса та А. Даркі, можна зазначити, що середнє значення показника індексу агресивності становить 5,37 балів, що свідчить про підвищений рівень агресивності респондентів. Середні значення показників фізичної агресії (4,86) та негативізму (4,31) вказують на переважання досліджуваних з середнім рівнем. Середні значення показників непрямої агресії (6,16), роздратування (6,47), вербальної агресії (5,47), образи (5,82), підозріливості (5,84) та відчуття провини (5,84) вказують на переважання респондентів з підвищеним рівнем даних видів агресії. Значення, яке

зустрічається найчастіше (мода) серед показників фізичної агресії, непрямой агресії, роздратування та образи дорівнюють 7 балам, що свідчить про переважання досліджуваних, які мають високий рівень у вказаних шкалах.

Згідно таблиці 2.1, коефіцієнт варіації показників індексу агресивності становить 0,25 (25%), фізичної агресії – 0,35 (35%), непрямой агресії – 0,26 (26%), роздратування – 0,27 (27%), вербальної агресії – 0,29 (29%), образи – 0,29 (29%), підозріливості – 0,23 (23%), негативізму – 0,41 (41%) та відчуття провини – 0,34 (34%), то можна говорити про низький розмах значень, тобто вибірка є у значній мірі однорідною за показниками даної методики.

Таблиця 2.2

Види агресії у студентів за методикою «Опитувальник дослідження рівня агресивності» за Б. Басса та А. Даркі (%)

Види агресії	Рівні				
	Низький	Середній	Підвищений	Високий	Дуже високий
Фізична	8,4	34,6	34,6	22,4	0
Непряма	0	20,5	36,7	24,5	18,3
Роздратування	0	16,4	26,5	26,5	30,6
Вербальна	2,1	20,4	40,8	30,6	6,1
Образа	2,1	16,3	40,8	26,5	14,4
Підозрілість	0	18,4	48,9	24,5	8,2
Негативізм	18,4	22,4	48,9	8,2	2,1
Почуття провини	8,2	18,3	34,7	18,3	20,5
Індекс агресивності	0	36,7	36,7	26,6	0

Аналізуючи дані, які проілюстровані в таблиці 2.2, можна зазначити що серед 49 респондентів 8,4% мають низький рівень фізичної агресії, середній рівень – 34,6%, підвищений рівень – 34,6% та високий рівень – 22,4%, проте відсутні досліджувані, які можуть мати дуже високий рівень фізичної агресії. За шкалою непряма агресія: середній рівень – 20,5%, підвищений рівень – 36,7%, високий рівень – 24,5 та дуже високий рівень – 18,3%.

Визначено також за показником роздратування: середній рівень мають 16,4% опитуваних, підвищений – 26,5%, високий – 26,5% та дуже високий – 30,6%. За показником вербальної агресії низький рівень мають 2,1% респондентів, середній – 20,4%, підвищений – 40,8%, високий – 30,6%, дуже високий – 6,1%.

За шкалою образа лише 2,1% досліджуваних мають низький рівень, середній – 16,3%, підвищений – 40,8%, високий – 26,5%, дуже високий – 14,3%, а за шкалою підозрілість переважають респонденти, які мають підвищений рівень (48,9%), середній рівень мають 18,4%, високий – 24,5% та дуже високий – 8,2%. За шкалою негативізм 18,4% опитуваних мають низький рівень, середній – 22,4%, підвищений – 48,9%, високий – 8,2, дуже високий – 2,1%. За шкалою відчуття провини низький рівень мають 8,2% досліджуваних, середній 18,3%, підвищений – 34,7%, високий – 18,3%, дуже високий – 20,5%.

Таким чином, можна висунути припущення, що у досліджуваних найчастіше зустрічається підвищений рівень за такими шкалами, як вербальна агресія, образа, підозрілівість та негативізм, тобто опитані частіше застосовують ненормативну лексику, погрози, заздрість, ненависть до оточуючих, зумовлені почуттям гніву на весь світ за реальні або уявні страждання, а також недовіра та обережність до людей, яка заснована на переконанні, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду.

Аналізуючи отримані дані за показником індексу агресивності, становлено, що із 49 респондентів – 36,7% мають середній рівень, підвищений рівень – 36,7% та високий рівень – 26,6%. Можна зазначити, що серед опитаних респондентів переважає підвищений рівень всіх видів агресії та індексу агресивності, тобто мають схильність до агресивності та агресивних дій.

Описова статистика стилів саморегуляції поведінки у студентів за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової

Показники	Середнє	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
ЗРС	6,4	6,3	5,65	1,04	0,16
Пл	6	6	7	1,62	0,27
М	4,9	5	4	1,76	0,36
Пр	6,02	6	6	1,31	0,22
ОР	5,47	6	6	1,5	0,27
Г	6,86	7	7	1,58	0,23
С	5,76	6	6	1,8	0,31

Примітка: ЗРС – загальний рівень саморегуляції, Пл – планування, М – моделювання, Пр – програмування, ОР – оцінка результатів, Г – гнучкість, С – самостійність

За результатами поданими в таблиці 2.3 можна говорити про нормальний розподіл. Розподіл моди, медіани та середнє є близькими за значеннями, що дозволяє використовувати методи параметричної статистики за цими показниками. Результати досліджень мають показники низького стандартного відхилення (від 1,04 до 1,8), тобто розкид показників свідчить про те, що результати однорідні за значеннями. Середній рівень ЗРС дорівнює 6,4, що свідчить про переважання респондентів, у яких спостерігається середній рівень саморегуляції. Аналізуючи отримані дані серед шкал стилів саморегуляції, можна зазначити, що середні значення планування (6), моделювання (4,9), програмування (6,02), оцінка результатів (5,47), гнучкість (6,86) та самостійність (5,76) знаходяться на середньому рівні, що свідчить про більшість досліджуваних, у яких спостерігається середній рівень стилів саморегуляції поведінки.

Згідно таблиці 2.3, коефіцієнти варіації показника загальний рівень саморегуляції становить 16%, планування – 27%, моделювання – 36%,

програмування – 22%, оцінка результатів – 27%, гнучкість – 23% та самостійність – 31%, які вказують на низький розмах значень.

Таблиця 2.4

Стили саморегуляції поведінки у студентів за методикою «Стили саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової (%)

Стили поведінки	Рівні		
	низький	середній	високий
Загальний рівень саморегуляції	10,2	65,3	24,5
Планування	8,2	44,9	46,9
Моделювання	22,5	57,1	20,4
Програмування	4,1	57,1	38,8
Оцінка результатів	10,2	71,4	18,4
Гнучкість	4,1	28,5	67,4
Самостійність	12,2	51,1	36,7

Інтерпретуючи результати методики по визначенню стилів саморегуляції поведінки В. І. Моросанової, ми отримали наступні показники, зазначені в таблиці 2.4, а саме високий рівень загального рівня саморегуляції мають 24,5% респондентів, низький рівень – 10,2%, а середній рівень переважна більшість опитаних – 65,3%, тобто випробовувані з середніми показниками загального рівня саморегуляції більш самостійні, можуть адекватно реагувати на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено.

За шкалою планування низький рівень мають 8,2% опитаних, середній – 44,9%, високий – 46,9%. За шкалою моделювання 22,5% досліджуваних мають низький рівень, 57,1% опитаних – середній рівень та високий рівень – 20,4%. За шкалою програмування 4,1% респондентів мають низький рівень, середній – 57,1%, високий – 38,8%. За шкалою оцінка результатів 10,2% опитаних мають низький рівень, середній – 71,4%, а високий – 18,4%. Шкала гнучкості вказує на 4,1% досліджуваних з низьким рівнем, середнім – 28,5% і високим – 67,4%. За шкалою самостійності переважна кількість опитуваних мають високий рівень – 51,1%, низький – 12,2%, високий – 36,7%.

Розглядаючи детальніше таблицю 2.4, можна побачити, що переважна кількість опитуваних мають середні показники за шкалами моделювання, програмування, оцінка результатів, самостійність, а також загальний рівень саморегуляції поведінки. Високі показники переважають у досліджуваних за шкалами планування та гнучкості. Тобто у більшості опитаних студентів можна спостерігати такі індивідуальні особливості, як висунення й утримання цілей, сформованість у досліджуваних усвідомленого планування діяльності, а також спостерігається пластичність усіх регуляторних процесів, тобто при виникненні непередбачених обставин досліджувані з високими показниками гнучкості легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки.

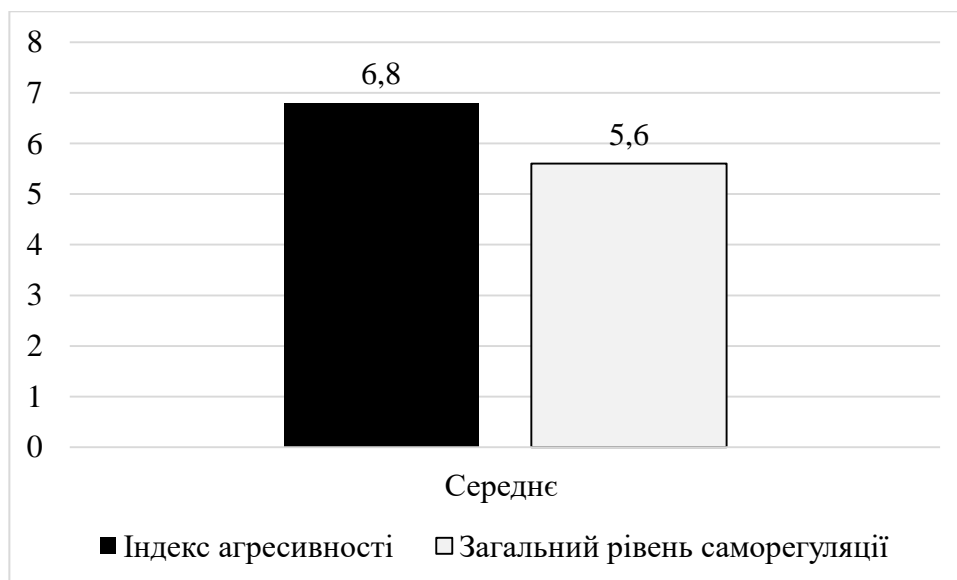


Рисунок 2.1. Порівняння високих показників індексу агресивності та загального рівня саморегуляції поведінки у студентів

Аналізуючи отримані дані, зазначені на рис. 2.1, можна побачити, що середнє значення показнику індексу агресивності у досліджуваних з підвищеним та високим рівнем перевищують показники середнього значення загального рівня саморегуляції поведінки, тобто у досліджуваних, у яких переважає високий рівень індексу агресивності, у який входять такі види

шкал як фізична агресія, роздратування та вербальна агресія, мають занижені показники саморегуляції поведінки.

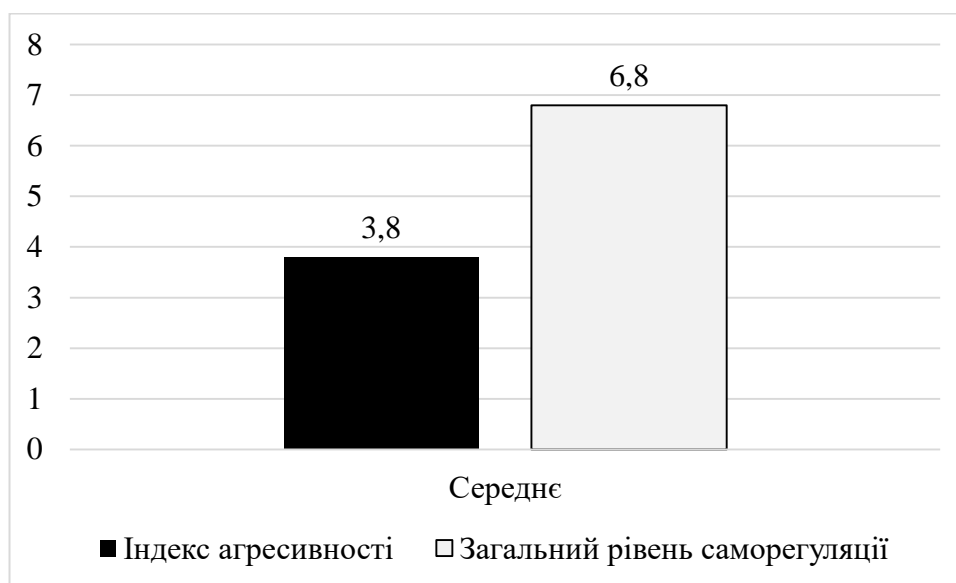


Рисунок 2.2. Порівняння низьких показників індексу агресивності та загального рівня саморегуляції поведінки у студентів

Розглядаючи отримані результати, які вказані на рис. 2.2, можна зазначити, що середнє значення індексу агресивності у респондентів з низьким рівнем є нижчим за показник середнього значення загального рівня саморегуляції поведінки стилів саморегуляції, тобто можна припустити, що у досліджуваних з високими показниками стилів саморегуляції поведінки рівень та прояв агресивності є нижчим.

Для того, щоб виявити чи є зв'язок між показниками індексом агресивності та стилями саморегуляції поведінки, нами був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей метод є непараметричним, а тому може бути універсальним і застосовуватися з даними, виміряними в будь-яких шкалах.

Було виявлено статистично значущу негативну кореляцію між показниками індекс агресивності та такими стилями саморегуляції поведінки, як моделювання ($r=-0,37$), програмування ($r=-0,31$), гнучкість ($r=-0,32$) та

загальним рівнем саморегуляції ($r=-0,45$), що вказує на підтвердження гіпотези, тобто чим вище рівень агресивності, тим нижче рівень саморегуляції поведінки і навпаки.

Таблиця 2.5

Кореляційний зв'язок між показниками індекс агресивності та стилі саморегуляції поведінки

Показники	Індекс агресивності
Планування	-0,222
Моделювання	-0,366**
Програмування	-0,313*
Оцінка результатів	-0,234
Гнучкість	-0,320*
Самостійність	0,186
Загальний рівень саморегуляції	-0,451**

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

Аналізуючи отримані дані, які вказані в таблиці 2.5, був виявлений кореляційний зв'язок між індексом агресивності та стилями саморегуляції поведінки.

Отже, проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що середнє значення індексу агресивності у досліджуваних з підвищеним та високим рівнем перевищують показники середнього значення шкал саморегуляції поведінки, тобто у досліджуваних, у яких переважає високий рівень індексу агресивності, у який входять такі види шкал як фізична агресія, роздратування та вербальна агресія, мають занижені показники саморегуляції поведінки. Також за допомогою кореляційного аналізу було виявлено зв'язки між агресивністю та стилями саморегуляції поведінки, що підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Висновки до другого розділу

З метою визначення особливостей агресивності у студентів з різним стилем саморегуляції поведінки, було проведено дослідження, у якому взяло участь 49 осіб, переважна кількість яких студенти жіночої статі.

Для досягнення поставлених завдань було використано методика «Опитувальник дослідження рівня агресивності» Б. Басса та А. Даркі, за допомогою якої було з'ясовано рівні видів агресії, а також індексу агресивності та методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, за допомогою якої було визначено загальний рівень саморегуляції поведінки, а також стилі саморегуляції поведінки.

Було визначено, що у досліджуваних, у яких переважає високий рівень індексу агресивності, у який входять такі види шкал як фізична агресія, роздратування та вербальна агресія, мають занижені показники саморегуляції поведінки, а також середнє значення індексу агресивності у респондентів з низьким рівнем є нижчим за показник середнього значення загального рівня саморегуляції поведінки стилів саморегуляції, тобто можна припустити, що у досліджуваних з високими показниками стилів саморегуляції поведінки рівень та прояв агресивності є нижчим.

За допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена було виявлено кореляційний зв'язок між індексом агресивності та стилями саморегуляції поведінки.

Проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що середнє значення рівня показників індексу агресивності та загального рівня саморегуляції, кореляційний аналіз показують, що досліджувані з високим показником індексу агресивності характерні занижені показники загального рівня саморегуляції поведінки, тобто рівень агресивності впливає на рівні стилів саморегуляції поведінки, а також на загальний рівень саморегуляції.

На основі проаналізованих результатів можна говорити про те, що гіпотеза нашого дослідження частково підтвердилася.

РОЗДІЛ 3.

ЗМІСТОВІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Корекція агресивності в межах когнітивно-поведінкового напрямку

Когнітивно-поведінкова терапія є однією з сфер психологічної допомоги, яка допомагає ефективно вирішувати особистісні та емоційні проблеми клієнтів. Основне припущення терапії полягає в тому, що причиною психологічних проблем є нелогічні або невідповідні думки, а переконання та неправильне мислення. Аналізуючи особливості КПТ, можна виділити такі основні, як короткостроковість, мішень-орієнтованість та досить високу ефективність.

Когнітивно-поведінкова терапія, за допомогою різних прийомів та технік, навчає пацієнта навичкам саморегуляції, що дозволятимуть людині після завершення терапії самостійно вирішувати нові проблеми.

Для когнітивно-поведінкового підходу характерні такі принципи:

1. КПТ за допомогою різноманітних методик вчить людину виявляти дисфункціональні рішення, думки, установки, висновки і по-іншому реагувати на них.
2. Базові переконання активно впливають на сприйняття, обумовлюють особливості емоційного реагування і формують різні стратегії поведінки.
3. Акцент на справжній поведінці людини, що і як думає людина про себе і про оточуючих в сьогоденні.
4. Значення командної роботи та активної участі. Акцент в ході сеансів може трохи зміщуватися з одного боку в інший, але в будь-якому випадку це має бути рівне партнерство.

5. Створення гарного терапевтичного альянсу. Тільки коли навколо емоційне прийняття та довіра людина може відкритися, зрозуміти свої глибинні думки і почуття, поділитися ними з терапевтом.

6. Застосування домашніх завдань з ціллю засвоєння і зміцнення нових навичок за межами терапевтичного середовища;

7. Визнання того, що знання про себе і про світ впливають на поведінку, а поведінка і її наслідки впливають на уявлення про себе і світ.

8. Головна увага приділена теперішньому. Минуле і майбутнє розглядаються тільки через призму теперішнього часу.

9. КПТ за допомогою різноманітних методик навчає людину виявляти дисфункціональні думки, рішення, висновки, установки й по-іншому реагувати на них.

10. Завдання та техніки когнітивної терапії направлені на зміну мислення, настрою та поведінки пацієнта.

11. Кожна зустріч терапевта та пацієнта структурована, має визначений план [8].

Вміння регулювати власну поведінку, правильно інтерпретувати виникаючі стреси, що провокують виникнення агресивності, використовувати логіку та поведінкові навички та прийоми є дуже важливим для успішного навчання студентів.

КПТ відноситься до короткострокових методів терапії. Він інтегрує поведінкові, когнітивні та емоційні стратегії для зміни особистості; підкреслюючи вплив когніцій та поведінки на емоційну сферу і функціонування організму в широкому соціальному контексті [31].

Когнітивно-поведінкова терапія показала себе надзвичайно ефективною у роботі з агресивними станами. Суть КПТ полягає в тому, щоб навчитися помічати та відслідковувати людиною власні негативні й помилкові думки для того, щоб змінити власну поведінку. Коли студент має справу з агресивним станом, то дуже важливо навчитися визначати

механізми запуску і сильні думки, оскільки юнак або дівчина дійсно можуть відреагувати агресивно навіть раніше, ніж їх усвідомили. Також як тривога та страх, стан гніву – це мимовільна, інтуїтивна реакція на подразник і для того, щоб зрозуміти будь-яку реакцію, деструктивна поведінка має бути свідомим актом усвідомленого пізнання – іншими словами, студент повинен думати про це, щоб цей стан зник. Саме тому нами була обрана когнітивно-поведінкова терапія, за допомогою якою студенти зможуть усвідомлювати виникнення своєї агресивності та агресивної поведінки, що дасть змогу контролювати та уникати такі стани особистості.

3.2. Програма корекції агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки

Для корекції агресивності нами було розроблено програму психологічного тренінгу. Програма розроблена технікою групової терапії в когнітивно-поведінковому напрямі. Якісно реалізована програма може забезпечити позитивні особисті зміни та стабілізацію емоційних станів, характерних для агресивності. Нами запропоновано базовий варіант занять, який може бути скорегований у реальних умовах, враховуючи динаміку розвитку тренінгової групи.

Мета програми: корекція агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки.

Критерії відбору учасників: особи юнацького віку з високим рівнем агресивності. Програма спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Набуття та систематизація знань щодо особливостей агресивної поведінки; факторів, які впливають на формування агресивної поведінки, та способів роботи з агресією.
2. Визначення індивідуальних особливостей власного гніву та образи.
3. Зниження емоційної напруги, розвинути навички саморегуляції.

4. Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини та вміння адекватно висловлювати свій.

5. Формування у студентів конструктивних поведінкових реакцій в проблемних ситуаціях.

6. Розвиток емпатії та адекватного рівня самооцінки.

Очікувані результати:

1. Усвідомлення мотивів власної поведінки, особливостей власних ставлень до проблемних ситуацій.

2. Покращення емоційної компетентності.

3. Усвідомлення неконструктивного характеру ряду власних ставлень і заміна на конструктивні поведінкові реакції.

Організація занять: цикл занять включає в себе 9 занять, кожне з яких проводитиметься один раз на тиждень. Тривалість кожного заняття від 1 години до 1.5 години.

Структура програми складається з:

- **1 день:** знайомство учасників групи між собою, встановлення між ними рапорту, формування правил взаємодії групи та виявлення очікувань учасників від занять.

- **2 день:** сформувані уявлення учасників тренінгу про поняття агресивності, її проявів та фактори, що впливають на виникнення агресії.

- **3 день:** зняти емоційну напругу, усвідомити неконструктивні способи вираження агресії, прийняти власні негативні якості.

- **4 день:** обговорити та сформувані конструктивні способи вираження власного гніву та агресії.

- **5 день:** визначити індивідуальні особливості власного гніву, відреагування негативних емоцій, визначити сутність природи виникнення сварок.

- **6 день:** пошук альтернативних способів запобіганню конфлікту, визначення джерела виникнення образи, аналіз власної поведінки та вчинків оточуючих людей.

- **7 день:** навчити позитивним способам подолання образ, активізувати вміння позитивно думати про себе, стимулювати впевненість у власні можливості до поведінкових змін, навчання способів збереження спокою в ситуаціях, що провокують агресію.

- **8 день:** розвинути та закріпити саморегуляцію учасників тренінгу.

- **9 день:** проведення закріплюючих вправ, отримання зворотного зв'язку та підведення підсумків.

Місце проведення: може бути будь-яке приміщення, у якому буде зручно розміститися.

Обладнання тренінгової кімнати: дошка, столи або столики для роботи учасників у малих групах, стільці поставлені по колу (за кількістю учасників у групах).

День 1

Мета: знайомство учасників групи між собою, встановлення між ними рапорту, формування правил взаємодії групи та виявлення очікувань учасників від занять.

Таблиця 3.1

Структура проведення 1-го заняття

Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Представлення тренерів	Інформаційне повідомлення	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Сніжний ком»	Робота в колі	Маленький предмет або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Візитна картка»	Робота в колі	Папір, маркери, клей	15 хв.
4. Очікування від тренінгової програми	Робота в колі	-	5 хв.

<i>Продовження таблиці 3.1</i>			
5. Вправа 3 «Прийняття правил»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркер	15 хв.
6. Вправа 4 «Гра в банан»	Робота в колі	Маленький предмет або іграшка	10 хв.
7. Вправа 5 «Мікрофон»	Робота в колі	Мікрофон або предмет, що його замінить	10 хв.
8. Вправа 6 «Емоційний ланцюжок»	Робота в колі	-	10 хв.

День 2

Мета: сформувати уявлення учасників тренінгу про поняття агресивності, її проявів та фактори, що впливають на виникнення агресії.

Таблиця 3.2

Структура проведення 2-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Вправа 1 «Привітання без слів»	Робота в колі	-	10 хв.
2. Вправа 2 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 3 «Асоціації»	Робота в колі	-	5 хв.
4. Агресивність та агресія	Інформаційне повідомлення	-	35 хв.
5. Вправа 4 «Сурдопереклад»	Робота в парах	-	15 хв.
6. Вправа 5 «Позитив – негатив»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркери	15 хв.

Домашнє завдання: фіксувати протягом дня, коли Ви відчували емоції, пов'язані з агресивністю, які саме це були емоції, чому вони виникали і що Ви намагалися зробити, аби заспокоїтися. Проаналізувати, як саме Ви розряджаєте власну агресію.

День 3

Мета: зняти емоційну напругу, усвідомити неконструктивні способи вираження агресії, прийняти власні негативні якості.

Таблиця 3.3

Структура проведення 3-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Якщо я погода, то яка...»	Робота в колі	-	10 хв.
4. Вправа 3 «Моя агресивна поведінка»	Робота в колі	-	15 хв.
5. Вправа 4 Робота з «сердитим журналом»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки	25 хв.
6. Вправа 5 «Коллективна поема»	Робота в колі	Аркуші А-4, ручки	10 хв.
7. Вправа 6 «Коло»	Робота в колі	-	5 хв.

Домашнє завдання: при виникненні негативної ситуації, у якій у Вас виникають емоції, такі як агресія, намагайтеся проаналізувати дану ситуацію, визначити, у якому напрямі ви розряджаєте власну агресію: конструктивному чи деструктивному: якщо в негативному напрямі – намагайтеся конструктивно вирішити проблему. Після цього описати її і проаналізувати, як Ви справилися з даною ситуацією.

День 4

Мета: обговорити та сформувані конструктивні способи вираження власного гніву та агресії.

Таблиця 3.4

Структура проведення 4-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.

<i>Продовження таблиці 3.4</i>			
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Я-повідомлення»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркери	15 хв.
4. Вправа 3 «Розрядка гніву»	Робота в колі	-	15 хв.
5. Вправа 4 «Бійка»	Робота в колі	Табличка з варіантами вираження гніву	15 хв.
6. Вправа 5 «Лист протесту»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки	15 хв.
7. Вправа 6 «Позитив-негатив»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркери	10 хв.

День 5

Мета: визначити індивідуальні особливості власного гніву, відреагування негативних емоцій, визначити сутність природи виникнення сварок.

Таблиця 3.5

Структура проведення 5-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Я малюю свій гнів»	Індивід. робота	Аркуші А-4, кольорові олівці або фломастери	20 хв.
4. Вправа 3 «Якого я кольору»	Робота в колі	-	5 хв.
5. Вправа 4 «Сварки»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркери	10 хв.
6. Вправа 5 «Позитив-негатив»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркери	10 хв.

Домашнє завдання: згадати такі ситуації, де у Вас були спалахи сильної агресії. Проаналізувати їх, спробувати визначити, за допомогою чого і як Ви справлялися в даній ситуації, що Ви відчували в тих ситуаціях. Пригадати, чи намагалися Ви якимось запобігти конфліктам, якщо так, то якими способами, якщо ні – то чому.

День 6

Мета: пошук альтернативних способів запобіганню конфлікту, визначення джерела виникнення образи, аналіз власної поведінки та вчинків оточуючих людей.

Таблиця 3.6

Структура проведення 6-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Вихід із конфлікту»	Робота в колі	Фліп-чарт, маркери	10 хв.
4. Вправа 3 «Дитячі образи»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки або олівці	20 хв.
5. Вправа 4 «Скривджена людина»	Робота в колі	Аркуші А-4, ручки або олівці	10 хв.
6. Вправа 5 «Щастя»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки або олівці	10 хв.
7. Вправа 6 «Дерево підсумків»	Робота в колі	Фліп-чарт, липкий папір, ручки	10 хв.

День 7

Мета: навчити позитивним способам подолання образ, активізувати вміння позитивно думати про себе, стимулювати впевненість у власні можливості до поведінкових змін, навчання способів збереження спокою в ситуаціях, що провокують агресію.

Структура проведення 7-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Скарбничка образ»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки або олівці	15 хв.
4. Вправа 3 «Мої сильні сторони»	Робота в колі	Аркуші А-4, ручки або олівці	5 хв.
5. Вправа 4 «Сила-розум»	Робота в колі	-	10 хв.
6. Вправа 5 «Знайди добре»	Робота в колі	-	10 хв.
7. Вправа 5 «Дерево підсумків»	Робота в колі	Фліп-чарт, липкий папір, ручки	10 хв.

День 8

Мета: розвинути та закріпити саморегуляцію учасників тренінгу.

Структура проведення 8-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Згадай неприємну ситуацію і розслабся»	Робота в колі	-	10 хв.
4. Вправа 3 «Техніка саморегуляції»	Робота в колі	Роздатковий матеріал до вправи	25 хв.
5. Вправа 4 «Заморожені»	Робота в колі	-	10 хв.
6. Вправа 5 «Перетягни мотузочку»	Робота в парах	Мотузка	15 хв.
7. Підведення підсумків	Робота в колі	-	5 хв.

День 9

Мета: проведення закріплюючих вправ, отримання зворотного зв'язку та підведення підсумків.

Таблиця 3.9

Структура проведення 9-го заняття

Вправи	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Привітання	Робота в колі	-	5 хв.
2. Вправа 1 «Рефлексивне коло»	Робота в колі	Невеликий м'ячик або іграшка	10 хв.
3. Вправа 2 «Я реальний, я ідеальний, я очами інших»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки або олівці	10 хв.
4. Вправа 3 «Машина часу»	Робота в колі	-	15 хв.
5. Вправа 4 «Щастя»	Індивід. робота	Аркуші А-4, ручки або олівці	10 хв.
6. Вправа 5 «Зернятко»	Робота в парах	Мотузка	10 хв.
7. Вправа 6 «Лист побажань»	Робота в колі	Аркуші А-4, ручки	10 хв.

Отже, в результаті нами було проведено часткова апробація програми корекції агресивності (5 модифікованих занять без заняття на розвиток навичок саморегуляції). В результаті чого частково вдалося досягнути поставлених завдань програми, а також вдалося досягнути тих цілей, що ставилися на кожній зустрічі.

Завдання програми частково вдалося реалізувати через обмеженість формату проведення зустрічей, оскільки ефективність низки запропонованих вправ залежить від їх контактного проведення. У цілому, отримані результати можуть бути оцінені задовільно: учасники оптимізували отримані теоретичні знання та практичні навички щодо агресивності, а також поглибили знання про себе та свої реакції в різних конфліктних ситуаціях.

Висновки до третього розділу

1. Було визначено, що когнітивно-поведінкова терапія показала себе надзвичайно ефективною у роботі з агресивними станами. Суть КПТ полягає в тому, щоб навчитися помічати та відслідковувати людиною власні негативні й помилкові думки для того, щоб змінити власну поведінку.

2. Розроблена програма спрямована на корекцію агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки. Серед методів корекції агресивності одним з основних є психологічний тренінг. Програма включає в себе інформаційно-пізнавальний та розвивальні компоненти.

3. Для зниження агресивності студентів розроблена корекційна програма в когнітивно-поведінковому напрямі.

4. Програма розрахована на 9 занять, спрямованих на формування у студентів конструктивних поведінкових реакцій в проблемних ситуаціях, що можуть спричиняти агресивність

ВИСНОВКИ

Наша робота присвячена дослідженню особливостей агресивності студентів із різним стилем саморегуляції поведінки. Ми описали наукові підходи щодо понять «агресивність» та «агресія», проаналізували в чому полягає їх різниця, описали які види агресивності можуть бути та проаналізували, що може впливати на виникнення агресії. Також обґрунтували поняття «саморегуляція» та на що вона може впливати. Висвітлили дослідження, присвячені даній проблематиці. Провели експериментальне дослідження, у якому визначили зв'язки між агресивністю та стилями саморегуляції поведінки. Також у рамках нашого дослідження було створено корекційну програму, реалізація якої передбачається за допомогою психологічного тренінгу. Освоєння різних вправ та технік, що допоможуть людині зрозуміти причини виникнення агресивності та способи як їх протистояти.

1. Поняття агресії визначається нами як умисне заподіяння шкоди іншій особистості, а поняття агресивності – як ситуативний, соціальний психологічний стан безпосередньо перед чи під час агресивної дії. Більшість дослідників вважають, що агресивність має як негативну оцінку, якщо це вороже ставлення або бажання завдати шкоди іншому, так і позитивну, тільки в тому випадку, коли це вияв ініціативи і агресивність спрямована на вирішення різних проблем.

2. За допомогою проведеного нами дослідження, було визначено середнє значення індексу агресивності у досліджуваних з підвищеним та високим рівнем перевищують показники середнього значення шкал саморегуляції поведінки, тобто у досліджуваних, у яких переважає високий рівень індексу агресивності, у який входять такі види шкал як фізична агресія, роздратування та вербальна агресія, мають занижені показники саморегуляції поведінки. Також за допомогою кореляційного аналізу було виявлено зв'язки

між агресивністю та стилями саморегуляції поведінки, що частково підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

3. Розроблена нами корекційна програма складається з 9 занять, які спрямовані на покращення знань студентів щодо особливостей агресивної поведінки, формування конструктивних поведінкових реакція в ситуаціях виникнення агресії, також на розвиток навичок саморегуляції, емпатії тощо, в результаті чого юнаки або дівчата ЗВО зможуть зрозуміти причини виникнення власної агресії та способи подолання даного негативного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов. Москва : Академический Проект, 2001. С. 572–585.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Учебник и практикум. Москва : Юрайт, 2015. 818 с.
3. Авидон И. Ю., Гончукова О. П. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 77 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Лондон, 1968.
5. Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. Москва; Санкт-Петербург; Киев: Вильямс, 2006. 397 с.
6. Березка С. В., Карпенко Т. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. *Молодий вчений. Практична психологія: досягнення, розвиток та перспективи.* 2017. №10.1. С. 61-64. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/10.1/16.pdf> (дата звернення 22.05.2022)
7. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия . Санкт-Петербург : Пітер, 2000. 352 с.
8. Бех І. Д. Від волі до особистості: навч.-метод. посіб. Україна : Віта, 1995. 202 с.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е издание, доп. и перераб. Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 672 с.
10. Бреус Ю. В., Калюжна І. П., Лебідь Н. К., Якименко А. В. Тренінг самопізнання: метод. посіб. / за ред. Міляєвої В. Р. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
11. Василенко В. Е. Взаимосвязь показателей интеллекта и фрустрационных реакций. Ананьевские чтения 1998 : тезисы науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 1998. С.28–29

- 12.Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 174 с.
- 13.Выготский Л. С. Педология подростка. Собр. соч. : в 6 т. Москва, 1983. Т.4. С. 5 – 242
- 14.Гоббс Т. Левиафан, или материя, форма и власть государства церковного и гражданского / Гоббс Т. Избранные произведения в двух томах: пер. с англ. Москва : Мысль, 1965. Т.2. 748 с.
- 15.Гоббс Т. Сочинения. В двух томах. Том 1. Москва: Мысль. 1989. 622 с.
- 16.Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 210 с. URL: <https://cutt.ly/7J0h6OO> (дата звернення: 14.11.2021)
- 17.Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді. URL: http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/517/1/disser_Drozdzov.pdf (дата звернення: 06.11.2021)
- 18.Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. Москва, 1989.
- 19.Эриксон М. Обучающий семинар. Москва : Психотерапия, 2015 344 с.
- 20.Зюман Л. В. Школа лідерів: тренінг для лідерів шкільного самоврядування. Кременчук, 2007. 92 с.
- 21.Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Вопр. психологии. 1995 №1.
- 22.Локк Д. Избранные философские произведения в двух томах. Том 1. Москва: Изд-во социально-экономической литературы. 1960. 736 с.
- 23.Ломброзо Ч. Преступник. Новейшие успехи науки о преступнике. Анархисты. Москва : Инфа-М. 2004. 316 с.
- 24.Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч. -метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

25. Михейкина С. В. Психологические особенности агрессивного поведения и его коррекция в юношеском возрасте : дисс. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2004. 158 с.
26. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дис. ... канд. псих. Наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2013. 239 с.
27. Монтескье Ш. О Духе Законов, или об отношениях, в которых законы должны находится / Ш. Монтескье; пер. с фр. А. Г. Горнфельда. Москва : Издание Л. Ф. Пантелеева, 1990. 706 с.
28. Морозов О. М., Морозова Т. Р. Агресивні засуджені: монографія. Київ : «МП Леся», 2000. 204 с.
29. Моросанова В. І. і Коноз Є. М. Сильові особливості саморегуляції діяльності. Злодій. Псих. 1989 № 5.
30. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологический журнал, 2002. Том 23, №6. С. 5–17
31. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие. Москва : СФЕРА, 2002. 510 с.
32. Осницкий А. К. Саморегуляция деятельности школьника формирование активности личности. Москва : Знание, 1986. 80с.
33. Парубець В. В., Сидорець Н. Г. Траєкторія лідерської позиції. Корекційно-розвиткова програма з формування соціальної активності учнів URL: <https://cutt.ly/IJ0juCN> (дата звернення: 18.12.2021)
34. Пинківська І. С. Особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів-психологів із низьким рівнем успішності URL: <https://cutt.ly/NJ0jfRK> (дата звернення: 15.11.2021)
35. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности. Психологический журнал. 1996. Т.17. №5. С.3–18.

- 36.Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції у курсантів та студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності URL: <https://cutt.ly/QJ0jjGN> (дата звернення: 14.11.2021)
- 37.Сост. Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов. Гребень. Минск: Современная школа. 2007. С. 1-7 URL: http://www.miu.by/kaf_new/mpp/119.pdf (дата звернення 22.05.2022)
- 38.Старастенко Е. С. Программа коррекции агрессивного поведения младших подростков «Мой гнев». URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/206118-programma-korrekcii-agressivnogo-povedeniya-m> (дата звернення: 18.12.2021)
- 39.Фопель К. Как научить детей сотрудничать: психологические игры и упражнения: практическ. пособие. Генезис, Москва : 2006. 264 с.
- 40.Цыганова Л. Н. Понятие «Агрессивность» в психологопедагогической литературе. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте. 2011. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-agressivnost-v-psihologopedagogicheskoy-literature-osobennosti-agressivnogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozhraste/viewer> (дата звернення: 13.11.2021)
- 41.Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. Москва : Юрайт, 2013. 576 с.
- 42.Berndt T. Effects of sibling relationships on preschjllers behavior at home and at school. T. Berndt, T. Bullet. Developmental Psychology. 1985. N. 21. P. 761–767
- 43.Feshbach N. The Relations Between Empathy and Aggression in Two Age Groups. N. Feshbach. Developmental Psychology. 1973. N 1. P. 186–191.
- 44.Horney R. The Nevrotic Personality of Our Time. New York. 1936. 289 p.
- 45.Kaufmann H. Aggression and Altruism. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1970. P. 37–43.
- 46.Zilman D. Hostility and Aggression. New York, 1983. 361 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

День 1

«Сніжний ком»

Хід виконання. Всі учасники стоять в колі, по черзі називають своє ім'я, при цьому показують рух, яке відображає його хобі. Наступний учасник представляється і називає імена попередніх учасників.

Матеріали: маркер або іграшка [3].

«Візитна картка»

Хід виконання. Всі учасники роблять власну візитну картку. Потрібно намалювати на кожній літері свого імені невелику картинку, яка так чи інакше відноситься до особистості учасника (наприклад, відображає риси його характеру).

Після цього учасники складають картки разом. Кожен учасник витягає одну картку і намагається знайти «власника».

Можна провести цю гру у вигляді самопрезентації.

Матеріали: папір, маркери, клей [3].

«Прийняття правил»

Хід виконання. Ведучий пропонує учасникам прийняти правила взаємодії під час групової роботи та сформувані їх. Обговорення запропонованих ведучим та групою правил.

Можливі правила:

- повага до того, хто говорить;
- конфіденційність всього, що відбувається у групі;
- «вільна нога»;
- бути активним;
- не критикувати інших;
- щирість та доброзичливість;
- правило «СТОП»;

- довіра та підтримка один одного.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

«Гра в банан»

Хід гри. Тренер вибирає предмет: банан, зв'язку ключів тощо. Усі учасники стають у коло, закривши руки за спину. У середину кола входить доброволець. Тренер обходить учасників і таємно комусь передає речі. Учасники починають передавати його з рук в руки. Завдання добровольця в середині – вгадати того, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями. Гра повторюється знову.

Хід гри. Тренер вибирає якийсь предмет: банан, в'язку ключів тощо. Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною. Один доброволець стає в середину кола. Тренер обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки. Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки. Задача добровольця в середині – вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями. Гра повторюється знову [33].

Матеріали: маленький предмет або іграшка.

Питання для обговорення:

- Чи важко було зрозуміти в кого був предмет?
- Чи були якісь внутрішні перешкоди щодо проходження цієї гри?

«Мікрофон»

Хід виконання. Учасники мають по черзі продовжити наступні речення, виходячи в центр кола та говорячи в мікрофон: «Якби мій настрій мав колір, то він був би... Якби мій настрій міг звучати, то він би звучав... Якби мій настрій оцінити за десятибальною шкалою, то він відповідав би...».

Матеріали: мікрофон, або предмет, який його замінить [39].

Питання для обговорення:

1. Чи дізналися Ви щось нове про інших учасників, що саме?
2. Чи хоче хтось, щоб розповіли інші, що про нього запам'ятали?

«Емоційний ланцюжок» (Автор Т. В. Зайцева)

Хід виконання. Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

День 2

«Привітання без слів» (Автор А.Г. Грецов)

Учасникам пропонується вільно переміщатися по кімнаті протягом 2-3 хвилин і встигнути привітати якомога більше людей (і вважаються взаємні поздоровлення). Робити це потрібно без слів і будь-яким іншим способом: киваючи, потискаючи руки, обіймаючи тощо. Кожен метод може бути використаний учасником лише один раз, а для кожного наступного привітання потрібно придумувати нове.

Хід виконання. Знайомство, розкріпачення, згуртування учасників, обговорення бачення причин того, що в спілкуванні людям необхідно регулювати свою поведінку.

Питання для обговорення:

- Кому скільки людей вдалося привітати? Можливо, у когось виникало психологічний дискомфорт, адже в реальному житті вітати один одного так само не прийнято.
- Якими чином вдалося подолати цей дискомфорт? На Вашу думку, чому в реальному житті, зустрічаючись один з одним, люди роблять не те, що хочуть, а регулюють свою реакцію і діють лише певним чином, щоб бути визнаними суспільством?

«Рефлексивне коло»

Мета: формулювання учасниками очікувань від проходження тренінгу, розвиток рефлексивних навичок, налаштування на ефективну роботу.

Хід виконання. Ведучий звертається до групи: «Зараз мені хотілося б пояснити, який в наших заняттях може бути сенс для вас. Всі прийшли сюди з якимись почуттями, надіями, очікуваннями. Минулого разу ми знайомилися, ви зрозуміли, що тут цікаво». І пропонує кожному впіймати

м'ячик, якій ведучий йому та продовжити або завершити речення, початок якого вимовляє ведучий. Ведучий говорить початок фрази, кидає м'ячик учаснику. Учасник має спіймати м'яч та продовжити початок сказаного речення.

Приклад:

- Я прийшов сюди, щоб...
- Коли я йшов на це заняття...
- Мені цікаво буде дізнатися...
- Не знаю, чи вдасться мені...
- Я хочу, щоб в нашій групі...
- Коли я чую про психологів, я уявляю...
- На заняттях я хочу...
- Я сподіваюся, що...
- Було б здорово, якби...
- Я прийшов сюди, щоб...

Матеріали: невеликий м'ячик або іграшка [10].

«Асоціація»

Мета: мобілізувати групу до обговорення та роботи на тренінгу та підготувати до сприйняття інформації.

Хід виконання. Мозковий штурм. Ведучий запитує у групи, які асоціації викликає у вас слово «агресивність» та «агресія»? Учасники пропонують свої варіанти. Обговорення [24].

«Сурдопереклад»

Мета: активізувати групу.

Хід виконання. Ведучий пропонує розділитися всім на пари; пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає інформацію, що пов'язана з агресією (наприклад, «вираження гніву»). Інший

знаходиться поруч і виконує роль сурдоперекладача – міміка і жести, які передають текст [33].

Питання для обговорення:

- Чи важко було передавати інформацію за допомогою міміки або жестів? Якщо так, то чому?

«Позитив – негатив» (або «За – проти»)

Мета: підбити підсумки з обговорюваної проблеми у популярній манері, тобто визначити різні аспекти діяльності.

Хід виконання. На дошці або на аркуші паперу ведучий фіксує у лівій колонці «негатив», а у правій – «позитив», який виник під час роботи над темою. Спочатку фіксуються всі негативні думки, а потім позитивні. Після фіксації ведучий має спрямувати обговорення таким чином, щоб співвіднести обидві позиції і позитивом нейтралізувати негатив. Якщо обидві колонки містять досить полярні твердження і не можуть врівноважувати одна одну, тоді обговорення необхідно спрямувати на те, як саме зменшити або подолати негатив.

День 3

«Якщо я погода, то яка...»

Мета: формування інтересу учасників тренінгу до власних емоційних переживань, саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою використання метафор під час виконання вправи.

Хід виконання. Ведучий пропонує учасникам по черзі описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду, із якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому саме. Члени групи по черзі висловлюються. Обговорення вправи [24].

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від виконання вправи?
- Який досвід здобули?
- Чи допомогла вправа краще зрозуміти себе, ваших колег?

«Моя агресивна поведінка»

Мета: усвідомити і виразити власне ставлення до проблеми агресивної поведінки, навчити розпізнавати спрямованість власних агресивних імпульсів.

Хід виконання. Слово ведучому: «Кожна особистість від природи наділена агресивною енергією. Однак різні люди використовують її по-різному. Одні спрямовують її в творчий потенціал, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною. Інші – спрямовують власну енергію на руйнування, і тоді їх агресія – деструктивна. Конструктивна агресія – це активність, спрямована на досягнення мети, захист себе та інших, здобуття свободи та незалежності, захист власної гідності. Деструктивна агресія – це насильство, жорстокість, ненависть, злість, прискіпливість, гнів, роздратування, впертість і самообвинувачення. Для того, щоб зрозуміти, що з нами відбувається, дуже важливим є вміння розпізнавати власні агресивні імпульси, управляти ними і направляти в бажане русло, не завдаючи шкоди оточуючим».

Проаналізуйте власну поведінку і спробуйте відповісти на ці запитання: у якій формі (деструктивної або конструктивної) найчастіше проявляється ваша агресивна енергія? Як ви справляєтеся зі своєю агресивною енергією: даєте їй вихід або, навпаки, намагаєтеся стримувати? Як ви ставитеся до власної агресивної енергії: боїтеся її, насолоджуєтеся нею, отримуєте від неї задоволення, байдужі? Які ваші звичні способи розрядки цієї енергії?

Під час виконання вправи необхідно дати можливість висловитися кожному учаснику групи, не обмежуючи його час і не звужуючи тему розповіді [38].

Робота з «сердитим журналом»

Мета: усвідомити і оцінити власну агресивну поведінку, її основних проявів, цілей і наслідків.

Хід виконання. Учасники тренінгу працюють індивідуально з так званим «сердитим журналом», у якості якого можна використовувати зошит або стандартні аркуші паперу. Їм пропонують згадати ситуації, у яких вони вели себе агресивно і проаналізувати їх за наступною схемою:

Опис ситуації	Наскільки був розсерджений (а) (за 5-ти бальною шкалою)	Сильні думки (про що думав (ла))	Що реально сказав (ла)	Чого хотів (ла) домогтися	Наслідки	
					Найближчі	Відстрочені

Основні причини і наслідки агресивної поведінки
(результати групової дискусії)

Внутрішні (справжні) причини	Цілі (бажання)	Розплата
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Постійний пошук підтвердження власної значущості. ➤ Невпевненість в собі. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Влада (домінування над іншими). ➤ Уникнення домінування над собою кого-небудь або чого-небудь. ➤ Перемога в суперечці. ➤ Помста ➤ Захист і відновлення порушених прав. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Здоров'я, енергія, активність (в результаті – млявість, апатія, втома). ➤ Ставлення з людьми (втрата любові, дружби, поваги). ➤ Відчуття повноти життя (відсутність радості, щастя, спустошеність)

Матеріали: листи А-4, ручки [38].

«Колективна поема»

Хід виконання. Учасникам потрібно написати свої ініціали в правому верхньому кутку листка. Далі кожен учасник пише короткий рядок, з якого буде починатися поема, передає свій листок сусідові зліва, і той дописує свій рядок, який продовжує поему. Після того як кожен напише по одному рядку на всіх листках, закінчена поема повертається автору першого рядка. Після того як усі поеми будуть написані, прочитати свою. Наприкінці запитати чи є ще бажаючі, хто хоче прочитати свою поему [33].

«Коло» (Автор О. П. Горбушина)

Хід виконання. Учасники утворюють коло і кладуть руки на плечі учасників, які стоять поруч. Завдання – подякувати за гарну роботу та за позитивні емоції. Завдання виконуються по колу за годинниковою стрілкою. Тренер висловлює побажання всім учасникам та підбиває підсумки тренінгової програми.

Домашнє завдання: при виникненні негативної ситуації, у якій у Вас виникають емоції, такі як агресія, намагайтеся проаналізувати дану ситуацію, визначити, у якому напрямі ви розряджаєте власну агресію: конструктивному чи деструктивному. Якщо в негативному напрямі, то намагайтеся конструктивно вирішити проблему. Після цього описати її і проаналізувати, як Ви справилися з даною ситуацією.

День 4

«Я – повідомлення»

При обговоренні та розв'язанні конфліктних ситуацій доречно використовувати прийом «Я – повідомлення», який є одним із способів подолання агресії в ситуаціях, коли ми стаємо ініціаторами конфлікту.

Схема:

Крок 1: починається зі слів «я (мені)...» а потім ми повідомляємо про власні почуття стосовно ситуації. Наприклад: мене переповнює злість, я

злюсь, я агресивний, я дуже злий, мене дратує ситуація, я відчуваю нестерпний біль.

Крок 2: починається зі слів «коли ти (ви)...» – потім ми описуємо поведінку співрозмовника, яка викликає у нас негативні емоції, розповідаючи лише про себе, не коментуючи поведінку співрозмовника та його риси.

Крок 3: починається зі слів «так, як...» – потім ми розповідаємо, як на нас впливає поведінка, а співрозмовнику пояснюємо чому, якщо потрібно.

Крок 4: починається зі слів «і я хотів (ла) би...» – висловіть бажану зміну поведінки співрозмовника в тій чи іншій ситуації, що сприятиме побудові відносин і взаєморозумінню.

Приклад конфліктної ситуації

Ситуація 1.

Ваш друг або подруга почала шукати у вашому наплічнику вам мобільний телефон, для того, щоб подзвонити, при цьому не питаючи вашого дозволу [33].

«Розрядка гніву»

Мета: вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву і агресивності, відреагування негативних емоцій.

Хід виконання. «Сядьте зручніше, розслабтеся, зробіть 3-4 глибокі вдихи, закрийте очі. Уявіть, що ви перебуваєте на маленькій виставці. На ній є фотографії людей, на яких ви злі, ображені або вони з вами несправедливі. Пройдіться по виставці і спробуйте розглянути ці портрети. Виберіть будь-який з них і зупиніться біля нього. Спробуйте пригадати кілька конфліктних ситуацій з цією людиною. Спробуйте подумки побачити себе в цій ситуації.

Уявіть, що ви висловлюєте свої почуття тій людині, на яку ви розгнівані. Не стримуйте своїх почуттів, не соромтеся висловлюватися, розповідайте їй все, що хочете. Уявіть, що ви робите з цією людиною все те, до чого вас спонукають ваші почуття. Не стримуйте себе і робіть з цією людиною все, що хочете.

А тепер уявіть, що ви розмовляєте з цією людиною. Уявіть собі цю людину: вона робить те, що вас злить. Тому в процесі розмови з вами її зростання починає зменшуватися, а голос стає слабкішим і непевнішим. Зменшуйте її зростання, поки вона не здасться вам менш значною. Тепер поспостерігайте на вашу розмову збоку. Яким ви бачите себе? Як ви бачите ситуацію?

І тепер знову поверніться до початку конфліктної ситуації і спробуйте уявити, що всі її учасники, включаючи вас, говорять голосами героїв мультфільму, і доведіть сюжет до кінця. Кивніть головою, якщо ви закінчили вправу. Зробіть 3-4 глибокі вдихи і відкрийте очі» [48].

Питання для обговорення:

- Що сподобалося, а що ні?
- Хто з оточуючих увійшов у вашу картинну галерею? На кому з галереї ви зупинилися?
- Яку ситуацію ви представили? Розповісте про неї?
- Як змінювався ваш стан в процесі вправи? Чим відрізняються почуття на початку і в кінці вправи? Що ви відчуваєте тепер?

«Бійка»

Мета: показати можливості практичного вираження гніву.

Матеріали: табличка з варіантами вираження гніву.

Хід виконання. «Ви посварилися з другом. Бійка ось-ось почнеться. Зробіть глибокий вдих і міцно стисніть щелепу. Тримайте пальці в кулаках і болісно притискайте їх до долонь. Затримайте дихання на кілька секунд. Подумайте: добре, може, не варто боротися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Проблеми позаду».

Організуйте розмову про те, які способи вираження гніву знають учасники і як це можливо зробити.

Потім ведучий вносить ясність і точність в бесіду, розповідаючи про здатність вираження гніву (повісити на дошці наочний посібник) [38].

Варіанти способів вираження гніву (по Р. Кембеллу)

<i>Способи вираження гніву</i>	
<i>Позитивні</i>	<i>Негативні</i>
<ul style="list-style-type: none"> • ввічливість; • прагнення знайти рішення; • вираз основної скарги без ухилення в сторону. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вираження гніву в гучній і невічливій формі; • використання лайок і загроз; • використання словесних образ.

«Лист протесту»

Мета: отримати досвід відстоювання своїх прав та інтересів, навчити висловлювати своє обурення в спокійній формі.

Матеріали: листи А-4, ручки

Хід виконання. «Чи вмієте ви так висловлювати своє обурення, щоб інші люди чули вас і розуміли, що саме з вами відбувається? Що станеться, якщо ви напишете лист протесту і детально розповісте про те, що Вас обурює? Спробуйте так сформулювати свій протест, щоб зацікавити іншу сторону, щоб до ваших претензій поставилися серйозно і вирішили відповісти». Можна зачитати вголос і обговорити деякі роботи [38].

День 5

«Я малюю свій гнів»

Мета: визначити індивідуальні особливості власного гніву, відреагування негативних емоцій.

Матеріали: листи А-4, різнокольорові олівці або фломастери.

Хід виконання. Тренер просить учасникам тренінгу уявити свій гнів (тобто як вони його бачать та відчувають) і описати його або намалювати. Після того, як учасники виконають завдання, починається обмін переживаннями, які вони відчули під час виконання. Малюнки не можна інтерпретувати [38].

Питання для обговорення:

- Що Ви відчували, коли малювали свій малюнок?
- Чи хотів ти передати цим кольором або формою, які зобразив на своєму малюнку? (уточнюванні питання)

«Якого я кольору»

Хід виконання. Тренер просить учасників асоціювати себе з кольором, який їм подобається. Після чого кожен учасник повинен аргументувати вибір того кольору, який обрали [38].

«Сварки»

Мета: визначити сутність природи виникнення сварок.

Матеріали: фліп-чарт, маркери

Хід виконання. Ведучий запитує учасників: «Подумайте над питанням: «Чому люди сваряться?». Обов'язково необхідно підкріпити свої міркування особистими прикладами з життя» [38].

Зразкові варіанти причин:

- люди не розуміють один одного?
- люди не володіють своїми емоціями?
- не приймають чужої думки?
- не рахуються з правилами інших?
- намагаються у всьому домінувати?
- не вміють слухати інших?
- хочуть навмисне образити один одного?

Всі варіанти, у тому числі і запропоновані учасниками, записуються на фліп-чарті.

День 6

«Вихід із конфлікту»

Мета: пошук альтернативних способів запобігання конфліктів.

Матеріали: фліп-чарт, маркери.

Хід виконання. Обговорення можливих способів вирішення конфліктних ситуацій. Потім обговорення різних способів вирішення конфліктних ситуацій:

- вислухати спокійно всі претензії партнера;
- на агресивність партнера не реагувати;
- стримувати свої емоції і постаратися переключити розмову на іншу тему;
- можна сказати щось добре, несподіване і веселе;
- спробувати змусити партнера говорити конкретно (називати тільки факти) і без негативних емоцій;
- завжди тримати впевнену правильну позицію, не переходити на критику;
- вибачитися, якщо ви дійсно в чомусь не правий [38].

«Дитячі образи»

Мета: визначити і проаналізувати джерело виникнення образ.

Матеріали: листи А-4, ручки або олівці.

Хід виконання. «Згадайте ситуацію в дитинстві, коли ви відчували сильну образу. Пригадайте свої переживання і намалюйте їх, або опишіть їх будь-яким (конкретним чи абстрактним) способом. Як ви ставитеся до цієї ситуації зараз (намалюйте або опишіть)? Учасники за бажанням можуть розповісти про те, яку ситуацію вони згадали (показати малюнок або прочитати опис) «тоді» і «зараз». Чи допомагає вам ваш особистий досвід справлятися з образами зараз?» [38].

Обговорення:

- що таке образа?
- як довго зберігаються образи?
- справедливі і несправедливі образи тощо.

«Скривджена людина»

Мета: проаналізувати власну поведінку та вчинки оточуючих людей.

Матеріали: листи А-4, ручки

Хід виконання. «Закінчіть речення: Я відчуваю себе ображеним, коли... Потім зобразіть вираз обличчя скривдженої людини. Після цього подумайте та запишіть або намалюйте, як, на вашу думку, реагують на образу впевнені і невпевнені люди». Обговорення [38].

«Щастя»

Мета: вироблення альтернативних способів виходу з проблемної ситуації.

Хід виконання. Спочатку учасникам пропонується відповісти на серію запитань тренера: «Чи знаєте ви якісь історії про щасливих тварин? Чи знаєте ви когось, хто майже завжди щасливий? Коли ви найщасливіші і що відчуваєте?»

Потім просить: «Я хочу, щоб ви намалювали те, що відбувається, коли ви щасливі. Використовуйте кольори та лінії, форми та образи, щоб виразити своє розуміння щастя.

І тепер давайте обговоримо, що робить вас щасливими. Диктуйте, я буду записувати».

Потрібно записувати слова на фліп-чарті і дати продовжувати учасникам обговорювати цей запис [38].

Обговорення:

- Чому ми не можемо весь час відчувати себе щасливими?
- Що робить вас найчастіше щасливими?

«Дерево підсумків»

Мета: отримати зворотній зв'язок від групи та підвести підсумки заняття.

Хід виконання. На столі лежать дві стопки липкого паперу різного кольору, наприклад, блакитного та жовтого.

Тренер інструктує учасників: «Ви бачите аркуші на столі. Вони потрібні Вам для підбиття підсумків тренінгу. На жовтому папері ви

напишете свої позитивні враження від тренінгу, на блакитному папері – побажання щодо покращення нашої роботи або те, що вам не сподобалось на сьогоднішньому тренінгу і чому. Не обов'язково брати одночасно жовті і блакитні аркуші. Також можна використовувати і один колір. Після того, як ви опишете свої побажання, підійдіть до зображення дерева на фліп-чарті і приклейте свої аркуші на нього [20].

День 7

«Скарбничка образ»

Мета: навчання позитивним способам подолання образ.

Матеріали: листи А-4, ручки, олівці.

Хід виконання. Учасникам пропонується зобразити у вигляді малюнка або описати «скарбничку» і помістити в неї всі образи, які вони пережили до сьогоднішнього дня. Після того, як учасники виконають завдання, проводиться обговорення на тему: «Що робити з цією скарбничкою?»

Тренер розповідає учасникам про безплідність накопичених образ і про те, що жалість до самого себе є однією з найгірших звичок. Потім кожен учасник вирішує, що йому можна зробити з скарбничкою.

Ще раз підкреслюється, що здатність висловлювати свою образу є важливим для самого себе. Тренер підтримує пропозиції типу: записувати образу, а потім рвати записку, подумки відправляти образу в небо, або пускати за вітром, воді, стежачи, як у міру видалення вона стає все менше і менше [38].

Обговорення:

- що робити з «поточними» образами?
- як надалі ставитися до того, хто тебе образив?
- як прощати образи?

«Мої сильні сторони»

Мета: активізувати здатність думати про себе позитивно, стимулювати впевненість у власній здатності змінити свою поведінку та закріпити здатність позитивно оцінювати інших: групова підтримка.

Хід виконання. Тренер просить кожного учасника назвати 3-5 сильних сторін його особистості, які допомагають йому справлятися зі складними ситуаціями. Учасники утворюють коло, щоб назвати свої сильні сторони, а інші учасники підтримують його, додаючи: «а ще ти можеш (вмієш...)» [38].

«Сила-розум»

Мета: навчання способам збереження спокою в ситуаціях, що провокують агресію.

Хід виконання. «Яка є альтернатива агресивній поведінці?» (Впевнена, гідна поведінка).

Ведучий просить назвати учасників тренінгу імена трьох героїв (мультфільмів, книг, кінофільмів), хто, з їх точки зору, є сильною особистістю, що демонструє впевнену поведінку. Потім пропонується подумати і обговорити, у чому воно проявляється. У результаті обговорення студенти повинні усвідомити, що: сильна людина – це та, хто вміє «панувати над собою», а не над іншими, тобто він не приймає рішення за інших, не дозволяє іншим приймати рішення за себе, не прагне доводити (демонструвати) всім свою силу і тому не агресивний; а слабка людина – це та, хто постійно демонструє всім свою силу, причому часто користуючись агресивними формами поведінки [38].

«Знайди добре»

Мета: переоцінка негативного сприйняття неприємних, конфліктних ситуацій.

Хід виконання. Учасники стають у коло і по черзі коротко розповідають якусь тривожну ситуацію, яка кожен раз викликає у них наростаюче роздратування, а можливо, і спалах гніву. Ведучий пропонує

кожному закінчити свою розповідь фразою «зате ...» і спробувати виділити в травмуючій ситуації щось позитивне (новий досвід, тренування та ін.).

У подальшому обговоренні вправи необхідно відзначити, що ми стикаємося з труднощами, але якщо ми не ототожнюємося з ситуацією, то навчаємося новим якостям, новим способам поведінки, привносимо зміни, щоб досягти бажаного. Уміння не злитися з ситуацією дуже важливо. Воно може дати нам можливість зупинитися, проаналізувати дану ситуацію («тайм-аут») – допомагає зняти наростаючу напругу, заспокоїтися і зрозуміти, як діяти далі [38].

День 8

«Згадай неприємну ситуацію і розслабся» (Автор Добровіч А.Б.)

Хід виконання. Учасникам пропонується зануритися у свої спогади тієї ситуації, що викликає напруженість і водночас при цьому намагатися контролювати свою м'язову напругу і в разі виникнення напруги – розслабитися.

Питання для обговорення:

- Що відчуваєте?
- Які відчуття виникли після виконання вправи?

«Техніки саморегуляції»

Хід виконання. Кожен учасник отримує необхідний матеріал для виконання вправи. Після цього пояснюється сутність кожної техніки саморегуляції. Потім учасникам пропонується спробувати потренуватися у застосуванні кожної з них. Так, пропонується проекспериментувати із власним диханням: по черзі дихаючи дуже часто та сповільнюючи його, при цьому необхідно запам'ятовувати всі свої відчуття, що виникають в результаті цього; спробувати визначити, які групи м'язів у них напружені в даний момент і чому, які емоції можуть їм відповідати; уявити конфліктну ситуацію та застосувати техніки «Купол» [12].

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи.

«Заморожені»

Хід виконання. Учасники нерухомо сидять в колі, зображуючи «завмерлих» – людей без емоцій, які не реагують на те, що відбувається навколо (при цьому не можна закривати або відводити очі, вони повинні дивитися вперед). Тренер підходить до центру кола і намагається «розморозити» одного з учасників – намагаючись викликати у них будь-яку емоційну реакцію своїми жестами, мімікою, виразами: відповідною мімікою чи будь-яким рухом тіла. Для цього можна робити все, що завгодно, крім фізичного торкання інших учасників і використання образливих, нецензурних виразів щодо них. Хто «розморозився», тобто допустив виразну міміку чи рухи, виходить до центру і приєднується до тренера, після чого вони тепер разом намагаються активізувати інших учасників. До них виходить і наступний, хто «розморозився». Перемагає той, хто найдовше зуміє залишитися спокійним.

Суть вправи полягає в тренуванні навичок саморегуляції для підтримки емоційної стабільності в міжособистісних ситуаціях: вміння контролювати вираження емоцій, зберігати спокій, навіть коли інші навмисно намагаються вивести людину [12].

Питання для обговорення:

- Чи важко було «розморозувати» учасників?
- За допомогою чого Ви так довго протрималися?

«Перетягни мотузочку» (Автор А.Г. Грецов)

Хід виконання. Двоє учасників сідають спинами один до одного на відстані 2-3 метри один від одного. Між ними на підлозі простягається мотузка так, щоб її кінець був між ніжками стільця, на яких сидять двоє учасників. Їх завданням полягає в тому, щоб по команді встати, дістатися до стільця іншого учасника, сісти та потягнути за мотузку. Перемагає той учасник, хто зробить це першим. Обговорення. Учасники обмінюються

враженнями та думками про те, які якості, крім швидкості реакції, важливі для перемоги у цій вправі.

День 9

«Я реальний, я ідеальний, я очами інших»

Мета: закріпити уявлення учасників про унікальність своєї особистості.

Матеріали: листи А-4, ручки, олівці.

Хід виконання. Ведучий просить учасників намалювати себе такими, якими вони є, потім такими, якими хотіли б бути, і такими, якими їх бачать інші люди. Під час обговорення вправи учасники намагаються відповісти на питання, чим викликані розбіжності в уявленнях про те, яким би хотів бути і якими тебе бачать інші, з тим, який ти є насправді [40].

«Машина часу»

Мета: вироблення та закріплення нових способів вирішення життєвих проблем.

Хід виконання. Тренер пропонує учасникам розповісти про своє життя та пофантазувати про те, що можна було б зробити інакше. Далі просить учасників уявити момент у своєму житті, який вони хотіли б змінити. Після цього всім учасникам пропонується представити та намалювати подію так, як вона могла б статися. Учасники можуть включатися в дію, яку вони повинні зробити, щоб допомогти іншому учасникові домогтися іншого розвитку подій, а також ще раз проаналізувати ситуацію.

Обговорення: спочатку кожен учасник розповідає про реальну подію з його минулого. Потім розповідають, яким чином, він змінив би це минуле.

Емпатія викликається шляхом стимулювання розуміння учасниками мотивів, за якими кожен учасник волів би якусь подію або досвід. Учасники спонукаються до того, щоб порадити один одному шляхи зміни минулого [38].

«Зернятко»

Хід виконання. Учасникам пропонується сісти спокійно, розслаблено, і уявити собі дуже спокійну і щасливу частинку в центрі вашої істоти. Її не переслідують всі страхи і хвилювання про майбутнє, вона в повному світі сили і щастя. Її не можна ні дістатися, ні торкатися. При бажанні ви можете представити її як зображення вогню, самоцвіту або таємного озера, спокійного, з гладкою поверхнею, без найменшої брижі. Наповнена глибоким спокоєм і радістю, спокоєм і силою, вона в цілковитій безпеці. Вона там, глибоко всередині вас. А тепер уявіть, що це полум'я, цей дорогоцінний камінь або це озеро в самому центрі, в найглибшій частині вас, ви самі. Уявіть, що цей таємний центр завжди всередині вас, з якими б труднощами ви не стикалися, зберігайте спокій і тишу, і тоді, якщо ви захочете, то зможете навчитися пригадувати, що вона там, у середині вас.

А тепер уявіть конфліктну ситуацію, яка коли-небудь була у вашому житті. Увійдіть в неї. Що ви відчуваєте? Подумайте і згадайте про свою внутрішню частку умиротворення, щастя і сили. Збільште її до розміру вашого тіла. Як ви відчуваєте себе зараз? [39].